



ČAKALNICA JE
ŠPORTNI ZDRAVJE

REVIJA ZA TEORETIČNA IN PRAKTIČNA VPRAŠANJA ŠPORTA

REVIJA ŠPORT

LETNIK LXIV • LETO 2016
ŠTEVILKA 1-2 • ISSN 0353-7455

■ KARIERA
PETRA PREVCA

■ FINANCIRANJE ŠPORTNIH
OBJEKTOV

■ OCENJEVANJE PRI ŠPORTNI
VZGOJI

■ MODEL USPOSABLJANJA
V TENISU

■ PROBLEMI Z REKORDI
V ŠPORTU

■ GLOBALIZACIJA
IN TRANZICIJA V ŠPORTU

■ PRILOGA
**ŠPORT
IN ZDRAVJE**

V tej številki revije so recenzirani naslednji članki: Marjeta Kovač, Gregor Jurak in Gregor Starc – Nekateri alternativni načini ocenjevanja znanja pri športni vzgoji; Vinko Zovko, Tomaž Čater – Športna vzgoja na uglednih tujih univerzah; Dušan Podpečan, Maja Meško – Stili vodenja trenerjev ekipnih športov; Ana Kunšič, Bojan Leskošek, Danijel Jurakič, Matej Majerič, Maja Pori – Vzroki za telesno nedejavnost; Jure Virag, Jernej Kapus – Analiza plavalnega znanja pri sprejemnem postopku za vpis na študij Fakultete za šport; Viktorija Pečnikar Oblak, Damir Karpljuk, Jožef Šimenko – Merjenje moči stiska pesti G-judoistov; Bojan Jošt, Janez Vodičar, Maja Ulaga – Struktura povezanosti izbranih kinematičnih spremenljivk in dolžine poletov na tekmovanjih za svetovni pokal; Frane Erčulj, Grega Mirt, Erik Štrumbelj – Analiza uporabe različnih tipov podaj vrhunskih košarkarskih ekip; Nina Hiti, Eva Dolenc, Damjan Slabe – Pomen vključevanja vaj reševanja iz vode v izobraževalne programe študentov zdravstvenih smeri; Branko Gabrovec – Droge in druge substance pri mladih športnikih – rezultati ankete; Martin Zorko, Nadja Podmenik, Ajda Silič – Vpliv živčno-mišičnega treninga na nekatere parametre ravnotežja pri osebah s funkcionalno nestabilnim gležnjem – pilotska raziskava; Matej Majerič – Analiza priljubljenosti posameznih športov pri študentih Univerze v Ljubljani od 1980 do 2013; Matic Gobec, Jernej Zupančič, Marta Bon – Nekatere geografske značilnosti selitev slovenskih športnikov in športnih delavcev; Matej Majerič, Joca Zurc – Analiza vzorcev vedenj, povezanih z zdravjem – pilotna študija pri študentih Univerze v Ljubljani; Mateja Videmšek, Anja Podlesnik Fetih, Vedran Hadžić, Naja Videmšek, Jože Štihec, Damir Karpljuk, Maja Meško – Kajenje in telesna dejavnost nosečnic.

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 na naslov uredništva v elektronski obliki, s širokim razmakom (1.5 vrstice) in 3 cm širokim levim in desnim robom. Izdelan mora biti v programu MS WORD in shranjen na ustreznem elektronskem mediju ali poslan 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.

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 Filipčič,
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 9,5 % 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: PRESENT d.o.o.

V letu 2016 revija izhaja s finančno pomočjo Fundacije za financiranje športnih organizacij v Republiki Sloveniji

Slika na naslovnici: Foto: Valetina Vučenović

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za šport



Center za vseživljenjsko učenje
Fakultete za šport



uvodnik/leading article

- 3 Vedran Hadžić – **Telesna nedejavnost – kajenje 21. stoletja** / Physical inactivity – 'smoking' of the 21st century

aktualno/current topic

- 5 Bojan Jošt – **Fenomenenalni razvoj tekmovalne kariere Petra Prevca** / The phenomenal development of Peter Prevč's competitive career
13 Tomaž Čater, Vinko Zovko – **Financiranje športnih objektov: Razmišljamo pravilno?** / Financing of sports facilities: Are we thinking correctly?

športna vzgoja/sports education

- 18 Marjeta Kovač, Gregor Jurak in Gregor Starc – **Nekateri alternativni načini ocenjevanja znanja pri športni vzgoji** / Some alternative approaches to assessment in physical education
24 Nuša Maver – **Pohodništvo – cvet šolskega športa** / Hiking – a growing flower of physical education
30 Vinko Zovko, Tomaž Čater – **Športna vzgoja na uglednih tujih univerzah** / Physical education at reputable foreign universities

iz prakse za prakso/from practice for practice

- 35 Aleš Filipčič – **Izobraževanje in usposabljanje v tenisu – pogled nazaj za korak naprej** / Education and training in tennis – looking backwards to take a step forward
39 Jure Šterbucl, Marta Bon – **Telesna vadba kot pomemben del celostne obravnave posameznika – model »moč polne angažiranosti«** / Physical exercise as an important part of the overall treatment of a person – the "power of full engagement" model
45 Jure Jazbec, Mateja Videmšek, Dorica Šajber – **Uvajanje plavanja po Fredovi metodi v predšolskem obdobju in prvem razredu osnovne šole** / Introduction to swimming using fred's method in the preschool period and the first grade of primary school

športna psihologija/psychology of sport

- 51 Dušan Podpečan, Maja Meško – **Stili vodenja trenerjev ekipnih športov** / Leaderships styles of team sport coaches

filozofija športa/philosophy of sport

- 56 Jernej Pisk – **Problemi z rekordi v športu** / Problems with records in sport

mnenja – polemike/opinion – polemics

- 60 Rajko Šugman – **Slovenski (Ljubljanski) šport v primežu globalizacije in tranzicije** / The Slovenian (Ljubljanian) sport in the vice of globalisation and transition

osebnosti slovenskega športa/ personalities of slovenian sport

- 72 mag. Cveto Pavčič
73 Profesor Rajko Šugman

nove knjige/new books

- 75 **Kronično bolni so biznis**

strokovna in znanstvena srečanja/expert and scientific meetings

- 77 Herman Berčič – **Mednarodni posvet zdrav življenjski slog študentov na Univerzi v Ljubljani** / International conference on the lifestyle of University of Ljubljana students

glas mladih / young experts

- 85 Tim Podlogar – **Trenutno priporočene smernice o izbiri bremen za povečevanje mišične mase** / Currently recommended load range for inducing muscle growth
90 Ana Kunstič, Bojan Leskošek, Danijel Jurakić, Matej Majerič, Maja Pori – **Vzroki za telesno nedejavnost** / Reasons for physical inactivity
94 Jure Virag, Jernej Kapus – **Analiza plavalnega znanja pri sprejemnem postopku za vpis na študij Fakultete za šport** / Swimming knowledge analysis of candidates in the acceptance procedure for enrolment at the Faculty of sport

- 99 Viktorija Pečnikar Oblak, Damir Karpljuk, Jožef Šimenko – **Merjenje moči stiska pesti G-judoistov** / Measuring hand grip strength of G-judoists
- 104 Jure Kolar – **Vpliv odmora na mišični prirastek** / Rest period between the sets in resistance training: influence on muscle hypertrophy

raziskovalna dejavnost/research work

- 109 Bojan Jošt, Janez Vodičar, Maja Ulaga – **Struktura povezanosti izbranih kinematičnih spremenljivk in dolžine poletov na tekmovanjih za svetovni pokal** / Structure of the correlation between selected kinematic variables and flight length at the ski jumping world cup competitions
- 113 Frane Erčulj, Grega Mirt, Erik Štrumbelj – **Analiza uporabe različnih tipov podaj vrhunskih košarkarskih ekip** / Analysis of the use of different types of passes by elite basketball teams
- 118 Nina Hiti, Eva Dolenc, Damjan Slabe – **Pomen vključevanja vaj reševanja iz vode v izobraževalne programe študentov zdravstvenih smeri** / The impact of water rescue training as a mandatory part of health care study programmes
- 124 Branko Gabrovec – **Droge in druge substance pri mladih športnikih – rezultati ankete** / Illicit drugs and others substances used by young athletes – survey results
- 128 Martin Zorko, Nadja Podmenik, Ajda Silić – **Vpliv živčno-mišičnega treninga na nekatere parametre ravnotežja pri osebah s funkcionalno nestabilnim gležnjem – pilotska raziskava** / Influence of neuromuscular training on parameters of balance of people with functional ankle instability – pilot study
- 134 Matej Majerič – **Analiza priljubljenosti posameznih športov pri študentih Univerze v Ljubljani od 1980 do 2013** / Analysis of popularity of sports activities among students at the University of Ljubljana in the period 1980-2013
- 139 Matic Gobec, Jernej Zupančič, Marta Bon – **Nekatere geografske značilnosti selitev slovenskih športnikov in športnih delavcev** / Selected geographical characteristics of migration of Slovenian athletes and sports workers

PRILOGA: Šport in zdravje / SUPPLEMENT: Sport and health

- 147 Vedran Hadžić, Edvin Dervišević – **Šport in poškodbe** / Sport and injuries
- 151 Tine Sattler, Edvin Dervišević, Vedran Hadžić – **Značilnosti obremenitev gibal pri odbojki** / Basic movement patterns in volleyball
- 157 Urša Horvat, Petra Zaletel, Damir Karpljuk, Vedran Hadžić – **Analiza poškodb pri modernem plesu** / Analysis of injuries in modern dance
- 162 Sara Rojnik, Jerneja Premelč, Goran Vučković – **Poškodbe pri slovenskih igralcih skvoša** / Injuries of Slovenian squash players
- 167 Bogdan Kovčan, Vedran Hadžić – **Retrospektivna analiza poškodb med kondicijsko vadbo pripadnikov Slovenske vojske v obdobju 2006–2014** / Retrospective analysis of sport related injuries in Slovenian army, 2006 through 2014
- 172 Mateja Videmšek, Jože Štihec, Naja Videmšek, Damir Karpljuk, Vedran Hadžić in Maja Meško – **Poškodbe otrok in mladostnikov pri športnih dejavnostih v vrtcu, šoli in v prostem času** / Children and adolescent injuries during physical activities in kindergartens, elementary schools and during leisure time
- 180 Vedran Hadžić, Edvin Dervišević – **Poškodbe zadnje lože stegna – kaj je novega?** / Hamstring strain injuries – what is new?
- 190 Jasna But Hadžić, Vedran Hadžić – **Rak in vadba** / Cancer and exercise
- 195 Kristina Gnezda, Jasna But Hadžić, Damir Karpljuk, Mojca Humar, Vedran Hadžić – **Predstavitev programa vadbе »VADI RAD« za bolnice z rakom dojke** / The structured exercise program for breast cancer survivors - "VADI RAD"
- 199 Tina Zdešar, Damir Karpljuk, Vedran Hadžić, Jasna But Hadžić – **Telesna dejavnost bolnikov z rakom debelega črevesa in danke** / Physical activity of patients with colorectal carcinoma
- 203 Matej Majerič, Joca Zurc – **Analiza vzorcev vedenj, povezanih z zdravjem – pilotna študija pri študentih Univerze v Ljubljani** / Analysis of health related behavioral patterns among students at the university of Ljubljana – pilot study
- 209 Mateja Videmšek, Anja Podlesnik Fetih, Vedran Hadžić, Naja Videmšek, Jože Štihec, Damir Karpljuk, Maja Meško – **Kajenje in telesna dejavnost nosečnic** / Smoking and physical activity during pregnancy
- 215 Jerneja Premelč – **S plesom do zdravja – plesna terapija za bolnike s parkinsonovo boleznijo** / Dancing our way to health – dance therapy for Parkinson's patients
- 219 Vedran Hadžić, Marjan Bilban – **Pretreniranost in relativni energijski deficit** / Overtraining and relative energy deficiency

Vedran Hadžić¹

Telesna nedejavnost – kajenje 21. stoletja



Redna telovadba je kritičnega pomena za ohranjanje in izboljšanje zdravja posameznika. V 21. stoletju se ne sprašujemo več, ali je vadba koristna ali ne, saj je prvi stavek tega uvodnika dejansko aksiom – nekaj, česar ni potrebno dodatno potrjevati. Po drugi strani se moramo zavedati, da je telesna nedejavnost kajenje 21. stoletja. Gre za neodvisni napovedni dejavnik umrljivosti, zaradi katerega umre na letni ravni enako oz. celo več ljudi kot za posledicami kajenja.

Trenutna priporočila govorijo, da je za izboljšanje zdravja koristno med 150 in 300 minut telovadbe na tedenski ravni, in sicer zmerne oz. visoke intenzivnosti (višja intenzivnost pomeni, da lahko skrajšamo čas vadbe). Več vadbe pomeni tudi več pozitivnih učinkov za zdravje posameznika. Trenutni sistemski ukrepi na državni ravni žal niso sorazmerni pomenu redne vadbe in preprečevanja nedejavnosti za zdravje posameznika. Če pogledamo državne ukrepe na preprečevanju in zmanjšanju kajenja, potem je jasno, da bi na področju promocije in spodbujanja vadbe lahko naredili več, bistveno več.

¹Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Posledice nedejavnega življenjskega sloga se vedno bolj kažejo v naraščanju števila obolelih s kroničnimi nenalezljivimi boleznimi, kot so debelost, sladkorna bolezen, povišan krvni tlak, ateroskleroza in rak.ocene kažejo na to, da bodo v kratkem postale rakave bolezni vodilni dejavniki obolevnosti in umrljivosti tudi pri nas. V tej številki je kar nekaj člankov, namenjenih prav raku in vadbi. V začetku so tu priporočila za vadbo z namenom preprečevanja rakavih bolezni, sledita pa še prispevka o pomenu vadbe pri raku dojke in debelega črevesa. V zadnjih treh letih je bila prav Fakulteta za šport pobudnica vadbenega programa 'Vadi rad' za bolnice z rakom dojke, ki je po pilotskem letu v Novi Gorici zaživel še v Ljubljani in bo prihodnje leto na voljo tudi v mariborski regiji. Zato želimo avtorji prispevkov v tokratni prilogi revije Šport med drugim tudi ozvesti strokovno javnost o pomenu vadbe pri rakavih boleznih, saj je število bolnikov z boleznijo izjemno veliko in praktično pri vseh oblikah raka pomeni redna vadba vsaj izboljšanje kakovosti življenja, pri nekaterih pa vpliva tudi na preživetje. V omejenem sklopu sodi tudi prispevek o pomenu telesne dejavnosti pri preprečevanju kajenja v nosečnosti ter pomenu plesa pri parkinsonovi bolezni.

Stroka se mora zavedati tudi morebitnih negativnih vplivov vadbe. Šport in poškodbe gibal sta namreč žal neločljiva pojma. Koristi vadbe za zdravje močno presegajo tveganje, povezano s poškodbami gibal. Le-te je potrebno razumeti in vedeti, kako do njih prihaja, saj v velikem številu primerov vendarle ne gre za naključne dogodke, temveč za zaporedje dogodkov, ki jih je možno z ustreznimi preventivnimi ukrepi učinkovito preprečiti. V ta namen v prilogi predstavljamo model športne poškodbe, ki vključuje dejavnike tveganja in mehanizme poškodovanja ter omogoča ustrezno načrtovanje tako preventivnih vadbenih programov kot tudi prilagoditve vadbe za posameznike po poškodbi gibal. Za učinkovito preprečevanje je potrebno poznati velikost problema, kar pomeni opredelitev najpogostejših poškodb v posamezni športni panogi. Kot primer takšnega pristopa svetujemo prebiranje člankov o obremenitvah in športnih poškodbah pri odbojki in skvošu. Ker pa naše delovanje presega področje vrhunškega športa, pa kot primere podajamo tudi analizo poškodb v vedno bolj popularnem hiphopu in poškodb v vrtcih, kot tudi retrospektivni pregled poškodb med športno dejavnostjo slovenskih vojakov.

Med posameznimi poškodbami pa tokrat predstavljamo poškodbe zadnje lože stegna. V preglednem članku so predstavljeni sodobni pristopi pri obravnavi te poškodbe s poudarkom na vadbi in načrtovanju varne vrnitve športnika v trenajžno-tekmovalni proces po poškodbi.

Na koncu je potrebno opozoriti tudi na pereč problem preseganja in pretiravanja, ki pesti tako vrhunski kot rekreativni šport. V kolikor imamo jasno zastavljen cilj, zakaj telovadimo, potem se ne smemo obremenjevati s časom, ki ga porabimo, da do cilja pridemo, temveč ravno nasprotno – v tem času, torej v telovadbi, moramo resnično uživati in se dobro počutiti. V kolikor telesa ne znamo poslušati in ga nenehno obremenjujemo brez zadostnega časa za počitek, bomo prav gotovo povzročili razvoj stanja, ki mu pravimo nefunkcionalno preseganje, ki lahko ob trmastem vztrajanju napreduje do sindroma pretreniranosti in tudi do nastanka preobremenitvenih poškodb gibal. **Prepogosto, prehitro, preveč in premalo počitka so glavne značilnosti, ki rekreativne športnike največkrat peljejo do tovrstnih stanj.** Sama pretreniranost se lahko kaže kot pretirana utrujenost, motnje razpoloženja (depresija ali razdražljivost), motnje spanca, padec imunskih sposobnosti (npr. pogosti infekti zgornjih dihal pri rekreativnih tekačih) in povišanje števila srčnih utripov v mirovanju. V ozadju vsega je verjetno stanje, ki ga imenujemo relativno pomanjkanje energije in ki vključuje motnje presnovne funkcije, menstrualnega cikla, presnove kosti, imunskega sistema, sinteze beljakovin in srčno-žilnega sistema. Tudi preobremenitvene poškodbe, kot so npr. stresni zlomi kosti stopala pri rekreativnih tekačih, moramo obravnavati celostno in skozi prizmo koncepta pretreniranosti. K sreči so poškodbe pri rekreativcih največkrat lažje do zmerne, je pa zelo pomembno, da znamo ljudje poslušati telo in čim prej poiščemo strokovno pomoč. Dlje časa bodo težave vztrajale, daljši bo tudi čas rehabilitacije in tudi čas do ponovnega začetka vadbe. Podrobnejši vpogled v to problematiko pa daje prispevek o pretreniranosti in pomanjkanju energije v športu.

Vadba je res najcenejše zdravilo, ki ga imamo na voljo, dostopno vedno, ko je prisotna dobra volja. Pri odmerjanju vadbe moramo biti sicer pozorni, da ne poskušamo cilje dosegati prehitro zaradi nevarnosti pretreniranja. Kljub temu pa morajo pretirano konzervativni pristopi k spodbujanju vadbe, kot smo jim bili priča v preteklosti, kjer smo večinoma svetovali počitek v slepem prepričanju, da s tem ne delamo škode posamezniku, postati stvar preteklosti, saj pristop "manj pomeni več" pri vadbi preprosto ne drži, saj ne temelji na dokazih. Zaključimo z mislijo Michelangela Buonarrotija, avtorja znamenitega Davida, ki krasi tale uvodnik: **"Največja nevarnost ni v tem, da si postavimo cilje previsoko in jih ne dosežemo, temveč v tem, da jih postavimo prenizko in jih dosežemo."**

Želim vam prijetno prebiranje revije, še posebej njene tematske priloge.



Bojan Jošt

Fenomenenalni razvoj tekmovalne kariere Petra Prevca

Izvleček

Število osvojenih stopničk, kolajn in zmag na najvišjih ravneh tekmovanj v smučarskih skokih se je pri Petru Prevcu v zadnjih sedmih tekmovalnih sezonah iz leta v leto povečevalo. Njihovo naštevane in statistično prikazovanje ne more spremeniti preprostega dejstva, da gre za izjemnega tekmovalca, ki ga lahko pri 23 letih postavimo ob bok le največjim šampionom smučarskih skokov. Peter Prevc je v zadnji sezoni 2015/2016 dosegel pravzaprav vse, kar je bilo sploh možno. Zanj ne obstojajo male in velike skakalnice. On lahko zmaguje in postavlja rekorde povsod, v vsakem trenutku in na vsakem mestu, vse je še najbolj odvisno od njegovega navdiha in okoliščin v katerih nastopa. Lik tekmovalca Petra Prevca se širi in razvija doma in v svetu in postaja vse bolj prepoznaven v medijskem in družbenem prostoru. O njem govorijo mladi in stari z vse večjim spoštovanjem in vse bolj mitičnim navdihom. Ali torej mladi šampion smučarskih skokov dobiva božanske razsežnosti, ki so za vzor vzor številnim mladim športnikom in nešportnikom širom sveta? Marsikdo se sprašuje o vzrokih in razlogih njegove vrhunske tekmovalne uspešnosti. V strokovnem smislu odpira neverjeten razvoj tekmovalne kariere Petra Prevca še druga številna vprašanja.

Ključne besede: smučarski skoki, vrhunski dosežki, Peter Prevc

Foto: www.delo.si/sport/zimski/

The phenomenal development of Peter Prevc's competitive career

Abstract

Peter Prevc's podium positions, medals and victories at top-level ski jumping competitions have grown from year to year over the last seven seasons. Among all the counting and statistical processing, one cannot ignore the simple fact that Prevc is an outstanding athlete who, at the age of 23, can be ranked alongside the greatest ski jumping champions. In the last 2015/2016 season, Prevc actually achieved everything that is possible. There are no big and small ski jumps for him. He can win and set records anywhere, at any moment, in any place; in fact, it all depends on his inspiration and the competition circumstances. Peter Prevc's fame has been growing and developing in Slovenia and internationally; he has quickly gained broad recognition in the media and in social arenas. Everybody, young or old, speaks about him with great respect and in mythical tones. Has this young ski jumping champion been attributed with some divine properties, serving as a role model for many young athletes and non-sportspeople all over the world? Many today are wondering what are the reasons for his top competitive performance. In professional terms, this unbelievable development of Peter Prevc's competitive career also raises many other questions.

Key words: ski jumping, top achievements, Peter Prevc

■ Uvod

Smučarski skoki so za številne slovenske športne navdušence dokaj popularna športna zvrst, ki je pomembno zaznamovala razvoj slovenske in svetovne kulture športa. K popularnosti smučarskih skokov je prispevala bogata zgodovina razvoja njene kulture, ki se je v Sloveniji nekako začela v tridesetih letih prejšnjega stoletja. K svetovni prepoznavnosti te športne zvrsti je veliko prispevala Planica s številnimi prireditvami na najvišji svetovni ravni in številnimi najdaljšimi poleti na smučeh. Znatni prispevek k svetovni prepoznavnosti pa so prispevali tudi številni slovenski skakalci, ki so na najvišjih tekmovanjih dosegli kolajne oziroma najdaljše polete na svetu.

Pred drugo svetovno vojno slovenski skakalci niso posegali po kolajnah na najvišjih tekmovanjih. V obdobju po drugi svetovni vojni so slovenski skakalci dosegli prva odličja na olimpijskih igrah in svetovnih prvenstvih. To obdobje se je tudi zaključilo s klasično tehniko smučarskih skokov, v kateri je največje uspehe med slovenskimi skakalci dosegel Primož Ulaga. Leta 1988 je uspelo Matjažu Debelaku osvojiti prvo olimpijsko odličje. Obdobje klasične tehnike je z naslovom svetovnega prvaka na večji skakalnici v Predazzu leta 1991 sklenil Franci Petek.

Obdobje po osamosvojitvi države Slovenije se je pričelo s sedanjo V tehniko smučarskih skokov in novo filozofijo razvoja kulture smučarskih skokov v Sloveniji. Po udarek je bil na razvoju bistvenih sestavin oziroma predpostavk za kakovostni razvoj kulture priljubljenega športa med Slovenci. Izpostavljen je bil vidik kakovostne priprave mladih skakalcev in smučarski skoki so bili ena od prvih športnih panog, ki je vzpostavila koncept razvoja nacionalne otroške in mladinske športne šole smučarskih skokov in nordijske kombinacije (Jošt, 1990). Namen je bil jasen – ustvariti kar najbolj kakovostne pogoje za razvoj mladih talentov.

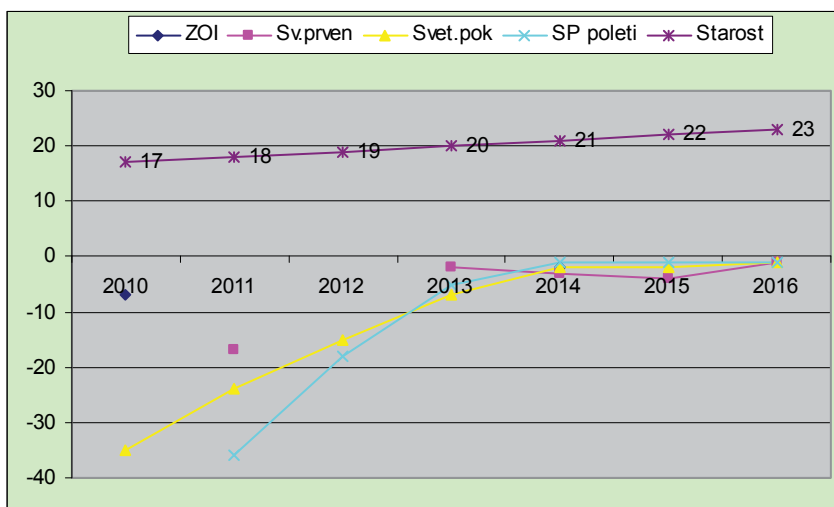
Začetek sistematičnega razvoja mladinske šole smučarskih skokov sega v prva leta po osamosvojitvi Slovenije. Začelo se je v Kranjskem klubu SK Triglav in se nato hitro razširilo na raven Smučarske zveze Slovenije. Po nekaj letih se je iz te šole razvil prvi vrhunski talent, ki je pri 18 letih prvič osvojil svetovni pokal in to potem ponovil še naslednjo sezono. Po dveh zaporednih naslovih zmagovalca svetovnega pokala in številnih visokih dosežkih je zvezda Primoža Peterke prehitro ugasnila. Sicer je po

nekaj letih znova zasijala, vendar le za kratek časovni utrinek. Pri proučevanju kariere vrhunskega talenta se danes ne zdi več pomembno vprašanje: »Kateri dejavniki so prispevali k hitremu in vrhunskemu razvoju tekmovalne kariere mladega tekmovalca?«, ampak predvsem vprašanje: »Kateri dejavniki so prispevali k še hitrejšemu zatonu vrhunske kariere mladega tekmovalca?« Odgovor na to vprašanje bi morda preprečil, da se tovrstne zgodbe ne bi ponovile tudi pri sedanjih in bodočih vrhunskih talentih. V kakovost usmerjeni koncept razvoja sistema tekmovalne priprave mladih smučarjev skakalcev na ravni Smučarske zveze Slovenije po letu 2000 je že v nekaj letih Slovenijo močno dvignil pri dosežkih mladih tekmovalcev na mladinskih svetovnih prvenstvih. Slovenija se je po kakovosti mladinske skakalne šole priključila ob bok največjim skakalnim velesilam (Avstriji, Finski, Nemčiji, Norveški). Mladi skakalci so osvajali nova odličja na mladinskih svetovnih prvenstvih. Leta 2005 je z Rokom Benkovičem ponovno vzknila nova zvezda smučarskih skokov. Kot mladinec je leta 2005 osvojil naslov članskega svetovnega prvaka na manjši skakalnici v Oberstdorfu. Žal je tudi ta mlada skakalna zvezda sijala le kratek čas in ko je mladi skakalec šele vstopil v svet dolgoletne članske kariere, je povsem ugasnila. Težko je izpostaviti razloge in okoliščine, ki so takrat mladeniča povzdignili na prestol smučarskih skokov. Danes se zdi bolj pomembno, da bi se našlo razloge, ki so prispevali k tako hitremu zatonu vrhunske kariere mladince, ki pravzaprav svoje članske kariere ni niti pričel. Navkljub takratni izgubi velikega talenta je slovenska šola

smučarskih skokov ustvarjala naprej nove talente smučarskih skokov, ki so osvajali odličja z mladinskih svetovnih prvenstev tako v moški kot tudi ženski konkurenci. Glede na uspešnost mladih skakalcev se je Slovenija v zadnjem desetletju zavihtela na sam svetovni vrh in samo vprašanje časa je bilo, kdaj se bo izmed mladih vrhunskih talentov pojavil nekdo, ki se bo povzdignil med najboljše skakalce sveta tudi v članski konkurenci.

■ Pred šestimi leti je zasijala najbolj blesteča zvezda slovenskih smučarskih skokov

Vztrajnost in kakovostna rast slovenske nacionalne šole smučarskih skokov v zadnjih 15 letih je postala vzor številnim slovenskim športnim panogam. Bila je tudi najbolj pomemben temelj za ustvarjanje novih mladih generacij nadarjenih mladih slovenskih skakalcev, ki so v zadnjih osmih letih zoreli ob vse bolj močnem ogroddu članske reprezentance na čelu z Robertom Kranjcem. Njemu ob bok se je s 7. mestom na Zimskih olimpijskih igrah 2010 v Vancouvru na manjši skakalnici postavil takrat komaj 17. letni Peter Prevc. Povsem neznani mladi skakalec iz kranskega kluba SK Triglav je postal nova zvezda slovenskih smučarskih skokov z upanjem, da ne bo tako hitro usahnila kot pri omenjenih dveh slovenskih mladih šampionih. Razvoj tekmovalne kariere Petra Prevca je bil izjemen (Slika 1).



Slika 1: Razvoj tekmovalne uspešnosti Petra Prevca glede na njegovo starost.

■ Otroška in mladinska kariera

Razvoj potencialne tekmovalne uspešnosti v otroškem obdobju je bil zmeren in usmerjen dolgoročno. V skladu s pogledi Pedička (1970) je mladi športnik sodil v kategorijo visoko talentiranih tekmovalcev. Njegova tekmovalna nadarjenost je prišla do izraza le do te mere, da mu je pozitivno spodbujala motivacijo za dolgotrajen in naporen trening. V tem se je kazala resnična talentiranost, ki je razvijala splošno in specialno nadarjenost mladega tekmovalca. Ta je bila kmalu opažena pri takratnem strokovnem vodstvu Smučarske zveze Slovenije.

Peter Prevc je pri 16 letih kot izjemno nadarjen mladi skakalec kranjskega kluba SK Triglav vstopil v mladinsko reprezentanco, ki jo je takrat vodil Peter Jošt. Njegova tekmovalna nadarjenost je bila tako visoka, da se je že uvrščal na stopničke v kontinentalnem tekmovalju. Suvereno je zmagal na Zimskih olimpijskih igrah mladih EYOF v kraju Szczek na Poljskem 2009. Na teh igrah je prispeval velik delež pri ekipni zmagi mladih slovenskih skakalcev (Peter Prevc, Luka Leban, Jaka Hvala in Rok Justin). Na državnem članskem prvenstvu 3. 3. 2009 na skakalnici K100 m v Kranju se je kot 16-letni mladinec uvrstil na drugo mesto. Premagal ga je le klubski vzornik Robert Kranjec. Ob skromnih rezultatih takratne članske ekipe in po odhodu Roka Benkoviča so bili rezultati mladega skakalca močna spodbuda za ponovni prepoved slovenskih smučarskih skokov.

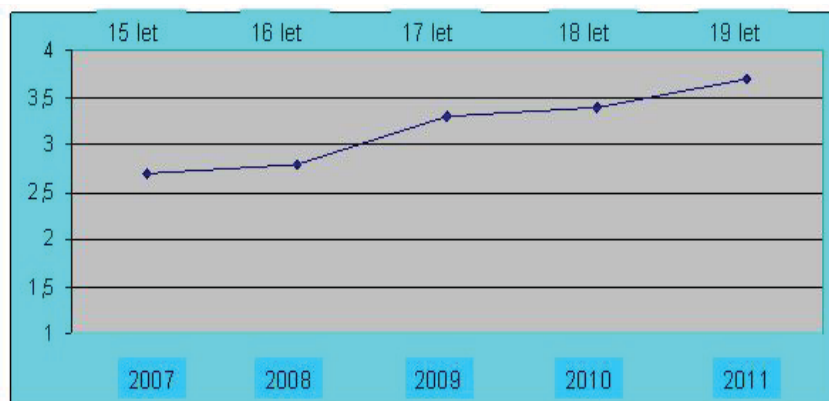
Tudi v sezoni 2009/10 je Peter Prevc ostal v mladinski reprezentanci in treniral pod vodstvom Petra Jošta in njegovega klubskega trenerja Janeza Grilca. Vodstvo reprezentance na čelu z dr. Francijem Petkom in glavnim trenerjem Matjažem Zupanom se je v septembru 2009 odločilo, da Petra Prevca zaradi odlične pripravljenosti premesti v člansko A ekipo, v kateri je to olimpijsko sezono zelo dobro nastopal nosilec ekipe Robert Kranjec. Mladi 17-letni skakalec, član kluba SK Triglav Kranj, je ob začetku sezone 2009/10 prvič nastopil na tekmi za svetovni pokal v Lillehammerju in dosegel 22. mesto ter se tako postavil ob bok Roberta Kranjca. Prvič je mladi skakalec nastopil na Novoletni turneji in dosegel končno 41. mesto. Na prvi tekmi svetovnega pokala v Zakopanah, ko je svojo 30. zmago dosegel avstrijski skakalec Gregor Schirenzauer, je Peter izboljšal svojo najboljšo uvrstitev na 14. mesto. Na mladinskem svetovnem prvenstvu v

Hinterzartnu v Nemčiji – 28.1.2010 – je Peter osvojil drugo mesto in bronasto kolajno na ekipnem tekmovalju. Odlična tekmovalna pripravljenost je botrovala, da je 17 letnik dobil priložnost za svoj prvi olimpijski nastop na manjši skakalnici, ki ga je končal za klubskim kolegom Robertom Kranjcem na 7. mestu. Do takrat bolj ali manj anonimni mladi skakalec je dobil prvič precej veliko medijsko pozornost v slovenskem in tudi mednarodnem prostoru. Drugi olimpijski nastop na večji skakalnici, kjer je svojo četrto olimpijsko zmago dosegel švicarski zvezdnik Simon Ammann, je mladi slovenski skakalec končal na 16. mestu. Na prenovljenem skakalnem štadionu na Hollmenkolnu nad Oslom je na zadnjem tekmovalju v nedeljo 14. 3. 2010 s 14. mestom že reševal čast slovenskih skokov. Svojo prvo sezono v svetovnem pokalu je Peter končal na 35. mestu.

V tekmovalni sezoni 2010/11 se je glavne- mu trenerju Matjažu Zupanu kot sodelavec priključil tudi Petrov klubski trener Janez Grilc. To je prineslo povsem nov strokovni zagon pri kakovostnem delu na področju tehnične in specialno motorične priprave nadarjenega skakalca, ki se je kot 18 letnik dokončno uveljavil med najboljšimi skakalci sveta. Že na uvodni tekmi svetovnega pokala v Kuusamu na Finskem je v težkih razmerah (spreminjajoči veter, hladno vreme) osvojil 12. mesto in s tem svoj najboljši dosežek v svetovnem pokalu. To uvrstitev je Peter ponovil tudi na prvi tekmi na svoji prvi Novoletni skakalni turneji v Oberstdorfu. V soboto 22. 1. 2011 se je Peter na tekmi svetovnega pokala v Zakopanah uvrstil na 11. mesto in se tako v sezoni, ko se je poslavljaj poljski šampion Adam Malysz, vstopil na rob najboljših deseterice tekmovalcev v svetovnem pokalu. Žal v tej sezoni vodstvo reprezentance ni poslalo Petra na mladinsko svetovno prvenstvo v Estonijo, kjer so sicer zmagovali tekmovalci, ki so bili po kakovost daleč od ravni slovenskega mladince. Vodstvo reprezentance je mlademu skakalcu namenilo nastop na članskem svetovnem prvenstvu na slovitem Hollmenkolnu nad Oslom. Po popolni prevladi avstrijskih skakalcev se je slovenska ekipa s Petrom Prevcom na veliki skakalnici 5. 3. 2011 uvrstila na tretje mesto in po šestih letih ponovila ekipni uspeh, dosežen na svetovnem prvenstvu v Oberstdorfu 2005. To je bila prva Petrova kolajna z največjih tekmovalj v smučarskih skokih. Sezono svetovnega pokala 2010/11 je Peter Prevc kot mladinec zaključil na 24. mestu.

Sezona 2011/12 je prinesla novo vodstvo najboljšim slovenskim skakalcem. Po odhodu Matjaža Zupana je krmilo reprezentance prevzel Goran Janus, ki je v svojo strokovno ekipo še bolj trdno postavil Janeza Grilca, dolgoletnega klubskega trenerja Petra Prevca. Potem ko se je na poletnem tekmovalju v Kranju 2. 7. 2011 od svoje dolgoletne tekmovalne turneje poslovil doslej najbolj uspešen slovenski skakalec Primož Peterka, je slovenska reprezentanca z novim vodstvom upala na vzpon nove slovenske zvezde smučarskih skokov. In ta je v tej sezoni v polni meri zasijala v podobi mladega 19-letnega Petra Prevca. Na tekmi svetovnega pokala v Zakopanah 20. 1. 2012 se je Peter uvrstil tik za zmagovalne stopničke na 4. mesto. Manjkal mu je samo še korak do najvišjih stopničk v svetovnem pokalu. Te so se mu izmuznile s 4. mestom na tekmovalju v Villingenu 11. 2. 2011 v Nemčiji. Na ekipni tekmi za svetovni pokal na letalnici v Oberstdorfu 19. 2. 2012 so slovenski skakalci Jurij Tepeš, Jure Šinkovec, Peter Prevc in Robert Kranjec pod vodstvom Gorana Janusa, Janeza Grilca in njunih sodelavcev dosegli prvo zgodovinsko ekipno zmago za svetovni pokal. Žal so tekmovalje ovirali slabo vreme in težki pogoji. Ti so botrovali tudi hudemu padcu Petra Prevca pri najdaljšem poletu dneva 225,5 m. Peter se je moral zaradi poškodbe za več mesecev umakniti s tekmovalne scene najboljših skakalcev sveta. Poškodba ga ni zaustavila. Zdelo se je, kot da je Peter po njej postal še bolj zrel športnik z visokim spoštovanjem do skakalnic, do svojih nastopov in tudi nastopov svojih tekmecev. V izjemno uspešni sezoni slovenskih skakalcev, ki se je končala v Petrovi odsotnosti, je njegov lik v slovenski javnosti postajal vse bolj prepoznaven in zasidran v srca številnih Slovencev, še prav posebej mladih. Športna javnost pa se je spraševala: »Kaj bo poškodba povzročila Petru pri njegovi nadaljnji karieri?«. Razvojna pot dejanske tekmovalne uspešnosti (Slika 1) in reducirane potencialne tekmovalne uspešnosti (Slika 2) je bila pri Petru v mladinski starostni kategoriji usklajena in izrazita.

Pri starosti 15 let je bila njegova ocena RPTU, ovrednotena po članskih merilih, še dokaj povprečna. Nato pa se je ocena hitro dvigovala in pri 19 letih je nadarjeni skakalec že dosegel visoko nadpovprečno oceno RPTU (3,7), ki ga je povzdignila v območje odličnosti z vidika izbranih morfoloških in motoričnih spremenljivk reduciranega modela potencialne uspešnosti smučarjev skakalcev (Jošt, Čoh, Čuk in Vodičar, 2015).



Slika 2: Razvojna pot reducirane potencialne tekmovalne uspešnosti RPTU med 15 in 19 letom.

■ Začetek članske kariere prinese prve posamične kolajne na svetovnem nordijskem prvenstvu

V svojo prvo člansko tekmovalno sezono 2012/13 je 20 letnik vstopil že z izjemnimi tekmovalnimi izkušnjami. Te so mu prav gotovo pomagale k odličnemu 8. mestu v skupnem seštevku Novoletne skakalne turnee. To je bila tudi najboljša uvrstitev slovenskih skakalcev na turneji. S Petrovo pomočjo je slovenska ekipa v Zakopanah 11. 1. 2013 dosegla tudi prvo zgodovinsko ekipno zmago v svetovnem pokalu na večji skakalnici. Peter je pripomogel tudi k tretji ekipni zmagi 09. 2. 2013 na tekmovalju za svetovni pokal v nemškem Willingenu. Potem ko je slovenska javnost vse bolj čakala na njegovo prvo posamično zmago v svetovnem pokalu, jo je na posamičnem tekmovalju v Klingenthalu 13. 2. 2013 presenetljivo osvojil mladinec Jaka Hvala.

Zmaga je bila Petru povsem blizu na najbolj pomembnih tekmovaljih sezona na članskem svetovnem nordijskem prvenstvu v Predazzu v Italiji. Na posamični tekmi smučarjev skakalcev na mali skakalnici HS106 m 23. 2. 2013 je Peter osvojil bronasto kolajno. Svojo odlično pripravljenost je 21-letni skakalec potrdil tudi s srebrno kolajno na veliki skakalnici 28. 2. 2013. Na planiškem tekmovalju ob zaključku sezone 22. 3. 2013 je prvo Petrovo zmago prečel legendarni avstrijski šampion Gregor Schlierenzauer, ki je prav takrat dosegel jubilejno 50. posamično zmago v svetovnem pokalu. Medtem ko je skakalna zvezda avstrijskega šampiona začela v naslednji tek-

movalni olimpijski sezoni 2013/14 ugašati, se je zvezda mladega slovenskega skakalca še vedno širila v polnem sijaju.

■ Pri 21 letih na svojih drugih olimpijskih igrah osvoji srebrno in bronasto kolajno

Že v uvodu v novo sezono 2013/14 je Peter močno prispeval k 5. ekipni zmagi slovenskih skakalcev v Klingenthalu 23. 11. 2013. V Oberstdorfu 29. 12. 2013 je Peter s 3. mestom stopil na stopničke tudi na najbolj prestižnem tekmovalju v smučarskih skokih. Na turneji je nastopal suvereno in jo končal z odličnim 2. mestom na zadnjem tekmovalju v Bischofshofnu 6. 1. 2014 in skupnim 4. mestom v končni razvrstitvi. Po večkratnih uvrstitvah na stopničke je 21-letni Peter Prevc dočkal tudi svojo prvo zmago v svetovnem pokalu. To se je zgodilo 12. 1. 2014 na letalnici v Kulmu. Na ta način je Peter potrdil šampionsko kakovost tudi v smučarskih poletih, kjer je prvič postal tudi končni zmagovalec svetovnega pokala. Prvo zmago v svetovnem pokalu na klasični skakalnici je Petru odnesel podrs pri rekordnem skoku 140 m v Wisli 16. 1. 2013. Sreča mu dva dni kasneje ni obrnila hrbta na ekipnem nastopu v Zakopanah 18. 1. 2014, kjer je Peter priporil zmago slovenski ekipi v neposrednem boju z nemškim šampionom Severinom Freundom. Prvo zmago na klasičnih skakalnicah v svetovnem pokalu je Peter dosegel na tekmovalju v Sapporu 25. 1. 2014. S to zmago je mladi skakalec dosegel vse manjše lovorike v svetovnem pokalu. Ostala mu je le še pot k najvišjim dosežkom v smučarskih skokih, ta pa je rezervirana vedno le za največje

šampione tega športa. Na to pot se je potem Peter podal z 2. mestom na najvišjem tekmovalju v smučarskih skokih – Zimskih olimpijskih igrah v Sočiju v Rusiji. Zgodovinski uspeh je s prvo srebrno olimpijsko kolajno dosegel na manjši skakalnici 9. 2. 2014. Nekaj dni kasneje 15. 2. 2014 je na večji skakalnici osvojil še bronasto olimpijsko kolajno. S temi dosežki se je mladi 21-letni skakalec zapisal tudi v olimpijsko zgodovino smučarskih skokov in športa nasploh. S 3. mestom je po olimpijskih igrah osvojil kolajno tudi na svetovnem prvenstvu v poletih v Harrachovu na Češkem. Svoje nastope v svetovnem pokalu za sezono 2013/14 na prenovljeni Bloudkovi skakalnici HS139 m v Planici 23. 3. 2014 je Peter zaključil z zmago in rekordom skakalnice 142 m. V končnem seštevku svetovnega pokala za sezono 2013/14 se je uvrstil na skupno 2. mesto. Zmagal je v posebni razvrstitvi svetovnega pokala v poletih na smučeh.

■ Pri 22 letih vstopi med šampione smučarskih skokov

V tekmovalni sezoni 2014/15 se je 22-letni Peter Prevc še vedno vzpenjal med največje zvezde smučarskih skokov. Na drugi strani se je s te poti po rekordni 53. zmagi v svetovnem pokalu vse bolj spuščal avstrijski zvezdnik Gregor Schlierenzauer. Takrat krepko najboljšo avstrijsko ekipo je še pred sezono zapustil tudi olimpijski zmagovalec Thomas Morgenstern. Petrov največji konkurent je bil v tej sezoni Nemec Severin Freund. Novoletno turnejo je Peter končal na 3. mestu. Kmalu zatem je 24. 1. 2015 v Sapporu osvojil četrto posamično zmago. Nekaj dni kasneje 31. 1. 2015 je prispeval pomemben delež k sedmi ekipni zmagi slovenskih skakalcev v svetovnem pokalu v Willingenu v Nemčiji. Nov mejnik je Peter v bogati športni karieri postavil 14. 2. 2015 ob 17.45 na letalnici v Vikersundu, kjer se je z zmago in s prvim poletom čez 250 m zapisal v zgodovino razvoja najdaljših poletov na svetu. Nastopi na svetovnem nordijskem prvenstvu v Falunu 2015 za Petra niso bili najbolj uspešni, pa čeprav je nastop na veliki skakalnici 26. 2. 2015 končal na ne-hvaležnem 4. mestu. V sklepni del sezone svetovnega pokala sta se v boj za končno zmago v svetovnem pokalu podala sama z Nemcem Severinom Freundom. O končni zmagi je odločil zadnji polet v Planici, na zadnji nedeljski tekmi. Žal je sreča Petru obrnila hrbet, saj je ob istem izkupičku točk

v svetovnem pokalu zasedel končno drugo mesto. Navkljub grenkemu priokusu je Peter na finalu v Planici razveselil slovensko javnost z blestečo zmago na prvem tekmovanju 20. 3. 2015 in z novim rekordom prenovljene letalnice 248,5 m. Prispeval je zopet pomemben delež k ekipni zmagi slovenskih skakalcev pred domačim občinstvom, ki ga je bučno pozdravila ob osvojitvi drugega naslova najboljšega letalca na svetu. Nemški šampion Severin Freund je ob neizmerni sreči pod planiško letalnico dejal: »Tokrat je bila sreča na moji strani, mladost pa je na Petrovi, ki ima pred seboj še dolgo in bogato kariero«. In v tem se vsaj z vidika naslednje tekmovalne sezone ni zmotil. Ta ni bila zgolj tekmovalno odlična, ampak preprosto sanjska. Sezono so zaznamovali sami presežniki.

■ Pri 23 letih se dvigne na raven božanske tekmovalne uspešnosti

V zadnjo sezono svetovnega pokala 2015/16 je 23-letni Peter Prevc vstopil kot velik favorit, ki so ga vse bolj spoštovali njegovi največji konkurenti. Že na uvodnih tekmah v Klingenthalu je Peter postavil visoko merilo za doseganje najvišjih mest v sezoni. Prvo tekmo je 22. 11. 2015 vidno razočaran končal z minimalnim zaostankom na drugem mestu. Na drugi strani pa je bil z 8. mestom precej bolj srečen njegov komaj 16-letni brat Domen. Nastopil je na svoji prvi tekmi v svetovnem pokalu. Tako je ponovil izjemni uspeh takrat 16-letnega Primoža Peterke na njegovem prvem nastopu v svetovnem pokalu v Innsbrucku 4. 1. 1996. Tudi na naslednjem prizorišču svetovnega pokala v Lillehammerju je Peter končal tekmovalje na drugem mestu. Seveda s tem mladi slovenski šampion ni bil zadovoljen in to je tekmečem povsem jasno pokazal z nedeljsko 7. posamično zmago v ruskem skakalnem središču Nizhny Tagil 13. 12. 2015. Ta zmaga je prilila ogenj na olju in Petra je ta energija preprosto izstrelila v nadaljevanju sezone nad njegove tekmece. Na posamični tekmi 19. 12. 2016 v Engelbergu sta se Peter in Domen Prevc na poseben način zapisala v zgodovino smučarskih skokov. Prvič v zgodovini svetovnega pokala sta brata osvojila prvo in drugo mesto na posamičnem tekmovanju. Peter je z 8. zmago suvereno premagal vso svetovno konkurenco. Mladi Domen pa je pr-

vič in kot najmlajši slovenski skakalec osvojil stopničke svetovnega pokala. Na drugi nedeljski tekmi v Engelbergu 20. 12. 2015, ki je potekala v ugodnih vremenskih razmerah, je Peter Prevc z rekordnim skokom 142 m in z naskokom 19,4 točke dosegel svojo 9. zmago v svetovnem pokalu. Na Novoletno turnejo je Peter prišel v vlogi prvega favorita. To je dokazal že s prvimi skoki na prvem tekmovanju v Oberstdorfu 29. 12. 2015, ko je tudi vodil po prvi seriji. V drugi seriji je moral Peter zaradi nerazumljive in neobičajne odločitve žirije tekmovanja skočiti v slabih razmerah z vetrom v hrbet, kar mu je na koncu tekme prineslo tretje mesto. Zmagal je – z grenkim priokusom in ob velikem navdušenju polnega štadiona – domači šampion Severin Freund. To slovenskega tekmovalca ni zmedlo in je vso svojo moč pokazal na preostalih treh tekmah s trojno zmago in tudi suvereno končno zmago na Novoletni turneji. To je lahko proslavil skupaj s številnimi slovenskimi ljubitelji smučarskih skokov, ki so ga na skakalnici v Bischofshofnu 6. 1. 2016 spodbujali v živo. Z osvojitvijo ene od največjih lovorik v smučarskih skokih se je Peter močno povzpел na prvo mesto v svetovnem pokalu in zdelo se je, da so se njegovi tekmeči že vdali v usodo poraženec. Nihče ni več verjel, da lahko Petru končna zmaga uide iz rok. Še največji problem je pri tem predstavljal Peter sam pri nekem navideznem boju s tekmovalnimi žirijami. Zaradi njihovih odločitev se nikoli ni vedelo, kdaj bi lahko 23 šampion poletel predaleč in s tem ogrozil samega sebe. To se je pokazalo tudi pri nastopu na svetovnem prvenstvu v poletih, ko so Petra sistematično spuščali s previsokega zaletišča. S tem so njegovim tekmečem ponujali vsaj navidezno možnost, da ga premagajo. Vendar Petra to ni zmedlo. Z rekordom Kulmske letalnice 244 m je 16. 1. 2016 gladko premagal vso konkurenco in postal svetovni prvak v poletih. Njegova dejanska kakovost je prišla do izraza šele na ekipni tekmi 17. 1. 2016, kjer je z nizkega zaletišča svoje najbližje tekmece premagal tako, kot bi šlo za drugorazredne tekmovalce. Tisti, ki so mislili, da bodo velike zmage Petra Prevca utrudile in ga vrgle iz vrhunske športne forme, so se gladko ušтели. Skupaj s reprezentančnimi kolegi so po svetovnem prvenstvu v poletih prišli na tekmovanja za svetovni pokal v Sapporu izjemno visoko motivirani. Na prvi tekmi 30. 1. 2016 so že v prvi seriji nastopili tako, kot da bi bilo to odprto državno prvenstvo Slovenije (1. Peter Prevc, 2. Robert Kranjec, 3. Domen Prevc, 6. Anže Lanišek). Tudi na koncu tekme so slo-

venski skakalci obdržali trojno zmago na čelu s Petrom Prevcem, ki je dosegel že svojo 14. zmago v karieri. Na drugo mesto se je uvrstil Domen Prevc in na tretje mesto Robert Kranjec. S Petrovo pomočjo so slovenski skakalci po japonski turneji 6. 2. 2016 premagali vso konkurenco vključno z izjemno močno norveško ekipo v meki skakalnega športa Holmenkollnu nad Oslom. Dolga in naporna sezona ni ovirala Petra Prevca, da bi še naprej rušil vse rekorde. Že na naslednji tekmi v Trondheimu se je s 15. zmago v karieri izenačil z do takrat najbolj uspešnim slovenskim skakalcem Primožem Peterko. Na norveški turneji so slovenski skakalci na čelu s Petrom Prevcem in Robertom Kranjcem pobirali vse zmage, kar je povzročilo občudovanje norveške, slovenske in svetovne športne javnosti. Na zadnji peti tekmi norveške turneje na letalnici v Vikersundu 14. 2. 2016 je zmago Petra Prevca lahko ogrozil le Peter sam. Po vodstvu v prvi seriji je bil njegov odskok in polet v drugi seriji izjemen. Pri 231 m je imel kar nekaj metrov višine in kazalo je na nov svetovni rekord. Zaradi visokega vpadnega kota in pristanka pri 249 m se je polet končal z doskokom v globok počep. Po doskoku je Peter podrsal s hrbtom po podlagi in se do linije padca že dignil. Kmalu je bilo jasno, da je z dolžino poleta 'deklasiral' vse tekmece in navkljub slabim sodniškim ocenam suvereno zmagal (to je bila 11. zmaga v sezoni, s čimer se je Peter izenačil s Poljakom Adamom Malyszem in Nemcem Martinom Schmittom) in prevzel skupno vodstvo tudi v seštevkcu svetovnega pokala v poletih. Peter je dosegel tudi peto zaporedno zmago Slovenije v svetovnem pokalu. Po manjši krizi na finskem delu skandinavske turneje je Peter znova zablestel na tekmah za svetovni pokal v Almatyju v Kazahstanu 27.–28. 2. 2016, kjer je suvereno osvojil 18. in 19. zmago v svetovnem pokalu. Hkrati je dosegel 13. zmag v sezoni, s čimer se je izenačil z legendarnim Gregorjem Schlirenzauerjem. Njegova zmaga je že šest tekem pred koncem sezone pomenila tudi osvojitve končnega prvega mesta v razvrstitvi svetovnega pokala za sezono 2015/16. Hkrati je bilo to najboljše vabilo za finale svetovnega pokala v domači Planici. Planiška prireditve je bila zaradi velikih Petrovih uspehov razprodana vnaprej. V štirih dneh se je v Planici zbralo 110.000 gledalcev. Nastope Petra Prevca pred slovenskimi TV ekrani je spremljalo rekordno število slovenskih gledalcev. Že na prvi nadomestni tekmi v četrtek 17. 3. 2016 je Peter s 14. rekordno zmago in rekordnim izkupičkom

točk v sezoni 2123 nadvse razveselil vse ljubitelje smučarskih skokov v Sloveniji. Z 20. zmago v karieri se je izenačil z legendarnim avstrijskim skakalcem Andreasom Goldbergerjem, ki je v Planici kot komentator avstrijske televizije Petra Prevca označil za enega od največjih šampionov smučarskih skokov. Na drugi popoldanski tekmi 18. 3. 2016 je Peter klonil le pred klubskim kolegom Robertom Kranjcem. Kazalo je tako, da je bil Peter bolj navdušen nad Robertovo zmago kot Robert sam. In to kaže na veličino in plemenitost osebnosti najbolj uspešnega slovenskega skakalca v zgodovini. V tandemu sta zaključila z dvojno zmago tudi zadnje nedeljsko tekmovanje 22. 3. 2016 v sezoni pred navdušeno množico 35.000 gledalcev, ki so prišli na prenovljeno skakalno areno v Planico. Praznično vzdušje je doseglo vrhunec ob podelitvi priznanj, kjer so slovenski gledalci lahko trikrat poslušali Zdravljico v čast svojega junaka Petra Prevca. Zdelo se je, da se je Petru poklonila celotna država na čelu z vsemi njenimi voditelji, vključno s predsednikom države Borutom Pahorjem. Peter Prevc je z 2303 točkami osvojil rekordno število točk v eni sezoni. Sam je osvojil več točk kot na 6. mesto uvrščena ekipa Poljske z 2154 točkami. Drugouvrščenega Severina Freunda je premagal za kar 813 točk. Pri tem je Peter dosegel rekordnih 15 zmag v eni sezoni in bil rekordno 22-krat uvrščen na zmagovalne stopničke svetovnega pokala. Če se ob tem doda še skupno zmago na Novoletni skakalni turneji in naslov svetovnega prvaka v poletih, potem se je sezona za 23-letnega šampiona končala sanjsko. V pokalu narodov se je Slovenija z doslej najvišjim številom točk 5760 pod vodstvom glavnega trenerja Gorana Janusa uvrstila na drugo mesto. To je bil najboljši dosežek slovenske ekipe v zgodovini svetovnega pokala.

■ So v ozadju fenomena Petra Prevca mitične razsežnosti?

Pri vseh naštetih uspehih Petra Prevca se samo po sebi poraja kar malo ontološko vprašanje: »Kje so vzroki, ki so prispevali k tem uspehom?« Na to vprašanje je težko odgovoriti, ker so hipotetično rezultati smučarjev skakalcev odvisni od številnih dejavnikov, ki se v teoriji priprave športnikov uvrščajo v model biopsihosocialnega statusa športnika.

Analiza tekmovalne uspešnosti Petra Prevca v sezoni 2015/16 je pokazala, da je na

večini posamičnih tekmovanj osvojil prvo mesto in se še nekajkrat povzpел na zmagovalne stopničke. Ob vpogledu v strukturo tekmovalne uspešnosti bi seveda lahko predpostavili, da morda ti rezultati niti niso njegovi najboljši rezultati. Morda bi mladi šampion lahko dosegel še boljše dosežke, če bi mu njegova konkurenca postavila višje tekmovalne kriterije. Vendar, kakšen smisel ima postavljati to hipotezo ob dejstvu, da je tekmovalec tako ali drugače povsem 'deklasiral' svoje tekmece. Po Petrovih zmagah na Novoletni turneji so Norvežani prišli do preprostega sklepa, da so kot ekipa izjemno dobro pripravljeni, da lahko premagajo vse države in da se s fenomenom Petra Prevca nima smisla preveč obremenjevati, ker preprosto tekmuje tako, kot bi prišel z drugega planeta. Če do tega sklepa pride najboljša ekipa sezone, potem to pokaže na resnično veličino mladega slovenskega šampiona. Če se bo njegova tekmovalna kariera nadaljevala s takim trendom, kot je bil izražen v zadnjih šestih letih, potem bodo Norvežani prav gotovo pridobili še več somišljenikov, ki bodo o Petru Prevcu širili mitične zgodbe o izvenzemeljskem vplivu, ki pa lahko hitro pripelje do absurdnosti. Po Camusu (1913–1960) se mora absurdnost »zadržati kot predpostavko, domnevo, hipotezo, od človeka pa zahteva, da se umesti znotraj sveta po človeški meri, da se ne nadeja nič onostranskega, ampak izčrpa dano« (povzeto po Burkard, Kunzmann in Wiedmann, 1991). Ali je Peter Prevc postal mit oziroma bog smučarskih skokov, kot ga je ob koncu sezone poimenoval reporter TV Slovenija Peter Kavčič? Če ima najboljši skakalec sveta v tem trenutku skakalnega boga v sebi, potem mu ne preostane drugega, kot da mu sledi in zaupa. Pri tem niti ni toliko pomembno, koliko Peter verjame v skakalnega boga, bolj pomembno je, da skakalni bog verjame v njega. Prav zaupanje ter verjetje v lastne duhovne in telesne potenciale ter resnična ljubezen do smučarskih skokov bo sprožilo notranje duhovne in telesne sile, ki bodo v Petru lahko dosegle božanske razsežnosti. »Kako pa izgleda bog smučarskih skokov?«, nam spoštovani komentator TV Slovenija ni razkril. Morda je to: čista popolnost telesne in duševne substance osebnosti mladega šampiona, skozi katero se kaže vrhunska tekmovalna zmogljivost; najvišja raven lepote gibanja; neizmerna volja in ljubezen do smučarskih skokov; nadčloveška raven fizične in duhovne energije; neverjetna sposobnost, da se po vsakem neuspehu rodi samo še večji uspeh.

Prav gotovo, če priredimo misel po Avguštinu (354–430), je mladi šampion z razumom in predvsem visokimi psihomotoričnimi sposobnostmi obdarjena duševno-telesna substanca, rojena za šampiona smučarskih skokov (ib.). Po Anselmu Chanterburyjskem (1033–1030) si lahko boga smučarskih skokov predstavljamo kot nekaj, od česar ni mogoče misliti nič večjega in bolj popolnega (ib.). Uspehi mladega skakalca se zdijo nadčloveški in zato so, če povzamemo Nietzscheja (1844–1900), lahko le v domeni bitja, ki združuje lastnosti nadčloveka, ki pa se pojavi po darvinističnem nauku kot učinek naravnega izbora (ib.). Morda se skozi človeško podobo mladega šampiona resnično razodeva bog smučarskih skokov, ki skozi medijsko podporo pridobiva vse širšo družbeno pozornost. Številni navijači so se že katarzično socializirali z mitičnim likom Petra Prevca in seveda upajo, da bo njegovo božansko zmagoslavje trajalo še dolgo časa. V prvi fazi dožemanja velikih uspehov je v športni javnosti in stroki prišlo predvsem do čudenja, ki pa po Platonu in Aristotelu (ib.) predstavlja izvor filozofije. Mnogi so se pričeli povsem filozofsko spraševati po vzrokih in razlogih, ki so prispevali k vrhunski tekmovalni uspešnosti in ustvarjanju kulta boga smučarskih skokov. Danes se niti več ne ve, kdo vse in zakaj ustvarja kult Petra Prevca, oziroma koga in kaj ta kult ustvarja.

S filozofskega zornega kota se ob vrhunski tekmovalni karieri Petra Prevca odpirajo številna vprašanja, ki so zanimiva za športno stroko in znanost.

Ali je imel Peter povsem drugačno pot v procesu treniranja kot njegovi tekmece?

Ali so tekmovalca trenerji pripravljali po posebnih metodah, ki javnosti niso poznane in so bile razvite posebej zanj?

Ali imajo trenerji na Petra poseben, morda čarobni vpliv, ki ga potem povzdigne v višave?

Ali je Peter uporabljal opremo, ki je bila prirejena samo njemu in je bila bolj kakovostna kot oprema njegovih tekmecev?

Ali je Peter preprosto zmagovalec-šampion po duši?

Ali je Petrova tehnika nekaj posebnega, drugačna in preprosto idealna za vrhunske dosežke?

Ali ima Peter tako dominantne specialne gibalne sposobnosti in spretnosti, ki mu enostavno ustvarijo tako visoko kakovo-

stno raven tehnike, ki je drugim skakalcem zaenkrat nedosegljiva?

Ali bo dosedanja pot treniranja lahko vodila k uspešnemu razvoju tekmovalne uspešnosti tudi v prihodnje?

Ali je sploh smiselno posegati v proces priprave, ki se je doslej izkazal za uspešnega?

Kako se bo na nadaljnje soočanje s fenomenom Petra Prevca pripravila njegova konkurenca?

Ali obstoja uvid v potencialne dejavnike tekmovalne uspešnosti Petra Prevca, kar bi slovenski stroki lahko pomagalo pri razumevanju njegovega fenomena in pri treniranju drugih talentiranih športnikov?

Kako se bo tekmovalce soočal s konkurenco, ki bo prihajala iz vrste najboljših slovenskih skakalcev in še prav posebej s strani svojih bratov, še zlasti najmlajšega?

Kaj bo naredila iz Petra Prevca slava, ki jo prinašajo veliki dosežki in morda tudi visoki zaslužki (gledano z vidika povprečne slovenske plače)?

Ali se bo slovenska športna in siceršnja javnost velikih Petrovih dosežkov preprosto razvadila in ko bodo ti postali samoumevni, bodo lahko izgubili pravo vrednost in pomen?

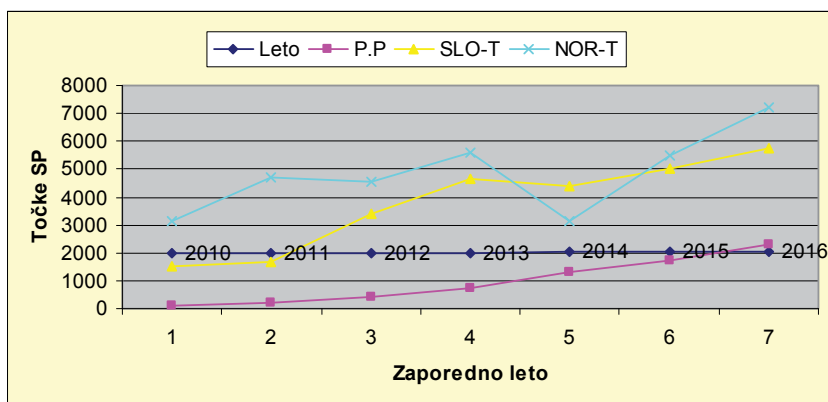
Na ta in še druga vprašanja bi morala odgovoriti športna stroka, znanost in filozofija.

■ Od mitosa k logosu

S pomočjo medijev je bila ustvarjena medijska podoba kulta šampiona smučarskih skokov. Pri tem nam ni poznano, ali se medijska podoba osebnosti mladega tekmovalca kaže enako tudi skozi njegovo samopodobo in osebno identiteto. Ti dve sestavini osebnosti športnikov sta ključni za razvoj duševnosti mladih športnikov. V procesu izgrajevanja samopodobe in osebne identitete po Tušku in Fagenelovi (2004) mladi športniki iščejo odgovore na številna vprašanja. Na ta način lahko športniki razvijajo svojo notranjo samopodobo in identiteto osebnosti, ki je enkratna, posebna in neponovljiva (Musek, 1993). Osebnostni razvoj športnika poteka skozi različna obdobja in celostno zajema njegove telesne, duševne in socialne procese (Musek in Pečjak, 1997). Na poti zorenja vrhunskega športnika igra pomembno mesto njegova socializacija v ožjem (primarnem) in širšem (sekundarnem) družbenem okolju. Skozi socializacijo nastajajo in se razvijajo,

zavedno in nezavedno, socializirane strukture osebnosti športnikov (Petrovič, 1981). Morda predstavlja socializacija najtežji del vzgoje mladih talentov v športu in ta zaradi izjemne kompleksnosti in zapletenosti dejavnikov, ki v tem procesu delujejo, ne sme biti prepuščena samo posamezniku, njegovi družini in klubu, v katerem deluje. Uspešnost vzgoje vrhunskih športnikov je tako predvsem odvisna od kakovosti pedagoškega dela v procesu treniranja mladih športnikov, ko se pri njih izgrajujejo ključne kompetence za oblikovanje bodoče vloge vrhunskega športnika (Butt, 1987). V tem procesu pa so vzajemno povezani v pedagoškem odnosu: športniki, trenerji, vadbeni programi in vadbena tehnologija. Vse skupaj povezano v organizirani sistem predstavlja svojevrstno obliko športne šole. Številni talenti so bili vključeni v sistem treniranja s sistematičnim, načrtnim in v kakovostno usmerjenim delom v otroški in mladinski športni šoli (Jošt, Vodičar, Jošt in Ulaga, 2012). Vadbeni proces v smučarskih skokih vodijo vse bolj profesionalno izobraženi in usposobljeni trenerji. Urejena športna šola v smučarskih skokih je sama po sebi dvigovala verjetnost, da se bo med številnimi nadarjenimi skakalci pojavil še prav poseben talent – super talent, ki bo sposoben dvigniti tekmovalno uspešnost slovenskih skakalcev na raven, ki je bila za slovenske smučarske skoke do danes zgolj utopija. V sklopu delovanja slovenske šole smučarskih skokov se poskuša delovati predvsem strokovno in podprto z znanstvenimi spoznanji. Navkljub občasnemu nerazumevanju pomena tovrstnega pristopa se že več kot 25 let dvakrat letno sistematično testirajo mladi slovenski smučarji skakalci. Meritve temeljijo na modelu reducirane potencialne tekmovalne uspešnosti (RPTU). V model so zajete izbrane spremenljivke biopsiho-

somatičnega statusa smučarjev skakalcev, ki predstavlja multidimenzionalni pristop pri proučevanju osebnosti športnikov (Malacko, 1982). Primerjava med oceno potencialne reducirane tekmovalne uspešnosti in dejanske tekmovalne uspešnosti daje trenerjem uvid v razvojno pot obeh ključnih ciljnih sestavin sistema tekmovalne priprave smučarjev skakalcev (Jošt, 2009). Na podlagi vpogleda v strukturo modelnih razsežnosti je omogočeno odpravljanje šibkih točk, ki predstavljajo največjo oviro pri kakovostnem razvoju celovite uspešnosti smučarjev skakalcev. Seveda se morajo ta spoznanja sistematično umestiti v celoviti sistem managementa tekmovalne priprave smučarjev skakalcev. V tem sistemu ima najbolj pomembno vlogo tehnična priprava smučarjev skakalcev. V slovenski stroki je bila temu področju namenjena največja skrb tako na praktičnem kot tudi teoretično znanstvenem področju (Jošt in Vaverka, 1988; Jošt, 2009). Danes so slovenski trenerji s pomočjo institucioniziranega sistema izobraževanja in usposabljanja praktično ter teoretično usposobljeni za vodenje tehnične priprave. Ta pa seveda terja od njih tudi neprestani strokovni razvoj, ki mora temeljiti na vrhunski tehnologiji in znanju. Na področju tehnologije smučarskih skokov je Slovenija v zadnjih desetih letih razvila vrhunske proizvajalce opreme smučarjev skakalcev (smuči, vezi, skakalni dresi) in posodobila številne male in srednje skakalnice, na katerih se lahko razvija vrhunska tehnika smučarskih skokov. Z izgradnjo večjih skakalnic v Kranju, Ljubnem in predvsem Planici je Slovenija pridobila tudi sodobne skakalnice, ki omogočajo razvoj vrhunske tehnike smučarskih skokov in k vadbi privabljajo tudi številne tuje skakalce. Najpomembnejša je seveda moč slovenske ekipe, ki se najlažje izmeri



Slika 3: Število osvojenih točk svetovnega pokala v zadnjih sedmih sezonah za Petra Prevca, ekipo Slovenije in ekipo Norveške.

s točkami v svetovnem pokalu. Slovenija je zadnjo sezono končala na odličnem 2. mestu, kar je bila najboljša uvrstitev v zgodovini svetovnega pokala. S prihodom Gorana Janusa na krmilo najboljših slovenskih skakalcev v sezoni 2011/12 se je slovenska ekipa iz druge lige čez noč povzpela med skakalne velesile (Slika 3).

Od leta 2010 naprej je Slovenija stalno napredovala v številu osvojenih točk svetovnega pokala. V sezoni 2011/12, 2012/13 in v sezoni 2014/15 je osvojila 4. mesto. V sezoni 2013/14 je bila tretja in v zadnji sezoni 2015/16 druga. V prihodnji tekmovalni sezoni ima morda Slovenija zgodovinsko priložnost da na koncu sezone s pomočjo šampiona Petra Prevca osvoji ekipno prvo mesto in tako tudi med ekipami stopi na vrh smučarskih skokov. Pri tem se zdi, da ji bo največji konkurent ekipa Norveške, ki se je v zadnjih sedmih sezonah 4-krat uvrstila na 2. mesto, 1 krat na 5. mesto in 2 krat na 1. mesto. Slovenija je Norveško premagala le v sezoni 2013/14. V zadnji sezoni je Norveška močno zmagala pred Slovenijo z veliko prednostjo 1706 točk. V njeni ekipi se je kar 5 skakalcev uvrstilo med najboljših 12 uvrščenih v svetovnem pokalu. V slovenski ekipi bi morali za končno ekipno zmago v svetovnem pokalu poleg Petra Prevca znatno višjo bero točk prispevati izkušeni Robert Kranjec, mladinec Domen Prevc, Jurij Tepeš, Anže Lanišek in drugi člani A ekipe, ki v zadnji sezoni niso bili najbolj uspešni. Linijski trend osvojenih točk Petra Prevca v zadnjih sedmih sezonah je usmerjen navzgor z enakomernim pozitivnim prirastkom. Takšen trend se bo morda ohranjal ali celo nadaljeval tudi v nekaj prihodnjih sezonah, kajti vrhunski tekmovalec vstopa v najbolj zrela skakalna leta, kjer mu bodo veliko lahko pomagale njegove lastne izkušnje. Seveda je manevrskega prostora za dvigovanje skupnega števila točk pri njem vse manj in manj. Če se bo omenjeni trend resnično nadaljeval v prihodnje, potem se bo slovenski šampion dejansko dvignil nad mejo še predstavljljive človeške zmogljivosti in samo čas bo lahko pokazal in razodel veličino tega fenomena.

Literatura:

1. Burkard, F. P., Kunzmann, P. in Wiedmann, F. (1991). *DTV atlas filozofije*. Ljubljana: DZS.
2. Butt, D.S. (1987). *Psychology of Sport – second edition*. New York: Van Nostrand Reinhold Company Inc.



Vodstvena ekipa Gorana Janusa, Garmisch, 1. 1. 2016.

3. Jošt, B. (1990). *Strokovni projekt razvoja nordijske kombinacije v Sloveniji*. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.
4. Jošt, B. (2009). *Osnove teorije in metodike smučarskih skokov*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
5. Jošt, B., Čoh, M., Čuk, I. in Vodičar, J. (2015). *Ekspertno modeliranje sistema priprave športnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
6. Jošt, B. in Vaverka, F. (1988). *Osnove biomehanike smučarskega skoka*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
7. Jošt, B., Vodičar, J., Jošt, P. in Ulaga, M. (2012). *Analiza stanja baze športnikov v slovenski športni šoli smučarskih skokov in nordijske kombinacije*. Šport, 60,3/4, 25–33.
8. Malacko, J. (1982). *Osnove sportskega treninga*. Beograd: Sportska knjiga.
9. Musek, J. (1993). *Znanstvena podoba osebnosti*. Ljubljana: EDUCY.
10. Musek, J. in Pečjak, V. (1997). *Psihologija*. Ljubljana: EDUCY.
11. Pediček, F. (1970). *Pogledi na telesno vzgojo, šport in rekreacijo – III. ŠPORT*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
12. Petrovič, K. (1981). *Sociologija telesne kulture*. Ljubljana: Visoka šola za telesno kulturo.

Prof. dr. Bojan Jošt, prof. šp. vzg
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
bojan.jost@fsp.uni-lj.si



Tomaž Čater
Vinko Zovko

Financiranje športnih objektov: Razmišljamo pravilno?

Izvleček

Z namenom zmanjšanja relativno neplodnih razprav o tem, kdaj se nek športni objekt splača ter kdo naj prevzame breme njegovega financiranja, želimo s tem prispevkom poudariti, da je pred vsakokratno razpravo o gradnji novega ali obnovi obstoječega športnega objekta treba odgovoriti na dve osnovni vprašanji o smiselnosti financiranja športnih objektov. Ti dve vprašanji sta povezani z vlogo javnih in zasebnih virov pri financiranju športnih objektov ter s tem, kako sploh presojati smiselnost investicij v športne objekte. Šele ko dobro razumemo javen, zaseben oziroma javno-zaseben interes za financiranje športnega objekta ter ko razumemo, da je odgovor na vprašanje, ali se športni objekt »splaca ali ne splača«, odvisen od tega, kako opredelimo koristi (ekonomske in neekonomske) od tega športnega objekta, se je smiselno začeti spraševati, ostala (ravno tako ključna) vprašanja, povezana s kvantiteto in kvaliteto športnega objekta.

Ključne besede: športni objekt, javni viri, zasebni viri, investicijski kriteriji.



Financing of sports facilities: Are we thinking correctly?

Abstract

In order to reduce relatively unproductive debates about when a sports facility pays off and who should take the burden of its financing, we wish to emphasize that before the respective discussion on the construction of new or renovation of existing sports facilities two fundamental questions about the financing of sports facilities need to be answered. These two questions are related to the role of public and private sources in the financing of sports facilities and how to assess the reasonableness of investment in sports facilities. Only when we understand public, private, or public-private interest for the financing of sports facilities and when we understand that the answer to the question of whether a sport facility »pays off or does not pay off« depends on how we define the benefits (economic and non-economic) from this sports facility, it is reasonable to ask ourselves others (just as critical) issues related to the quantity and quality of sports facilities.

Key words: sport facility, public sources, private sources, investment criteria.

■ Uvod

Vsakič, ko se v družbi odpre razprava o gradnji novega športnega objekta (npr. Nordijski center Planica, Športni center Stožice itd.) ali le o obnovi ali vzdrževanju že obstoječega športnega objekta (npr. stadion za Bežigradom, smučišče Kanin itd.), se praviloma na eni strani vzpostavi močna koalicija, ki izgradnjo ali obnovo goreče podpira, na drugi strani pa močna opozicija, ki se na vse kriplje trudi, da dokaže nesmiselnost takšnega početja. Pri tem ni tako pomembno, na kateri ravni (državni, regijski ali zgolj lokalni) se razprava odvija, saj se skupine protagonistov in upornikov večinoma hitro izoblikujejo na vseh teh ravneh. Razprave ter debate za in proti se ne odvijajo le pred izgradnjo nekega športnega objekta (takrat so takšne razprave še lahko koristne), ampak tudi med in celo po izgradnji, ko z delno ali v celoti dokončano investicijo že nastanejo ogromni potopljivi oziroma nepovratni stroški (jasno je, da takrat takšne razprave nimajo več ekonomskega pomena, ampak lahko služijo le še nabiranju političnih točk ali pa so same sebi namen).

Namen tega prispevka je zato odgovoriti na dve osnovni vprašanji o smiselnosti financiranja (novih) športnih objektov, in sicer: (1) kakšna naj bo vloga javnih in zasebnih virov pri financiranju športnih objektov ter (2) kako presoјati smiselnost investicij v športne objekte? Z razpravo o teh dveh vprašanjih želimo predvsem zmanjšati večinoma precej neplodne debate o tem, kdaj se nek športni objekt splača financirati ter kdo naj prevzame breme njegovega financiranja. Jasno je, da ti dve vprašanji nista edini, ki si jih je smiselno zastaviti pri odločanju o izgradnji ali obnovi športnega objekta oziroma da so s tem povezana še številna druga vsebinsko-tehnična vprašanja, kot so npr. vprašanje optimalne velikosti in oblike športnega objekta, vprašanje prilagajanja športnega objekta gospodarskim in demografskim trendom itd., je pa res, da si je vsa ta vprašanja smiselno zastaviti šele po tem, ko razumemo javni, zasebni ali mešani javno-zasebni interes za financiranje športnega objekta ter ko razumemo, kaj vse je treba upoštevati pri odgovoru na vprašanje, kdaj se določen športni objekt splača financirati.

■ Javno ali zasebno financiranje športnih objektov?

Vse dobrine, ki jih ljudje uporabljamo v času svojega življenja, lahko razvrstimo na

javne, zasebne in mešane (Stanovnik, 1998). Ljudje se nedvomno ukvarjamo s športom zaradi lastnega zadovoljstva, kar pomeni, da je šport zasebna dobrina, ki zadovoljuje potrebe posameznikov po užitku. Kot tako bi jo morali plačati iz lastnih virov, kar mnogi tudi počno. Po drugi strani pa ima od športnega udejstvovanja ljudi korist tudi celotna družba in v mnogih primerih so koristi družbe celo večje od koristi posameznikov. Šport lahko zaradi tega poleg nekaterih drugih dobrin (zdravstvo, šolstvo itd.) uvrstimo celo med dobrine posebnega družbenega pomena, zaradi česar mora biti (so)financiran tudi iz javnih virov. Brez dvoma je torej šport mešana (tako javna kot zasebna) dobrina, ki za svoje financiranje potrebuje tako javne kot tudi zasebne vire.

Tudi če se od splošne razprave o financiranju športa premaknemo konkretnije k razpravi o financiranju športnih objektov, je zaključek podoben. Na športnih objektih se namreč odvijajo vsi ključni segmenti športa, torej tako vrhunski šport, športna rekreacija kot tudi šport za otroke in mladino. In ker so vsi ti ključni segmenti športa povezani tako z javnimi kot tudi z zasebnimi interesi, je jasno, da obstajajo tako razlogi za javno financiranje športnih objektov kot tudi razlogi za njihovo zasebno financiranje (Kolenc idr., 2007).

Argumenti za javno financiranje športnih objektov

Javna dobrina je dobrina, ki bolj ali manj pripomore k blagostanju vseh posameznikov v neki družbi. Zato se financiranja javnih dobrin ne more v celoti prepustiti zasebnim virom. Zakaj imajo država in lokalne skupnosti interes, da financirajo športne objekte (tudi) iz javnih virov? Odgovor na to vprašanje je večplasten, razloge za javno (so)financiranje športnih objektov pa lahko razvrstimo predvsem po dveh kriterijih: (1) po tem, na kateri segment športnega trga (vrhunski šport, športna rekreacija ter šport za otroke in mladino) se pretežno nanašajo, ter (2) po tem, ali gre za pretežno ekonomske ali širše družbene razloge (glej Tabelo 1). Pri tem velja omeniti, da mnogi avtorji precej bolj kot ekonomske izpostavljajo neekonomske razloge. Beauchamp idr. (2005) tako npr. trdi, da gre v večini primerov za pretiravanje pri izpostavljanju ekonomskih razlogov ter da pravi argumenti za (so)financiranje športnih objektov iz javnih virov niso ekonomskega, ampak širšega družbenega značaja.

Argumenti za zasebno financiranje športnih objektov

Dejstvo, da imajo pri financiranju športnih objektov veliko vlogo javni viri, pa seveda še ne pomeni, da ni potrebe po vzpostavitvi zasebnega (so)financiranja. Konec koncev s številnih vidikov šport in uporaba športnih objektov predstavljajo povsem zasebno korist, zato je prav, da za to plačujejo tudi zasebniki. Gre predvsem za zasebno korist posameznikov in podjetij, ki izhaja iz njihove aktivne ali pasivne uporabe športnih objektov. Argumenti za zasebno (so)financiranje športnih objektov obstajajo tako na trgu vrhunškega športa kot tudi na trgu športne rekreacije, delno pa zaradi preračunljivih učinkov tudi na trgu športa za otroke in mladino. Tudi ti argumenti so seveda lahko pretežno ekonomski, širše družbeni ali pa kombinacija obojih (glej Tabelo 2).

■ Kako presoјati smiselnost investicij v športne objekte?

Kar zadeva obstoječe športne objekte so ti zdaj v Sloveniji večinoma v zasebnih rokah ali pod okriljem javnih zavodov ali neposredno mest oziroma občin. Financiranje njihove uporabe gre delno iz sredstev lokalnih skupnosti ali neposredno iz najemnin športnih društev ali zasebnih najemnikov, kar je seveda z vidika ekonomske stroke upravičeno. Toda bolj kot na tekoče financiranje obstoječih objektov se v tem prispevku osredotočamo na financiranje izgradnje novih objektov ali večje investicijske posege v obstoječe objekte. Ker bo tekma za finančne vire v športu v prihodnosti vse bolj ostra, bodo tudi odločitve lokalnih skupnosti, da politično podprejo investiranje v športne objekte z lastnimi javnimi viri, vse bolj pod drobnogledom, zaradi česar bodo morale biti vse večje investicije dobro strokovno argumentirane. Če torej želimo v prihodnosti zagotoviti bolj strokovno odločanje o investicijah v športne objekte, moramo pred vsako pomembno investicijo najprej oceniti ekonomsko upravičenost investicije, šele nato pa je treba investicijo presoditi tudi z drugih (neekonomskih) vidikov. V ta namen v nadaljevanju posredujemo nekaj predlogov, kako pristopiti k ugotavljanju ekonomske upravičenosti investicij v športne objekte in prireditve, za katere načrtujemo, da se bodo odvijale na teh objektih.

Tabela 1: Argumenti za javno (so)financiranje športnih objektov

Argumenti za javno (so)financiranje športnih objektov	Vrhunski šport		Športna rekreac.		Šp. otrok in mlad.	
	Ek. ¹	Dr. ²	Ek. ¹	Dr. ²	Ek. ¹	Dr. ²
Izgradnja večjih oziroma pomembnejših športnih objektov običajno pomeni večje število novih delovnih mest, kar ima številne pozitivne (posredne in neposredne) učinke za gospodarstvo iz družbo.	•	•				
Vrhunski športni dogodek na primernem športnem objektu je lahko odličen promotor regije oziroma države navzven, poleg tega pa ima – zlasti v majhnih državah, kot je Slovenija – tudi funkcijo podpore pri grajenju narodne identitete. Zlasti promocija države navzven ima lahko številne pozitivne učinke, med drugim tudi neposredne ekonomske, kot so npr. ugoden vpliv na razvoj turizma, privabljanje dodatnih investitorjev itd. Funkcija promocije države je bila sicer še posebej izpostavljena v bivših socialističnih sistemih, kjer je bila to ena najpomembnejših funkcij vrhunskega športa.	•	•				
Zaradi obiskov tekem na športnih objektih se pri ljudeh povečuje zavest o potrebnosti športa in s tem želja po lastni športni aktivnosti, ki pa povečuje zanimanje za športne dogodke in za gledanje vrhunskega športa. Tako je tudi vrhunski šport generator množičnih oblik športnega udejstvovanja, s čimer koristi celotni družbi.	•	•				
Obiskovalci med obiskom športnih prireditev na športnih objektih trošijo denar, kar povečuje obseg gospodarske aktivnosti in to z multiplikativnim učinkom. Večja gospodarska aktivnost namreč pomeni dodatne davčne prihodke na različnih ravneh (tako v državnem proračunu kot tudi v proračunih občin) in hkrati spodbuja še dodatno gospodarsko aktivnost na tem geografskem območju.	•					
Novi športni objekti prispevajo k večjemu ponosu in zadovoljstvu lokalnih navijačev kot večina drugih alternativnih javnih investicij. Gre torej za širšo družbeno korist, od katere pa ima lahko korist tudi politika, ki namreč na ta način nase privabi močno medijsko pozornost, večjo, kot bi jo upravičevale ekonomske koristi, s čimer si povečuje tudi politično podporo za subvencioniranje športnih objektov.		•				
Na mnogih športnih objektih se poleg športnih odvijajo tudi drugi polkomercialni ali nekomercialni dogodki, kot so npr. proslave, sejmi, verska in politična srečanja itd. Ker gre pri takšnih prireditvah za tipično nedobičkonosne projekte, seveda zasebno financiranje takšnih objektov ne bi bilo možno, ker iz ekonomskih razlogov potencialni investitorji takšnih investicij ne bi bili pripravljeni financirati.		•		•		•
Obstoj športnih objektov je osnovni predpogoj za aktivno športno udejstvovanje v številnih športnih panogah. S tem se povečuje pozitiven vpliv na zdravje ter delovno sposobnost in storilnost ljudi. Posamezniki so zaradi tega tudi manj dovzetni za vsakdanje negativne vplive, kar je še posebej pomembno pri otrocih in mladini. Tako starši želijo, da bi njihov otrok užival v športu tudi zato, da bi postal močnejši, bolj razvit in bolj zdrav ter da svojega odvečnega prostega časa ne bi zapolnjeval z alkoholom, mamili in sodelovanjem v kriminalu.			•	•	•	•
Brezplačna (ali vsaj cenovno dostopna) uporaba športnih objektov je pomembna tudi zaradi naraščajočih razlik v distribuciji bogastva. Strukturne spremembe v sodobnih družbah (stiranje prebivalstva, brezposelnost, zmanjševanje socialnih pravic itd.) namreč prispevajo k temu, da se poleg novih elit pojavlja tudi nova revščina, ki si oblik športnega udejstvovanja, ki zahtevajo plačilo za uporabo športnih objektov, preprosto ne more privoščiti. Problem je vse prej kot majhen in se bo verjetno še stopnjeval, zato vloga države na področju dostopnosti športnih objektov je in bo ostala pomembna.				•		•

Opombi: ¹ Ekonomski razlogi, ² Širši družbeni razlogi.

Ekonomsko presojanje športnih objektov z uporabo ekonomskih ocen investicij

Tako kot za vsako drugo investicijo mora biti tudi pri investicijah v športne objekte osnova za presojo izdelan investicijski načrt, katerega nepogrešljiv del je ekonomska ocena investicije. Investicije lahko pre-

sojamo z uporabo statičnih ali dinamičnih kriterijev (metod), osnovna razlika med njimi pa je, da dinamični kriteriji upoštevajo, da ima nek nominalni znesek denarja v različnih časovnih točkah različno vrednost (Mramor, 2000). Med več možnimi dinamičnimi kriteriji so verjetno najbolj znani in uporabljeni (Berk idr., 2001):

- neto sedanja vrednost,
- notranja stopnja donosa in
- indeks donosnosti.

Ker namen tega prispevka ni predvsem teoretičen, se seveda v tehnične podrobnosti posameznih metod za presojanje investicijskih projektov ne bomo spuščali.

Tabela 2: Argumenti za zasebno (so)financiranje športnih objektov

Argumenti za zasebno (so)financiranje športnih objektov	Vrhunski šport		Športna rekreac.		Šp. otrok in mlad.	
	Ek. ¹	Dr. ²	Ek. ¹	Dr. ²	Ek. ¹	Dr. ²
Športni objekti, na katerih se odvijajo vrhunski športni dogodki, so lahko medij za oglaševanje v športu in preko športa. Tako se lahko celotni stadioni in dvorane ali pa le njihovi posamezni deli (npr. posamezne lože) imenujejo po sponzorjih, katerih zasebni interes je večja prodaja njihovih izdelkov. Logično je torej, da se izgradnja ali vzdrževanja takega športnega objekta (delno) financira tudi z zasebnimi viri podjetij.	●					
Posameznik, ki si na športnem objektu ogleda športni dogodek z nakupom vstopnice, plačuje tudi za lasten užitek. Ker gre pri tem za posameznikov zasebni interes, je prav, da se ta financira zasebno.		●				
Tudi na segmentu športne rekreacije so argumenti za zasebno financiranje športnih objektov jasni. Gre predvsem za zasebni užitek in skrb za lastno dolgoročno zdravje, ko posameznik kupi neko storitev (npr. ko plača za športno aktiven dopust ali rekreativno vadbo v prostem času). Ker s takim nakupom posameznik ne poskrbi le za kratkoročni užitek, ampak tudi za svoj uravnotežen psihofizični razvoj in lastno storilnost, je motiv tako neekonomski kot tudi ekonomski.			●	●		
Argument za zasebno (so)financiranje športnih objektov, na katerih se odvija pretežno šport za otroke in mladino (npr. igrišča ob šolah in vrtcih), je v primerjavi s trgoma vrhunškega in rekreativnega športa bolj skrit. Gre za t. i. prerazdelitveni učinek, ko zasebni viri gospodinjstev in podjetij ne zadoščajo za financiranje objektov za vrhunski šport. Te zato v večji meri (so)financira država, zasebni viri pa so posledično (ker država nima več dovolj sredstev) prisiljeni v večji meri (so)financirati športne objekte za otroke in mladino. Tudi v tem primeru je kratkoročno ta motiv predvsem neekonomski, dolgoročno pa tudi ekonomski.					●	●

Opombi: ¹ Ekonomski razlogi. ² Širši družbeni razlogi.

Vir: Arhiv podjetja Elan Inventa d.o.o.

Omenimo le, da je rezultat vsake od njih odvisen od ocene pozitivnih in negativnih denarnih tokov v različnih časovnih točkah v okviru življenjske dobe investicije ter od diskontne stopnje, ki jo uporabljamo pri preračunavanju vrednosti denarja med različnimi časovnimi točkami.

Če investicije v športne objekte ekonomsko presojamo le z uporabo takšnih ekonomskih ocen investicije, številni avtorji, npr. Siegfried in Zimbalist (2000), Beauchamp idr. (2005) itd., ocenjujejo, da ga skoraj ni športnega objekta, ki bi bil ekonomsko upravičen.

Ekonomsko presojanje športnih objektov z uporabo študij ekonomskega vpliva

Jasno je, da presoja investicij v športne objekte ne more temeljiti zgolj na ekonomskih ocenah investicij, ampak je treba na športne objekte gledati širše – z vidika ekonomskega vpliva vseh dogodkov, ki se bodo odvijali na športnih objektih, na lokalno (in morda tudi širšo) skupnost. Strokovno se k temu po navadi pristopi z izvedbo študije ekonomskega vpliva. Za razliko od klasičnih računovodskih prijemov je prednost takih študij zlasti v tem, da širše ocenijo, kaj neka lokalna skupnost (torej

tudi prebivalci, ne pa le investitor v objekt) pridobi v zameno za žrtve, ki so potrebne za izvedbo investicije (Crompton idr., 2001). Take študije po navadi temeljijo na naslednji logiki: prebivalci neposredno (npr. s plačilom komunalnih storitev) ali posredno (s plačilom davkov) prispevajo v mestni proračun => mestni svet sprejme odločitev za (so)financiranje športnega objekta z denarjem davkoplačevalcev => dogodki, organizirani na/v objektu pritegnejo obiskovalce => obiskovalci trošijo denar => denar prispeva k ekonomskemu in širšemu družbenemu razvoju lokalne skupnosti (koristi mesta kot celote in zasebne koristi prebivalcev v njem) => prebivalci trošijo še več => še večji prilivi v proračun (državni in mestni); s čimer je krog sklenjen oziroma se začne ponavljati, kar pomeni, da so zaradi multiplikativnega učinka dejanske ekonomske koristi, ki so posledica vseh dogodkov na športnem objektu, v resnici večje, kot če multiplikativnega učinka ne bi upoštevali.

Naloga študije ekonomskega vpliva je, da oceni, kakšne so ekonomske posledice uporabe zgornje logike oziroma kakšne so širše ekonomske koristi za lokalno skupnost in njene prebivalce. Toda lokalne skupnosti morajo biti pri izdelavi takih študij izjemno

previdne. Če naj bodo realne, morajo namreč te študije temeljiti na stvarnih in ne napihnenih predpostavkah, kot je to v praksi velikokrat primer. Na hitro omenimo le naslednjih nekaj opozoril, ki jim moramo upoštevati, če želimo dobiti objektivne rezultate:

- Študije pogosto pri oceni ekonomskega vpliva v izračun zajamejo tudi lokalne prebivalce, kar pa ni pravilno. Prav bi bilo, da se študija osredotoči le na obiskovalce od drugod (izven področja, ki je v študiji opredeljeno kot vplivno območje), saj trošenje lokalnih prebivalcev med prireditvijo na športnem objektu pomeni večinoma le »kroženje« denarja, ki je že v lokalni skupnosti.
- Študije naj tudi ne upoštevajo slučajnih obiskovalcev in t. i. »time-switcherjev« (tj. tistih, ki so mesto ali okolico nameravali obiskati v vsakem primeru ob nekem drugem času, a so čas obiska prilagodili prireditvi, ki je predmet študije). Razlog je jasen. Slučajni obiskovalci na prireditvi niso zaradi prireditve, ampak morda zaradi kakšne druge lokalne znamenitosti, zato njihovega trošenja ne moremo pripisati na račun prireditve. Na drugi strani bi »time-switcherji«

trošili v lokalni skupnosti, tudi če ne bi bilo dogodka na športnem objektu, le da bi se njihova potrošnja zgodila malo prej ali malo kasneje.

- Študije naj, če želimo z njimi doseči tisto, zaradi česar jih sploh izvajamo, proučujejo vpliv dodatne porabe obiskovalcev prireditve na dohodek lokalnih prebivalcev, ne pa zgolj vpliva na dodatno ekonomsko aktivnost (prodajo) v lokalni skupnosti. Smisel je namreč v tem, da direktno primerjamo, koliko lokalna skupnost za neko prireditev na športnem objektu žrtvuje in koliko od nje neposredno pridobi.
- Študije naj zelo previdno obravnavajo vpliv prireditve/objekta na dodatno zaposlenost. Z večinoma nerealnimi predpostavkami (predpostavka rednih delovnih razmerij, predpostavka polne zaposlenosti, predpostavka zaposlitve le lokalnih prebivalcev) je namreč možno rezultate take študije precej prikrojiti željam naročnika.

Kot že rečeno velja zgornje napotke v prihodnosti upoštevati zlasti za velike investicije v športne objekte in prireditve, ki se bodo na njih odvijale, čeprav je seveda logika uporabna tudi za manjše športne objekte in prireditve. Če ekonomsko smiselnost investicij v športne objekte presojamo z uporabo študij ekonomskega vpliva (pri čemer torej pri ocenjevanju ekonomskih koristi športnega objekta upoštevamo multiplikativne faktorje), je zaključek, da je nek športni objekt lahko celo ekonomsko upravičen, nekoliko bolj verjeten kot pri uporabi preprostih ekonomskih ocen investicij brez uporabe multiplikatorjev, še vedno pa naj bi veljalo, da se tudi z uporabo teh metod številni športni objekti ekonomsko ne splačajo (Siegfried in Zimbalist, 2000; Beauchamp idr., 2005).

Neekonomsko presojanje športnih objektov z uporabo širših družbenih kriterijev

Čeprav smo večino tega poglavja posvetili razmišljanju o ekonomski upravičenosti investicij v športne objekte, pa seveda zgolj ekonomsko presojanje takšnih investicij v praksi ne zadostuje. Razloge, zakaj verjamemo, da je temu tako, smo obravnavali že v drugem poglavju tega prispevka, ko smo navedli več neekonomskih argumentov za financiranje športnih objektov, zato jih na tem mestu ne bomo ponavljali. Odločanje o smiselnosti obstoja športnih objektov

zato ne sme biti le ekonomsko, ampak tudi širše družbeno-politično.

■ Sklep

Očitno je, da tako za javno kot za zasebno za financiranje športnih objektov obstaja cela paleta najrazličnejših razlogov, tako ekonomskih kot neekonomskih, pri čemer se ti razlogi nanašajo na vse tri ključne segmente športnega trga (vrhunski šport, športna rekreacija ter šport otrok in mladine). Jasno je tudi, da skoraj ni športnega objekta, kjer se javni in zasebni interes ne bi prepletala. Pri razmišljanju o prihodnjem financiranju športnih objektov zato predlagamo intenzivnejše usmerjanje v pravična javno-zasebna partnerstva. Namen javno-zasebnih partnerstev je zlasti povečati učinkovitost in kakovost javnih storitev, pri čemer gre z vidika financiranja za dvosmerno logiko. Po eni strani gre tako za zasebna vlaganja v (delno) javne projekte, po drugi strani pa javno financiranje (delno) zasebnih projektov. Razvoj javno-zasebnega partnerstva je v Sloveniji šele v povojih, širša razprava o tej tematiki pa seveda presega okvir tega prispevka.

Ne glede na javni interes, povezan s športnimi objekti, pa je seveda nujno, da so investicije v športne objekte čim bolj smotrne. Smotrnost tovrstnih investicij zaradi prepletanja javnega in zasebnega interesa presojamo s kombinacijo ekonomskih (ekonomske ocene investicij in študije ekonomskega vpliva) in neekonomskih (družbeno-političnih) kriterijev. To pomeni, da investicija v športni objekt ne bo nujno zavrnjena, če se strogo ekonomsko ne bo »pokrila«. Pomislimo samo, ali bi se bili Slovenci pripravljeni odpovedati Planici, če bi se hipotetično izkazalo, da organizacija smučarskih poletov prinaša zmerno izgubo. S tem seveda ne trdimo, da je treba na državni ali lokalni ravni postaviti vsak športni objekt, za katerega se bo našel nek družbeno-politični interes. Še posebej, če bo šel trend financiranja športnih objektov v smeri vzdržnih javno-zasebnih partnerstev, je namreč jasno, da je treba stremeti k temu, da so investicije v športne objekte (tudi ekonomsko) čim bolj vzdržne, prav pa je, da pri njihovi presoji poleg ekonomskih upoštevamo tudi širše družbene koristi športa oziroma športnih objektov.

Šele ko dobro razumemo javni, zasebni oziroma javno-zasebni interes za financiranje športnega objekta ter ko razumemo, da je odgovor na vprašanje, ali se športni objekt

»splaca ali ne splaca«, odvisen od tega, kako opredelimo koristi (ekonomske in neekonomske) od tega športnega objekta, se je smiselno začeti spraševati ostala (ravno tako ključna) vprašanja, povezana s kvantiteto (zlasti optimalna velikost in oblika) in kvaliteto (npr. personalizacija storitve) športnega objekta.

■ Literatura in viri

1. Beauchamp Nancy, Newman Robert, Graney Michael J. in Barrett Kevin (2005): Facility management. V: Masteralexis Lisa P., Barr Carol A., Hums Mary A. (ur.): *Sport management*. Sudbury: Jones and Barlett Publishers.
2. Berk Aleš, Lončarski Igor in Zajc Peter (2001): *Gradivo za poslovne finance*. Ljubljana: Ekonomska fakulteta.
3. Crompton John L., Lee Seokho in Shuster Thomas J. (2001): A guide for undertaking economic impact studies: The Springfield example. *Journal of Travel Research*, 40 (August), 79–87.
4. Čater Tomaž (2009): Financiranje športa v Sloveniji s poudarkom na financiranju športnih objektov. V: *Strokovni seminar Prihodnost prostega časa, športa in infrastrukture*, Bled, 3.12. 2009. Kranj: Združenje športnih centrov Slovenije, 21–42.
5. Kolenc Marko, Bednarik Jakob, Jurak Gregor in Kolar Edvard (2007): Značilnosti slovenskega športnega trga: kako do novih virov financiranja?, *Šport*, 55 (2), 17–26.
6. Mramor Dušan (2000): *Poglavja iz poslovnih financ*. Ljubljana: Ekonomska fakulteta.
7. Siegfried John in Zimbalist Andrew (2000): The economics of sport facilities and their communities. *Journal of Economic Perspectives*, 14 (3), 95–114.
8. Stanovnik Tine (1998): *Javne finance*. Ljubljana: Ekonomska fakulteta.

Prof. dr. Tomaž Čater
Univerza v Ljubljani, Ekonomska fakulteta
Katedra za management in organizacijo
Kardeljeva pl. 17
SI-1000 Ljubljana
tomaz.cater@ef.uni-lj.si



Marjeta Kovač,
Gregor Jurak, Gregor Starc

Nekateri alternativni načini ocenjevanja znanja pri športni vzgoji

Izvleček

Ocenjevanje je ena najtežavnejših in najbolj zapletenih dejavnosti, s katero se soočajo učitelji športne vzgoje. Danes se kljub še vedno pretežni uporabi tradicionalnih pristopov vse bolj uveljavljajo alternativni načini ocenjevanja. Ker je z vidika konstruktivistične perspektive učenje dejaven, razvojni in večrazsežnostni proces, naj bi bilo tako tudi poučevanje. Zato razvijamo različne vidike ravni znanja, procesov in spretnosti, temu pa prilagajamo tudi preverjanje in ocenjevanje. V prispevku so pojasnjeni nekateri pojmi, ki se pojavljajo v sodobnem kontekstu ocenjevanja, in prikazani nekateri primeri alternativnih pristopov k ocenjevanju, pri tem pa smo za predstavitve izbrali različne športne dejavnosti. V ospredju takšnega ocenjevanja je uporaba avtentičnih nalog, ocenjevanje konceptualnih znanj, vključevanje učenca v samoocenjevanje in samovrednotenje. Tak proces ima diagnostično in formativno vlogo, zagotavlja bolj kakovostno znanje, saj s povratno informacijo spodbuja učenca k nadaljnji športni dejavnosti.

Ključne besede: športna vzgoja, konstruktivistični pristop, alternativno ocenjevanje, avtentično ocenjevanje.



Foto: arhiv KZS

Some alternative approaches to assessment in physical education

Abstract

Assessment is one of the most difficult and complex issues that physical education teachers face. Traditional approaches to assessment are still dominating but alternative approaches to assessment are appearing among PE teachers. According to the constructivist perspective of learning, pupil's learning is considered to be an active, developmental, and multi-layered process, which means that teaching should be such a process as well. A teacher should develop various aspects of the knowledge, processes and skills and adapt different approaches to assessment. This article explains some of the concepts that appear in the contemporary context of evaluation, and presents some examples of alternative approaches, on the case of various sporting activities. Such evaluation is based on the use of authentic tasks, evaluation of conceptual knowledge, involvement in student self-assessment and self-evaluation. Such a process has diagnostic and formative role and provides knowledge of higher quality, because the feedback encourages students to remain involved in sporting activities.

Key words: physical education, constructivist approach, alternative assessment, authentic assessment.

■ Uvod

Ocenjevanje je ena najtežavnejših in najbolj zapletenih dejavnosti, s katero se soočajo učitelji športne vzgoje¹ (Herman, Aschbacher in Winters, 1992; Hind in Palmer, 2007; Jefferies, Jefferies in Mustain, 1996; Kirk, 2001; Lopez-Pastor, Kirk, Lorente-Catalan, MacPhail in Macdonald, 2013). Čeprav se občasno pojavljajo pobude o opustitvi ocenjevanja (npr. v Sloveniji v začetku devetdesetih let; Kristan, 1991), je to lahko – po navedbah Kirka (2001) – zelo nevarno, celo katastrofalno za nadaljnji obstoj športne vzgoje kot obveznega predmeta v šolskem sistemu. To kažejo primeri izločitve predmeta iz rednega predmetnika v nekaterih državah, kjer je sicer prej obvezen predmet postal izbiran ali pa je uvrščen v zunajšolsko športno ponudbo kot interesna dejavnost, vadbo pa vodijo strokovni kadri brez ustrezne izobrazbe. Čeprav je ideja o opustitvi ocenjevanja za številne učitelje sicer všečna, saj ne želijo sprejeti odgovornosti, ki jo prinaša ovrednotenje učnega procesa (Kirk, 2001), sta beleženje in poročanje o učenčevem² napredku pri športni vzgoji (v smislu *prej - potem*) danes ena temeljnih zahtev vseh šolskih sistemov, kjer je športna vzgoja obvezen predmet (Hind in Palmer, 2007; Lopez-Pastor idr., 2013; Kirk, 2001), pri tem pa naj bi bilo »ocenjevanje vedno osredotočeno na izboljšanje učiteljevega poučevanja in učenčevih izkušenj« (Capel, 2002, str. 159).

V prispevku bomo predstavili učenčevo učenje pri športni vzgoji s konstruktivističnega vidika, pojasnili nekatere pojme, ki se pojavljajo v sodobnem kontekstu ocenjevanja in navedli nekatere primere alternativnih pristopov k ocenjevanju, pri tem pa smo za predstavitev izbrali različne športne dejavnosti.

■ Konstruktivističen pogled na proces poučevanja in učenja pri športni vzgoji

Z vidika konstruktivističnega pristopa je učenčevo učenje dejaven, razvojni in ve-

črazsežnostni proces (Kirk in Macdonald, 1998; Rovegno in Kirk, 1995), to pa moramo upoštevati tudi pri športni vzgoji.

Tradicionalno usmerjen športnovzgojni proces, ki ga predstavljajo predvsem prikazi različnih športnih spretnosti in ga Tinning (1996) označuje kot *diskurz prikaza*, še vedno prevladuje v številnih, predvsem vzhodnoevropskih šolskih sistemih (Hamar, Peters, Van Berlo in Hardman, 2006). Sodobni pristopi pri poučevanju športne vzgoje pa učni proces vse bolj preusmerjajo od *tehnične racionalnosti izvedbe* (Lopez-Pastor idr., 2013) v dejaven pristop učenca k razvoju njegove gibalne kompetentnosti in oblikovanju zdravega življenjskega sloga. Tako se učenec nauči pomembne odgovornosti za lastno zdravje in kakovostno preživljanje prostega časa (Corbin, 2002; Fairclough in Stratton, 2005). Pri tem naj bi učitelj naloge zasnoval tako, da predstavljajo za učenca izziv, kako jih rešiti: postavil naj jih bi v čim bolj realne, a problemsko zasnovane kontekste, kjer se učenec npr. sprašuje: »*Kako naj izboljšam svojo telesno pripravljenost, svoje športne spretnosti ali svoj dosežek?*»; »*Katere naloge naj izberem, kakšen obseg in intenzivnost vadbe sta primerna zame?*»; »*Kakšen bo pričakovan napredek?*« V opisanih primerih mora učenec najprej poznati različne naloge in način njihove izvedbe, njihov namen, zakonitosti vadbe ipd. Znati mora identificirati svoje sposobnosti in znanje, se odločiti za izbrane naloge in način vadbe ter seveda vaditi. Če učenca nikoli ne postavimo v to vlogo, je težko pričakovati, da bo v prostem času znal izbrati zase ustrezno vadbo. Tako njegove sposobnosti zaznavanja, odločanja in delovanja ostajajo nerazvite. Pri tako zasnovanem pouku je pomembno učenčevo znanje, kako organizirati vadbo glede na sposobnosti oziroma znanja, postavljen cilj in pogoje vadbe, ter njegova lastna dejavnost, v manjši meri pa njegove telesne značilnosti in sposobnosti. Na podoben način (*perceptija - odločitev - dejavnost*) lahko pristopa tudi k dejavnostim v vsakdanjem življenju.

Dejaven pristop k učenju spodbuja tudi motivacijo in pripravljenost za učenje (Kirk, 2001). Učenci se začnejo zavedati, da je njihov uspeh odvisen predvsem od njih samih oziroma od njihovega trdega dela. Pri tem jim mora učitelj pojasniti, da je učenje naporen proces, v katerem imajo pravico, da se zmotijo, saj so napake del vsakdanjega življenja. Manjši neuspehi in občutek neugodja jim ne smejo vzeti poguma, temveč naj bodo spodbuda za še trše delo;

občutki zadovoljstva ob uspehu namreč odtehtajo vse napore učenja. Učitelj mora pazljivo zaznavati tudi preference učencev do načinov učenja, saj se nekateri učinkoviteje učijo z opazovanjem, poslušanjem in nato poskušanjem, spet drugi s takojšnjim poskusom in preoblikovanjem gibanja na podlagi povratne informacije (Kirk, 2001). Način učenja je odvisen tudi od vrste nalog in od predhodnega znanja učencev. Začetniki se odzivajo drugače od tistih, ki znajo več. Predvsem mora učitelj bolj izkušene učence z več znanja postavljati v različne, nove situacije, da je zanje učenje zanimivo in učinkovito, za tiste z manj znanja in slabše razvitimi sposobnostmi pa moramo oblikovati naloge, ki so za njih ob vloženem trudu obvladljive.

Ker je gibalno učenje razvojni proces, pri športni vzgoji ni končnih znanj. Vsako gibalno učenje poteka v treh stopnjah: kognitivni, praktični oziroma asociativni in avtonomni (Kirk, 2001). V kognitivni stopnji se učenec spoznava z zahtevami naloge in okolja (pogoji, tipične okoliščine), v katerem običajno izvede gibalno nalogo. V asociativni stopnji izboljšuje svoje gibanje, tako da sprejema več in več informacij o nalogi in okoliščinah izvedbe z vadbo in pridobljenimi izkušnjami. Končni cilj učenja gibalne spretnosti je avtonomna stopnja, v kateri postane gibanje avtomatizirano. Vendar to ne pomeni, da smo dosegli končno točko in da gibanja ni mogoče več izboljševati oziroma prilagajati, kajti človeško telo se skozi življenje neprestano spreminja, zato moramo spreminjati (prilagajati) tudi svoje gibalne spretnosti. Tako imajo npr. v obdobju pubertete velike razlike v telesnih merah in moči (Strel, Starc, Jurak in Kovač, 2012) pomemben vpliv na učenje. Spopadanje s temi spremembami je lahko izvor negativnega odnosa do gibanja, saj učenci občutka manjše gibalne učinkovitosti, celo nerodnosti, ne povezujejo s spremembami telesnih proporcij. Do podobnih občutkov bodo prišli tudi kasneje, ko postaja telo zaradi starostnih procesov čedalje manj učinkovito. Zato je proces učenja gibalnih spretnosti v veliki meri odvisen od starosti človeka in se dejansko nikoli ne zaključí (Kirk, 2001). Tudi že naučenih spretnosti ni mogoče vedno izvajati enako učinkovito (npr. pri poškodbah), zato morajo biti pripravljeni na različne prilagoditve.

Pomembna značilnost konstruktivističnega pristopa je tudi večrazsežnost učenja. Učenec se uči več stvari hkrati, ne le gibalnih spretnosti. Tako se ob športnih igrah ne uči

¹Čeprav se predmet v osnovnošolskem izobraževanju imenuje šport in v srednješolskem športna vzgoja, v prispevku uporabljamo izraz športna vzgoja.

²Izraz učenec uporabljamo tako za osnovnošolce kot srednješolce. Če je tekst namenjen izključno srednješolski populaciji, uporabljamo izraz dijak.

le metov, podaj, vodenj, temveč tudi sodelovalnih odnosov, poštenega obnašanja, spoštovanja pravil, različnosti med spoloma. Večrazsežnostni proces učenja zahteva od učitelja, da je pozoren na več dejavnikov poučevanja, ne le na poučevanje pravilne tehnične izvedbe posamezne gibalne naloge. Učenec tako lahko spozna, da vsako učenje poteka v nekem socialnem kontekstu. Številni raziskovalci ugotavljajo, da so učinki učenja na druge razsežnosti otrokovega razvoja, čeprav ne zelo eksplicitni (kot del skritega kurikula), večkrat celo večji od konkretnega učnega dosežka; ob tem pa mora učitelj spremeniti svoje konvencionalne predstave o ocenjevanju, predvsem kaj so njegovi nameni in kako pristopamo k ocenjevanju, saj pri športni vzgoji še vedno prevladujejo tradicionalni načini in številne napake (Lopez idr., 2013).

■ Ocenjevanje in njegovi cilji

Ocenjevanje zavezuje učitelja, da posreduje učno snov in preverja, ali so jo učenci usvojili (Marentič-Požarnik, 2000). Proces je zapleten, različne raziskave pa dokazujejo, da ima izjemno močan (večinoma pozitiven) vpliv na pouk (Hind in Palmer, 2007; Kean, 2003). Zato so cilji ocenjevanja kakovostnejše načrtovanje (ker učitelj ve, katero znanje je šibko), boljši pouk (stremi k temu, da večina učencev doseže standarde), posledično pa večje znanje učencev in s tem večje možnosti za poklicno in/ali osebno uspešnost.

V številnih poglobljenih razpravah o pomembnosti ovrednotenja doseganja standardov znanja in ocenjevanju športne vzgoje različni avtorji navajajo, da ima vsako poučevanje več stopenj, prav preverjanju in ocenjevanju pa pripisujejo eno najpomembnejših vlog (Hind in Palmer, 2007; Jefferies idr., 1996; Kean, 2003; Kirk, 2001; Quiot, 2002). Tako učitelj ne more ocenjevanja obravnavati ločeno, temveč v povezavi s celotnim učnim procesom, saj je ocenjevanje neločljiv del procesa učenja in pouka (Centre for Educational Research and Innovation, 2005; Marentič-Požarnik, 2000). Gre za povezovanje ciljev z znanjem, poučevanjem in učenjem. Dober učitelj ves čas učnega procesa preverja znanje učencev in svoje delo, ob tem pa se mora neprestano spraševati, kakšno znanje so dosegli učenci oz. kako ga lahko še izboljšajo in ali je kot učitelj na pravi poti, da bodo učenci res ob koncu procesa dosegli zaželeno cilje

pouka in standarde znanja. Ob tem preverjanje in ocenjevanje ne sme biti le »v glavi« učitelja, ampak ga mora učitelj tudi ustrezno dokumentirati, saj je kot javni delavec za svoje delo odgovoren staršem in širši družbi (Kirk, 2001; Kean, 2003; Siedentop in Tannehill, 2000). Zato je ocenjevanje najbolj odgovoren del učiteljevega dela, saj je ocena vidna vsem, tako staršem kot učencu, hkrati pa kot povratna informacija nudi učencu učinkovito podporo pri nadaljnjem učenju.

Kljub deklariranim orientacijam predmeta v pridobivanje gibalne kompetentnosti in spoznavanje temeljnih principov zdravega življenjskega sloga je v izpeljavi športne vzgoje v večini evropskih tranzicijskih držav še vse preveč prisotna usmeritev, da je športni prikaz temeljni cilj predmeta, ne pa sredstvo za doseg drugih, izjemno pomembnih ciljev, kot so razvoj kondicijske pripravljenosti, oblikovanje navad zdravega življenja, spoštljivi medsebojni odnosi, odgovornost za lastno zdravje (Hamar idr., 2006). Tako učitelji prepogosto zahtevajo pri ocenjevanju od učencev čim boljši prikaz športnih prvin (ang. performance assessment), premalo pa poudarjajo, kako uporabiti športne spretnosti za razvoj gibalne kompetentnosti, kako z vadbo vplivati na zdravje, socialne odnose, moralni razvoj otrok in mladostnikov. Pravilnost izvedbe športne spretnosti je sicer pomembna zaradi varnosti in prav je, da jo preverjamo, pri tem pa se moramo zavedati, da izvedba na šolski ravni predstavlja prilagojeno gibalno storitev (a optimalno glede na značilnosti posameznega učenca) in nikakor ne vrhunške (idealne) storitve (Kirk, 2001), učitelji pa se morajo tudi zavedati, da so vplivi športne vzgoje lahko tudi zelo omejeni. Tako je npr. pri plavanju pomembno, da učenca naučimo plavati v prilagojeni tehniki, saj za usvojitev tekmovalne tehnike v šolskem sistemu preprosto ni časa; pri tem mu bo optimalna tehnika glede na njegov biološki razvoj omogočala, da s plavanjem razvija nekatere svoje sposobnosti in si hkrati varuje življenje, če pride v neugodno situacijo. Prav tako je pri gimnastiki pomembno, da učenec nadzorovano obvlada svoje telo v različnih položajih in gibanjih, pri tem pa naj bo izvedba prilagojena njegovim sposobnostim in predhodnemu znanju.

■ Različne klasifikacije ocenjevanja

Ocenjevanje lahko klasificiramo na različne, a precej podobne načine, izstopata pa

konteksta tradicionalnosti in sodobnosti (s poudarkom na formativnosti, alternativnosti, kvalitativnosti).

Tradicionalni in alternativni pristop k ocenjevanju

Tradicionalni pristop vključuje predvsem merjenje sposobnosti (npr. rezultat v teku na 2400 metrov) ali doseženega gibalnega ali teoretičnega znanja na objektivni način s pomočjo merilnih lestvic in opisnikov (Burton, 1998; Keating in Silverman, 2004; Macdonald, 2011; Quiot, 2002).

Alternativni pristop k ocenjevanju pa temelji na uporabi drugačnih orodij, ki jih tradicionalno uporablja učitelj (Siedentop in Tannehill, 2000). Učenec je dejavno vključen v ocenjevanje predvsem s pridobivanjem novih informacij o svojem učenju in znanju. Običajno učitelj uporablja avtentične naloge, torej naloge, ki predstavljajo neko realno, a problemsko zasnovano situacijo, ki zahteva dejaven pristop učenca, hkrati pa upošteva razvojni moment (omejitve ali prednosti) njegovega znanja (Doolittle in Fay, 2002). Med alternativne pristope vključujemo tudi samoocenjevanje in samovrednotenje. Pri prvem učenec oceni svoje znanje s pomočjo meril, ki mu jih pripravi učitelj, pri samovrednotenju pa učenec sam izdelava tudi merila za ocenjevanje. Vsi takšni pristopi zagotavljajo veliko bolj kakovostno znanje, saj pozitivno vplivajo na učenčevo samopodobo in ga spodbujajo k nadaljnji dejavnosti (Mintah, 2003).

Sumativno in formativno ocenjevanje

Sumativna ocena pove, kakšno je znanje učenca glede na druge vrstnike in v kakšni meri je dosegel vnaprej določene standarde (ang. *assessment of learning – AoL*). Kirk (2001) pa opozarja, da je tovrstno ocenjevanje absolutno prepozno, da bi imelo pomembne vplive na proces učenja, saj učencu ne da sprotne povratne informacije. To zagotavlja le formativno, sprotno preverjanje in ocenjevanje, ki je del procesa učenja (ang. *assessment for learning – Afl*; Hay, 2006), saj učenca opozarja na morebitne napake v učenju in mu daje možnost pravočasnih popravkov (Black, Harrison, Lee, Marshall in Wiliam, 2003).

Kvantitativno in kvalitativno ocenjevanje

Ena od razvrstitev ocenjevanja je delitev na kvantitativno in kvalitativno ocenjevanje.

Pri prvi vrsti je v ospredju količina prikazane storitve, torej testi objektivnega tipa, npr. število zadetih košev, dolžina skoka ipd. Ta vrsta ocenjevanja ne pove nič o procesu, ampak prikaže le raven končne storitve. Pri kvalitativnem ocenjevanju so učitelji osredotočeni na razlike v kakovosti prikazov (ocenjevanje tehnike, igre, zapisov, osebne mape ipd.). Takšno ocenjevanje pove več o napredku posameznika, saj učitelj zazna težave, ki se pojavljajo v izvedbi, in lahko učencu posreduje ustrezno povratno informacijo. Nadgradnja tega pristopa je t.i. *kvalitativno ocenjevanje s kognitivno dopolnitvijo* (Jefferies idr., 1996), kjer učenec pozna pravilno tehniko, a je še ni usvojil, zna pa v izvedbi prepoznati svoje napake in ve, kako jih lahko popravi.

■ Nekateri primeri alternativnih pristopov k ocenjevanju

Številni avtorji vse bolj zagovarjajo tezo, da je treba tradicionalne pristope k ocenjevanju nadgraditi z alternativnimi (Black idr., 2003; Lopez-Pastor idr., 2013), zato zaradi boljše ponazoritve alternativnih pristopov navajamo nekaj primerov, ki jih lahko uporabijo učitelji pri ocenjevanju. Pri tem učitelj in učenec zbirata informacije na različne načine. Informacije so tako gibalne (vključevanje v vadbo, kjer si lahko pomagamo s sodobnimi informacijsko-komunikacijskimi pripomočki, npr. z analizo posnetka s pametnim telefonom vidimo napredek v tehniki; z merjenjem srčne frekvence zaznamo spremembe v pulzu), pisne (vođenje dnevnika, zapiski, esej, poročilo, pisna refleksija) in ustne (intervju, panelna debata, kratki odgovori na vprašanja).

Primer 1: Učenec svoj prikaz (npr. gimnastične prvine, tehnične prvine pri roko metu) dopolni s pisnim izdelkom (osebno mapo ali kratkim poročilom s slikami pravilne izvedbe in nalogami, ki pomagajo izboljšati pomanjkljivo izvedbo). Pri tem je ključno, da zna pojasniti koncepte (*pravilnost izvedbe – zaznava pomanjkljivosti – izboljšava*).

Primer 2: Samovrednotenje atletske/gimnastične prvine (npr. skok v daljino z zaletom ali preskok čez kozo): Učenec izdelata t. i. »ček listo« – seznam napak in ocenjevalno lestvico, napake pa obteži tako, da prepozna ključne momente gibanja. Pazljivo si ogleda posnetek svoje izvedbe, ga analizira in ovrednoti svoj prikaz.

Prednosti obeh opisanih pristopov so:

- Učenec pozna pravilno tehniko, četudi je sam (še) ne obvlada, in morebitne napake.
- Učenec pridobi boljšo predstavbo o gibalni spretnosti, ki se je poskuša naučiti, saj si izostri zaznavanje gibanja lastnega telesa.
- Učenec sam prepozna svoje pomanjkljivosti, jih zna ovrednotiti in popraviti.
- Ob tem lahko uporabi različne vire (literaturo, splet, knjige).
- Gradivo, ki ga pripravi, je uporabno tudi za druge.
- Uporabi lahko tudi svoja druga znanja (npr. računalniška, likovna ...).
- Učenec prevzame večjo odgovornost za spremljanje lastnega napredka, vrednotenje svojih uspehov ter za načrtovanje nadaljnjih strategij v učnem procesu.

Primer 3: Poleg učitelja ali učenca samega lahko vrednotijo gibalno znanje z opazovanjem vrstniki (vrstniško ocenjevanje), npr. bolj izkušen učenec posreduje svoje znanje manj izkušenemu, nato pa ob koncu tematskega sklopa skupaj z učiteljem tudi oceni sošolčev gibalni prikaz. Za tak način ocenjevanja morajo biti učenci ustrezno usposobljeni, hkrati pa morajo biti merila ocenjevanja zelo jasno določena.

Prednosti takšnega ocenjevanja so:

- Učenci razvijajo sodelovalne odnose.
- Učenec »poučevalec« prevzema »odgovornost« za uspeh učenca, ki mu pomaga.
- Oba bolj razumeta pomen povratne informacije v procesu učenja in odnos poučevanje – evalvacija.

Učitelji imajo večkrat težave, kako oceniti praktično in kako teoretično znanje. Zaradi večdimenzionalnosti učenja je treba poučevanje in ocenjevanje obeh vrst znanja povezati in ju ne obravnavati ločeno. Teoretično znanje mora podpirati usvajanje praktičnih znanj, zato navajamo dva primera povezovanja teoretičnih in praktičnih vsebin v gimnazijskih programih ter način njihovega ocenjevanja:

Primer 4: Dijaki naj pri določeni športni igri poiščejo psihološke značilnosti posameznih igralcev na določenih igralnih mestih

in psihološke dejavnike delovanja skupine. Na podlagi tega naj predvidijo strategije igre, npr. kako doseči gol, koš ali točko pri odbojki; komunikacijo med igralci; nadzorovanje treme pred tekmovanjem; ugotovijo vpliv tehničnega znanja na rezultat v tekmi. S fiziološkega vidika naj s pomočjo merilnikov srčne frekvence ugotavljajo spremembe v obremenitvi v različnih, prilagojenih igralnih situacijah (igra s pasivno ali aktivno obrambo; pri košarki npr. igra 2 : 2 ali 5 : 5; igra na večjem ali manjšem igrišču). Izmerjene podatke naj uporabijo za načrtovanje vadbe svoje skupine, tako da uporabijo princip progresivne obremenitve, meritve pa nato ponovijo, da ugotovijo, kakšni so napredki. Med igro naj beležijo napake in prekrške, vlogo napada in obrambe na igralno uspešnost, ob tem pa naj ugotavljajo, na kakšne načine poteka socializacija v skupino in obnašanje posameznih članov.

Ob različnih spremembah igralnih situacij (tudi z omejitvami prostora ali pravil) naj učitelj ustvarja možnosti, da dijaki zaznajo obvladanje gibanja v omejenem prostoru, načine prenosa žoge, zaključka akcije, učinkovitost različnih strategij. Te dejavnosti so pomembnejše za dijakov razvoj kot brezhibno znanje posameznih tehničnih prvin.

Učinek poučevanja bo še večji, če bo dijak svoj napredek spremljal doma z mapo dosežkov. Tako učitelj in dijak dobita številne informacije o dijakovem znanju. Pri tem lahko učitelj preveri dijakovo teoretično znanje tudi s krajšim testom (na učnem lističu) pri skupinski vadbi, eseju, poročilu, ki ga dijak objavi v spletni učilnici. Ustna predstavitev lahko poteka ob plaku ali s kratkimi odgovori ob koncu ure kot poročilo o nalogi, objavljeno v spletni učilnici, v panelni debati, z intervjujem pri športnem dnevu ali v šoli v naravi. Vsekakor pa mora biti ustno in pisno preverjanje zasnovano tako, da mora imeti dijak za uspešno rešitev praktične izkušnje. Preverjati in ocenjevati je treba sproti ob koncu posameznega sklopa.

Prednosti takšnega ocenjevanja so:

- Povezovanje praktičnega in teoretičnega znanja, kjer je teoretično znanje podpora praktičnemu znanju, hkrati pa je praktično znanje pogoj za razumevanje teoretičnih principov.
- Vse pridobljene izkušnje omogočajo, da lahko dijak sproti zaznava in (samo) ovrednoti svoj prispevek v igri.

- Dijak spozna kompleksnost športnih iger in povezuje različna znanja (fiziologija, psihologija, sociologija, šport ...), ki so pomembna za športni dosežek.
- Hkrati zazna pomen sodelovalnih odnosov pri moštvenih športih.

Primer 5: Naslednji primer predstavlja preverjanje in ocenjevanje znanja pri atletiki ali plavanju, pri tem pa smo usmerjeni v tekaško ali plavalno vadbo in napredek v dijakovem tehničnem znanju ter rezultatu:

Intervju pred začetkom vadbe (septembra): dijaki naj predvidijo svoja pričakovanja o napredku glede na svoje sposobnosti (rezultat preverjanja), željo po spremembi in vpliv oviralnih dejavnikov (majhen motiv; ne zna si postaviti ciljev; ni v bližini primernih vadbenih površin; neznanje). Nato skupaj z učiteljem opredelijo cilje vadbe in izdelajo načrt, po kakšni poti bodo poskušali izboljšati svoje dosežke. Opredelijo tudi vmesne točke, ko bodo preverjali, ali so na pravi poti in si določijo nagrado za dosežene cilje (npr. sodelovati na malem maratonu, preplavati dva kilometra).

Intervju po koncu (junija): Dijaki ovrednotijo svoje delo glede na svojo motivacijo za vadbo, napredek v tekaški oziroma plavalni tehniki, pretečeni oziroma preplavani razdalji, počutju ob tekaški oziroma plavalni vadbi. Poskušajo razložiti, kako so dosegli cilje oziroma kakšni so bili oviralni dejavniki, da pričakovan napredek ni takšen, kot so ga načrtovali. Pri tem naj razmišljajo še o npr. stereotipnih predstavah o tem, da je šport zdrav. Poiščejo naj primer zdravega in nezdravega ukvarjanja s športom, vlogo motivacije (kakšni cilji nas motivirajo) za vadbo, vlogo napora pri doseganju osebnih ciljev.

Prednosti takšnega ocenjevanja so:

- Enakovredno vključuje praktično in teoretično znanje ter ju povezuje v avtentični situaciji.
- Dijak povezuje različna znanja (fiziologija, psihologija, biologija ...), ki so pomembna za športni dosežek.
- Hkrati spozna, da je učenje dejaven, ocenjevanje pa formativen proces, saj ovrednoti svoj dosežek in svoje delo.

■ Sklep

Poučevanje je zapleten proces, njegova učinkovitost pa je odvisna tudi od ustreznega ovrednotenja učiteljevega dela in

učenčevega znanja. Danes se klasični načini ocenjevanja vse bolj nadgrajujejo z alternativnimi. Preverjanje praktičnih znanj tako ne vključuje le tehnike izvedbe posameznih gibalnih spretnosti in nekaterih taktičnih rešitev, temveč predvsem strategije za reševanje problemov, ki so povezane s posameznim učenecem. V ospredju naj bodo avtentične, vsebinsko »bogate« naloge (Hay, 2006), kjer v ocenjevalna merila vključimo tako gibalno kot teoretično znanje na različnih ravneh (zna prikazati neko izolirano gibanje; zna gibanje prikazati v različnih situacijah; zna povezati gibanje s svojim teoretičnim znanjem; zna prepoznati napake v svojem gibanju in ve, kako te napake odpraviti; zna analizirati določeno situacijo in iz nabora znanih gibanj v dani situaciji izbere najustreznejše gibanje; kritično razmišlja o prednostih in slabostih svojega gibalnega prikaza oziroma napredka).

Takšno preverjanje in ocenjevanje v večji meri odraža pouk, saj izhaja iz koncepta učenčevega učenja, opravljeno mora biti pravočasno, že med procesom utrjevanja, obenem pa ima diagnostično in formativno vlogo, saj s povratno informacijo, ki jo posreduje učitelj, sošolec ali pa videoposnetek, spodbuja dejaven pristop učenca. V ospredju je ocenjevanje konceptualnih znanj s pomočjo avtentičnih nalog, vključuje pa tudi učenčevo reflektivno razmišljanje s pomočjo samoocenjevanja in samoovrednotenja (Hay, 2006; MacPhail in Halbert, 2010).

■ Literatura

- Black, P., Harrison, C., Lee, C., Marshall, B. in Wiliam, D. (2003). *Assessment for Learning (AFL): Putting it into Practice* (Open University Press).
- Burton, A.W. (1998). *Movement Skill Assessment*. Champaign: Human Kinetics.
- Centre for Educational Research and Innovation (2005). *Formative Assessment: Improving Learning in Secondary Classrooms*. Paris: OECD.
- Capel, S. (2002). *Learning to teach physical education in the secondary school - a companion to school experience Learning to Teach Subjects in the Secondary School Series*. London: Routledge.
- 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.
- Doolittle, S. in Fay, T. (2002). *Authentic assessment of physical activity for high school*

students. Reston, VA: National Association for Sport and Physical Education Publications.

- Fairclough, S. J. in Stratton, G. (2005). *Physical education makes you fit and healthy: physical education's contribution to young people's activity levels*. *Health Education Research*, 20(1), 14-23.
- Hamar, P., Peters, D.M., Van Berlo, K. in Hardman, K. (2006). *Physical education and sport in Hungarian schools after the political transition of the 1990s*. *Kinesiology*, 38(1), 86-93.
- Hay, P. J. (2006). *Assessment for learning in physical education*. V: D. Kirk, D. MacDonald in M. O'Sullivan (ur.), *The handbook of physical education* (str. 312-325). London: Sage.
- Herman, J., Aschbacher, P. in Winters, L. (1992). *A practical guide to alternative assessment*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.
- Hind, E. in Palmer, C. (2007). *A critical evaluation of the roles and responsibilities of the Physical Education teacher - perspectives of a student training to teach P.E. in Primary schools*. *Journal of Qualitative Research in Sports Studies*, 1(1), 1-9.
- Jefferies, S., Jefferies, T. in Mustain, W. (1996). *Why Assess in Physical Education*. Pridobljeno 6. 3. 2004 s svetovnega spleta: <http://www.pe.central>.
- Kean, M. H. (2003). *Educational Assessment: Four principles to Consider*. CTB: Mc Graw-Hill.
- Keating, X. D. in Silverman, S. (2004). *Physical education teacher attitudes toward fitness scale: development and validation*. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23(2), 143-161.
- Kirk, D. (2001). *Learning and Assessment in Physical Education*. Presentation to the Annual Conference of the Physical Education Association of Ireland. Ennis, October 2001. Pridobljeno 12. 3. 2012 iz <http://www.peai.org/conferences/2001/profdavidkirk.html>
- Kirk, D. in Macdonald, D. (1998). *Situated Learning in Physical Education*. *Journal of Teaching in Physical Education*, 17(3), 376-387.
- Kristan, S. (1991). *Ocenjevanje šolske športne vzgoje je mogoče opustiti - kaj pa ocenjevanje likovne in glasbene vzgoje? Vzgoja in izobraževanje*, 22(6), 33-37.
- Lopez-Pastor, L. M., Kirk, D., Lorente-Catalan, E., MacPhail, A. in Macdonald, D. (2013). *Alternative assessment in physical education: a review of international literature*. *Sport, Education and Society*, 18(1), 57-76.
- Macdonald, D. (2011). *Like a fish in water: physical education policy and practice in the era of neoliberal globalization*. *Quest*, 63, 36-45.
- MacPhail, A. in Halbert, J. (2010) *We had to do intelligent thinking during recent PE:*

- students' and teachers' experiences of assessment for learning in post-primary physical education. *Assessment in Education*, 17(1), 23-39.
21. Marentič Požarnik, B. (2000). Ocenjevanje učenja ali ocenjevanje za (uspešno) učenje? *Vzgoja in izobraževanje*, 31(2-3), 4-9.
22. Mintah, J. K. (2003). Authentic assessment in physical education: prevalence of use and perceived impact on students' self-concept, motivation, and skill achievement. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 7(3), 161-174.
23. Quiot, P. D. (2002). Objectivation de la note de performance. *Éducation physique et sport*, 53(296), 32-34.
24. Rovegno, I. in Kirk, D. (1995) Articulations and Silences in Socially Critical Work on Physical Education: Toward a Broader Agenda. *Quest*, 47(4), 447-474.
25. Siedentop, D. in Tannehill, D. (2000). *Developing teaching skills in physical education* (4th ed.). Mayfield: Mountain View.
26. Strel, J., Starc, G. Jurak, G. in Kovač, M. (2012). Primerjanje telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine v Sloveniji med leti 1990-2010. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Laboratorij za telesni in gibalni razvoj.
27. Tinning, R. (1996). Discursos que orientan el campo del movimiento humano y el problema de la formación del profesorado. *Revista de Educacion*, 311,123-134.

prof. dr. Marjeta Kovač,
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport,
Gortanova 22, 1000 Ljubljana,
marjeta.kovac@fsp.uni-lj.si

Nuša Maver



Pohodništvo – cvet šolskega športa

Izvleček

Slovenci smo narod, ki ga med drugim zaznamuje gorniška dejavnost. Z njo se ukvarjamo že od davne preteklosti, gornišstvo je bilo tudi sredstvo, s katerim smo se vztrajno upirali okupatorjem in tako obdržali slovenske gore. Pomembno je, da domovinske vrednote ne gredo v pozabo in jih prenašamo na naslednje generacije. Tukaj nastopi težava, saj v ospredje prihaja pridih športa kot tekmovalne panoge, amaterstvo in rekreacijo pa dajemo na stranski tir, s čimer se izgublja tudi prvotna oblika »čistosti« športa. To je opazno tudi na šolskem področju, kjer se velikokrat izogibamo za zgodovino izjemno pomembni dejavnosti – gorništvu. Pa ne samo za zgodovino, tudi za sedanjost. S pohodom v hribovite dežele otroka vsaj za trenutek rešimo sodobnega ritma življenja in mu omogočimo, da zadiha na svežem zraku, naučimo ga vztrajnosti ter monotono hojo povežemo z dejavnostmi, ki ga morda zanimajo – naravoslovjem, glasbo, fiziko ... Poleg tega je planinstvo dejavnost, ki skorajda nima omejitev. Za njeno ukvarjanje potrebujemo relativno malo denarja, dostopna je praktično po vsej Sloveniji in z ustrezno izbiro ciljev v katerem koli letnem času. Učitelj se mora sicer držati učnega načrta, toda pri vsebinski izvedbi lahko uporabi veliko domišljije in v otrokov zaklad izkušenj doprinese nekaj dragocenih spominov.

Ključne besede: pohodništvo, motivacija, učni načrt, medpredmetne povezave, otroci in mladostniki.



Foto: osebni arhiv avtorice

Hiking – a growing flower of physical education

Abstract

Slovenians are the nation famous of mountain hiking. For many decades this activity has been very important to us since it represented a tool for successful fighting against the enemy who wanted to take our mountains. It is of great importance that our national values are not forgotten and are carried to next generations. However, sport is more and more becoming solely an activity for competitors, whereas its primary purpose – this is recreation of body and enjoyment – is being forgotten. This can be seen also at schools, where once historically important mountain hiking is being greatly avoided by the students. Not only historically, but also in present today. In fact, hiking in landscape full of hills helps child to forget about his fast and stressful lifestyle, allows him to breathe fresh air as well as encourages him to think freely about any subject of his interest, such as biology, music or physics. Moreover, hiking is an activity with no limits: its budget suits in every pocket, can be reachable anywhere and is available in any season of the year. Although the sport teacher should stick to the school curriculum, he still has a lots of freedom to use his imagination and creativity to give a child an experience he will never forget.

Key words: hiking, motivation, curriculum, cross-curriculum integration, children and youth.

■ Uvod

Planinstvo je dejavnost, s katero je slovenski narod oziroma območje slovenskega ozemlja povezano že stoletja. Hojo v hribe lahko skozi zgodovino opazujemo z različnih vidikov – raziskovalnega, pustolovskega, gospodarskega, športnega itd. Od samega začetka naprej pa lahko opazimo, da so se ljudje – ne glede na motiv – vedno zavedali pomembnosti izobraževanja. Vedeli so, da je ustvarjanje izobraženega in usposobljenega kadra – vodnikov – zelo pomembno, tako z vidika varnosti hoje po gorah kot tudi dodatnega zaslužka. Danes pri nas delujejo poklicni gorski vodniki in prostovoljni vodniki Planinske zveze Slovenije. Vodniki PZS imajo tudi izobraževalno oziroma vzgojno nalogo – sodelujejo v projektih predšolskih in šolskih otrok, pomembno vlogo imajo na športnih dnevih, organizirajo planinske krožke (Krpač, 2007) ...

Planinarjenje danes nekateri dojemajo kot neproduktivno, monotono ter nesmiselno dejavnost, ki ne prinese vidnih telesnih sprememb. Zavedati se moramo, da ta dejavnost v sebi nosi mnogo več kot samo hojo v klanec, zaradi česar jo je nujno ohranjati in vključevati v miselnost sodobnih otrok in mladostnikov.

■ Prodor športa

Danes so razlogi za ukvarjanje s planinstvom precej drugačni od tistih v preteklosti. V ospredje sili pridih športa. Vse večji pomen dobivata tekmovanje in primerjanje, kdo zmaga več. Še posebej je to opazno pri mladih, ki dopoldneve preživljajo v šoli, popoldneve pa zapolnijo s treningi, glasbenimi šolami in drugimi dodatnimi dejavnostmi. Rekreativna in amaterska, ki mu je najvišjo stopničko določil že Pierre de Coubertin v 19. stoletju, ki se je zavedal, da lahko le amaterstvo jamči »čisti« šport ter uresniči pomen »vzgajanja«, sta v tekmovalnih panogah že pred časom izginila (Pavlin, 2005). Vse večjo vlogo dobiva strokovnost vodenja vadbe, pomen redne vadbe, ki na telo učinkuje tako, da kar v največji meri vpliva na športnikovo tekmovalno učinkovitost v izbrani športni disciplini. S tem pa tudi izginjajo vsestranskost in sproščenost ter občutek prijetnosti v gibanju (Rupel, 2001). Tako lahko opazimo že prvi razlog za nepopularnost planinstva med mladimi – ne moremo ga trenirati, niti v njem tekmovati. Slednje ni povsem resnično, saj tekmujemo vsakič, ko »prema-

gujemo« goro ali hrib – tekmujemo sami s seboj.

Sodoben tempo življenja, ki ga narekujejo vse obveznosti, ki padajo ne le na pleča odraslih, temveč vse pogostejše tudi mladih, povzroča velik stres. Ta s seboj prinese veliko negativnih posledic, še posebej, če se razvije v kroničen stres. 75 % vseh bolezni naj bi bilo vzrok kroničnega stresa (Braham, 1994, v Tušak idr., 2008).

Planinstvo je dejavnost, ki navadno terja kar nekaj časa, še posebej, če se odpravimo v visokogorje in prihajamo iz bolj oddaljenih koncev Slovenije. Če to povežemo z burnim sodobnim življenjem, lahko kaj kmalu ugotovimo, da planinarjenje mnogi odklanjajo že zaradi časovne komponente.

■ Problem sodobnosti

Sodobna tehnologija nas je privedla do načina življenja, kjer lahko človek iz domačega naslonjača uredi praktično vse. Ogromno časa preživimo za računalniki, brez katerih si življenja ne znamo več predstavljati. Šport zaradi vse bolj tekmovalne narave postaja simbol prestiža. Zato otroci, katerih starši ne morejo kupiti točno določenih čevljev, hlač, majic, torb, kot jih zahtevajo klubi, dneve preživljajo doma.

Problem, ki v zadnjem času skokovito narašča in ga povzročajo sedeč način življenja, visoko kalorična hrana, pa tudi drugi dejavniki sodobnega življenja, kot so uživanje alkohola in kajenje, je prekomerna telesna teža. Mišično maso začne nadomeščati maščobno tkivo. Slednje lahko sčasoma povzroči različne bolezni, kot so bolezn srca in ožilja, sladkorna bolezen in številne druge (Komazec, 2011). Kadar prekomerna telesna teža preraste v kronično bolezen, govorimo o debelosti. Raziskave kažejo, da se je v Sloveniji od leta 1988 do 2012 delež prekomerno prehranjenih fantov povečal iz 20,10 % na 27,10 %, pri dekletih se je delež 17 % povečal na 23,70 %. Starost dečkov in deklic, zajetih v raziskavi, je bila 6–19 let (Gabrijelčič Blenkuš, 2013).

»Vsak dan na sprehod, vendar ne do utrujenosti!« (Uлага, 1996, str. 17) je bilo geslo v časih, ko od točke A do točke B nisi mogel priti drugače kot peš. Bolezni je bilo manj, prav tako ljudi s prekomerno telesno težo. Za zdravje je močno svetovana aerobna vadba, ki poveča srčni utrip ter pospeši dihanje. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) je izdala priporočila za športno vadbo, v katerih je zapisano, da je vsako-

dnevna hoja najboljši način za ohranjanje telesnega zdravja. Gre za obliko naravnega gibanja, prirojeno vsakemu človeku, ki jo je naš olimpijec, ki je dočkal skoraj 101 leto – Leon Štukelj – poimenoval tudi »umsko treniranje« (Uлага, 1996).

■ Zakaj planinstvo na šoli?

Pomen identitete in kulturne dediščine

Planinska dejavnost je v slovenskem narodu pustila velik pečat. Ponemčevanje namreč ni potekalo samo v mestih in na deželi. V 19. stoletju so pripadniki Nemško-avstrijskega alpskega društva, ki je imelo podružnico na Kranjskem, začeli graditi koče ter ponemčevati tudi slovenske Alpe. Naši planinci so sicer sledili in »tekmovali« z nemškimi, a mnogokrat neuspešno. Ves čas pa je bila prisotna skrb za naše gore. Z namenom, da bi slovenske gore ostale v naših rokah, so leta 1893 ustanovili Slovensko planinsko društvo in kmalu zatem je začelo izhajati še glasilo *Planinski vestnik*. Začeli so z množičnim postavljanjem koč, ustanovili so gorsko reševalno službo, usposabljali planinske vodnike ter s tem krepili slovensko narodno identiteto in ohranili slovensko kulturno dediščino (Pavlin, 2005). Vrhunec predstavlja dejanje Jakoba Aljaža, ki je kupil vrh Triglava in na njem postavil stolp (Burnik, 2005). »Rešene« so bile torej slovenske gore, ki so slovenske še danes, zaradi česar je pomembno, da ohranjamo spomin in spoštovanje do ljudi, ki so takrat bili bitko za ohranitev naših očiakov ter ga prenašamo na mlajše generacije in s tem gorništvu sprejemamo kot pomembno vrednoto.

Gorništvu ni samo šport

Zadnje čase je glede poimenovanja šolskega predmeta s športno vsebino med uradniki in športnimi pedagogi veliko polemik. Kljub nasprotovanju stroke je Ministrstvo za izobraževanje, znanost, kulturo in šport leta 2013 sprejelo nov zakon in športno vzgojo preimenovalo v šport. Eno od področij predmeta šport, ki vsebuje vzgojno komponento, saj temelji na privzgoji vrednot ter pripomore k oblikovanju zdravega življenjskega sloga, je tudi gorništvu. Zavzema vsebine, s katerimi se lahko človek ukvarja celotno življenjsko obdobje, tudi takrat, ko je izključen iz vrhunskega športa. Gorništvu ne moremo

enačiti z ostalimi športi. Vsebuje namreč številne komponente, ki jih v ostalih športih ne moremo najti. Povežemo ga lahko z najrazličnejšimi področji – botaniko, estetiko, glasbo, geografijo, zgodovino itd. Toda če želimo, da človek vso navedeno pestrost opazi, da bo v prostem času naredil korak ali dva po hribovitem svetu, mu moramo te vsebine pokazati in približati. Hkrati pa mu moramo privzgojiti ne samo športne, temveč tudi estetske in duhovne vrednote (Kristan, 1993).

dalje, dostopnost informacij ... Ker pa ima vsaka zgodba dve plati, so prisotne tudi negativne posledice. Z dneva v dan poslušamo o vse večji onesnaženosti ozračja, promet se je tako povečal, da otrok več ne spustimo samih do prijatelja na drugi strani mesta, informacije o grozotah, ki se dogajajo po svetu, so dostopne na vsakem koraku, neprestano smo ujeti v bitko s časom ...

Morda se zdi, da se s stresnim življenjem soočajo samo odrasli, toda tudi otroci niso izvzeti. S tem, ko jih odpeljemo v hribovit

Hoja – naravna oblika gibanja

Človek shodi pri približno prvem letu starosti. To pomeni, da za izvajanje gorniške dejavnosti ni treba osvojiti kompleksnega znanja iz za dejavnost potrebnega gibanja. Seveda obstajajo pravila, ki ponujajo bolj racionalno gibanje, ki so zelo pomembna in jih mora učitelj predstaviti učencem, toda še pomembnejše so vsebine, vezane na varnost. Naloga učitelja je, da učenca pripravi na varno, tako samostojno kot tudi skupinsko obiskovanje gora, mu preda temeljna znanja in izkušnje ter s tem zmanjša možnost nesreče.

Ko je učenec seznanjen s teoretičnimi vsebinami, je te potrebno osmisliti z dejanskim pohodom. Tako bo otok ali mladostnik skozi lastne izkušnje spoznal prednosti gornišva. Te seveda niso samo bogat naravni svet in odmik od mestnega sveta, ampak tudi številne druge. Za izvajanje gorniške dejavnosti ne potrebujemo posebne, za to namenjene dvorane, hodimo lahko praktično povsod. Prav tako lahko pohod organiziramo v zimskem in letnem času, podnevi ali ponoči. Pri slednjem ne smemo pozabiti na varnost. Hoja v družbi krepi socialno komponento, omejitve pa ni niti pri starosti. Poudariti je treba tudi psihološko sfero. Bistven del, ki gornišvo razlikuje od ostalih športov, je opredelitev zmagovalca. Planinarjenje je namreč dejavnost, namenjena vzgoji in sprostitvi, kar pomeni, da v njej ni mesta za tekmovanje. Zmagovalac je vsak, ki pride do vrha in nazaj v dolino oziroma do nekega cilja. Ko stopimo v gorski svet, tudi ni boljših in slabših – izlet mora biti takšen, da ga zmorejo vsi (Kristan, 1993).

Monotonost in vztrajnost

Tako kot pri vzdržljivostnem teku se tudi pri gorništvu pojavlja problem monotonomosti. Hoja ni tako razgibana, kot na primer športi z žogo, ne vsebuje taktičnih vložkov in borbe za zmago. Borbo, ki se pojavlja pri hoji, bi lahko imenovali »borba s samim seboj«. Otrok s hojo ne vpliva samo na razvoj vitalnosti in delovanje dihalnega ter srčnožilnega sistema, ampak tudi na psihološko komponento. Pravijo, da je vzdržljivost povezana z »osebnim trpljenjem«, saj se človek med premagovanjem tovrstnega napa sooča z neprijetnimi občutji, ki so odraz fizioloških sprememb. Posledice so tudi pozitivne. Dalj časa trajajoča hoja vpliva na motivacijo, vztrajnost, večja sposobnost prenašanja subjektivne bolečine ter vpliva na vrednostni sistem (Čoh, 2002).



Slika 2: Fotografiranje ob osvojenem vrhu (Foto: osebni arhiv).

Pobeg iz sivine

Sodobni svet si lahko predstavljamo kot paket, ki je med ljudi prinesel ogromno pozitivnega. Pospešeno se je začel odpirati s pojavom industrializacije. Mobilnost, komunikacija na praktično neomejene raz-

svet, jim ne ponudimo samo razvedrila in zabave, ampak naredimo premik iz urbaniziranega sveta, pretirane tehnologije na svež gorski zrak, pustimo jim, da opazujejo lepote narave ter sprostijo napetost in odmislijo težave (Slavič, Videmšek in Pori, 2013).



Slika 3: Sproščenost in zabava na planinskem izletu (Foto: osebni arhiv).



Slika 4: Odkrivanje visokogorja (Foto: osebni arhiv).

Kljub temu je težko zagotoviti navdušenost za hojo, saj moramo že pri šestletnih otrocih biti precej iznajdljivi, da najdemo cilj, ki bi jih motiviral. Lahko pa izvedemo »trike«, s katerimi odvrčamo pozornost od hoje. Z mlajšimi otroki lahko opazujemo zanimive naravne pojave, ki jih v mestu težje zasledimo, na primer mravljišče, plodove različnih dreves, poslušamo živali, lahko si pripovedujemo zgodbe in se igramo razne igre, pri katerih pa ne smemo pozabiti na varnost (Slavič, Videmšek in Pori, 2013). Z zgodbami

se da zamotiti tudi starejše, vključimo pa lahko še orientiranje na različne načine (z zemljevidom, kompasom, z naravnimi pojavi ...) (Krpač, 2004). Na motivacijo vpliva tudi izbrani cilj. Če bomo otroke vsako leto vodili na isti hrib, bo to vse prej kot motivacijsko dejanje. Med samim izletom je pomembno, da otrokom pustimo določeno mero svobode. Damo jim čas, da raziskujejo in opazujejo. Velja pravilo, da v gorah čas ne teče, kar moramo upoštevati tudi na šolskem izletu, razen seveda v izjemnih

situacijah (na primer poslabšanje vremena). Na vrhu lahko organiziramo različne igre in druge dejavnosti – naredimo na primer »planinsko šolo« in jih naučimo preprostih vrvnih tehnik.

Poznati moramo motive otrok ter se izogibati tistemu, česar ne marajo. Raziskava (Burnik, 2006, v Drev, 2011) je pokazala, da so v ospredju motivi, kot so narava in živali, druženje s sošolci, družino in prijatelji, lepota gora ter čudoviti razgledi. Kot pomemben motiv pri deklicah se je izkazalo spanje na skupnih ležiščih, zaradi česar je smiselno organizirati tudi dvodnevne izlete. Zelo velik vpliv na otroka imajo starši. Otroku predstavljajo zgled, hkrati pa so do otrok bolj popustljivi kot učitelji, kar je eden izmed razlogov, da se otroci raje odločijo za izlet z družino kot s šolo. Otroke lahko motiviramo za hojo tudi tako, da se izognemo motečim dejavnikom. Kot najbolj negativna sta se pri otrocih izkazala težak nahrbtnik in naporna hoja. Za slednjega so že bile navedene rešitve, pretežkemu nahrbtniku pa se lahko izognemo tako, da ga napolnimo le z najnujnejšimi stvarmi. Otroku moramo pred izletom razložiti, katera oprema sodi v nahrbtnik, kako si razporedi težo ipd. (Drev, 2011).

■ Učni načrt

V učnem načrtu ima svoje mesto tudi pohodništvo. V prvem triletju osnovne šole sta vsako leto predpisana najmanj dva pohoda. Eden je označen celo kot zahtevnejši glede višine vzpetine in dolžine poti. V tretjem razredu je predviden tudi ekipni orientacijski pohod po označeni poti. Poleg praktičnih vsebin so opredeljene še teoretične, ki narekujejo tudi vzgojne smernice (Kovač idr., 2011).

V drugem triletju sta v vsakem letu prav tako predvidena dva pohoda, pri katerih je v opisu opazna višja zahtevnost kot v prvem triletju. Ob tem mora biti učencem posredovano tudi teoretično ozadje (Kovač idr., 2011). V zadnjem triletju je v vsakem letu planiran en zahtevnejši pohod, pri čemer je v sedmem razredu poudarjeno, da mora biti pohod izpeljan na novo, bolj oddaljeno pohodniško točko. Vključena so tudi teoretična znanja (Kovač idr., 2011).

Stopnjevanje zahtevnosti lahko opazimo skozi standarde znanja, v katerih je navedeno, da mora biti učenec v prvem triletju sposoben treh ur hoje z vmesnimi postaniki, v drugem triletju štirih ur in v tretjem triletju petih ur hoje (Kovač idr., 2011).



Slika 5: Igre za popestritev planinskega izleta (Foto: osebni arhiv).

Pohodništva ni mogoče izvesti v okviru rednih šolskih ur, zato so izvedbi gorniških vsebin namenjeni športni dnevi. Ti so obvezni za vse učence. V vsakem razredu mora šola izpeljati pet športnih dni. V prvem triletju sta pohodništvu namenjena dva od petih športnih dni, v drugem triletju prav tako, v tretjem triletju pa en športni dan. Priporočljivo je, da so gorniške vsebine vključene tudi v šolo v naravi (Kovač idr., 2011).

Pri izvajanju pohodniških vsebin se lahko šola poveže z vodniki Planinske zveze Slovenije. Velikokrat so namreč učitelji, ki vodijo učence v gore, za to premalo usposobljeni. Učitelj mora pri vodenju izleta skrbno upoštevati predpisane normative za vodenje (Cankar, Kovač, Majerič, Strel in Burnik, 2008).

S pohodniško vsebino je bila že leta 1975 uvedena akcija Ciciban planinec, ki je danes ne imenujemo več akcija, temveč program. Ta je namenjen predšolskim in šolskim otrokom do 2. razreda osnovne šole. Namenjen je uvajanju otrok v planinsko dejavnost. Otroci dobijo tudi knjižico, v katero odtisnejo žige ter opisujejo svoja doživetja (Hebar, 2011). Ob zaključku 2. razreda osnovne šole se lahko otrok priključi programu Mladi planinec, ki je smiselno nadaljevanje programa Ciciban planinec. Namenjen je tudi mladostnikom. Tudi v tem programu otrok prejme dnevnik, ki mu lahko ob dovolj velikem številu izletov prinese bronasti, srebrni ali zlati znak mladega planinca. Pri slednjem je pogoj tudi opravljena planinska šola (Hebar, 2011).

V okviru planinskega programa lahko šola izvaja tudi Planinsko šolo. Ta učencem predaja znanje za varno hojo v gore in jih uči raznih planinskih spretnosti. Leta 2005 je Planinska zveza Slovenije izdala knjigo *Planinska šola*, v kateri je predstavljena celotna vsebina programa (Glavnik idr., 2005).

Še več aktivnosti, povezanih z gorništvom, lahko šola razvije s pomočjo planinskega društva, zato je smiselno, da se z njim poveže. Tako se lahko otroci udeležijo tudi planinskega tabora in se za več dni odmaknejo od civiliziranega sveta (»Planinski tabori«, b.d.).

■ Medpredmetne povezave

Pohodništvo je dejavnost, ki omogoča, da se ob hoji dotaknemo tudi številnih drugih

področij in tako popestrimo pohod. To lahko dosežemo z medpredmetnimi povezavami, hkrati pa izpolnimo pomembno načelo horizontalne povezanosti ter prepletенosti znanj (Kovač idr., 2002).

Gorništvu lahko odlično povežemo z **naravoslovjem**. Bistvo planinarjenja je iskanje narave in njenih lepot, ki jih ustvarja rastlinska in živalska pestrost. Tako lahko v premorih opazujemo biotično raznolikost ali celo organiziramo izlet po poteh, za katere vemo, da so rastlinsko bogate. Seveda pa ne gre samo za pridobivanje novih znanj s področja rastlin in živali, temveč tudi za povsem ekološki vidik. Mestni svet je vse bolj onesnažen, zaradi česar sta odnos do narave in ekološka ozaveščenost izjemnega pomena. Gorski svet nam ponuja čistost in zdravje, zato je nujno, da mlajšim privzgojimo vrednote po njegovi ohranitvi, pa tudi po ohranjanju rastlinskih vrst v njihovem prvotnem okolju.

Povezavo najdemo tudi z **zgodovino**. Prva svetovna vojna je bila zaznamovana z bojevanjem v gorati pokrajini. Za primer lahko učencem predstavimo Soško fronto, ki je danes opevana kot prizorišče največjega spopada v gorskem svetu. Borci so bili vzdržljivi, o čemer lahko beremo v slovenskem leposlovju. Obstajajo vrhovi, na poti do katerih lahko še danes srečamo ostanke orožja. Pohod tako lahko naredimo po zgodovinsko pomembni poti ali pa izlet zaključimo z ogledom bližnjega kraja ali muzeja. Tako lahko na primer organiziramo izlet na Kobariški stol in ga zaključimo z ogledom Kobariškega muzeja.

Geografija je tako kot planinstvo obširno področje. Ogled kraja, za katerega smo rekli, da ima povezavo z zgodovino, jo lahko ima tudi z geografijo. Še posebej, če je v kraju kakšna naravna znamenitost. V planinski izlet lahko vključimo proučevanje kamnin, odkrivanje različnih plasti zemlje, ali pa najdemo teren, zaznamovan z erozijo, ki si ga lahko učenci v živo pogledajo. Najpogostejši primer je vključevanje orientacije. Ogled poti na zemljevidu lahko že pred samim začetkom hoje dodatno motivira učence za hojo (Slavič, Videmšek, Pori, 2013). Učitelj lahko organizira tudi samostojni orientacijski pohod. Pri predmetu geografija jih učitelj nauči uporabljati kompas ter iskati točke na zemljevidu, kasneje na pohodu pa učenci naučeno znanje še praktično preizkusijo. Učitelj jih lahko nauči tudi orientacije po naravnih pojavih (mah, mravljišče, zvezde ...).

Planinci so bili že od nekdaj ljudje, ki so znali ceniti in občudovati naravo ter v njej videli estetsko dovršenost. Narava jim je dala navdih za pesnjenje, pisali so tudi o svojih doživetjih in pripetljajih. V šoli lahko učitelj pri pouku **slovenščine** obravnava poezijo iz slovenskih gora, ki so povezane z izletom v organizaciji učitelja športa, ali pa učenci po izletu napišejo spis o svojih doživetjih ali planinsko pesem.

Planinstvo je šport, ki vključuje veliko mero estetike, zato ga lahko povežemo tudi z **likovno umetnostjo**. Za marsikaterega planinca velja, da spomine rad ulovi v fotografski objektiv. Velikokrat so organizirane razstave, na katerih slike povezuje neka zgodba. Razstave seveda niso samo fotografske, ampak tudi likovno-umetniške. Učitelj tako lahko izlet zaključi z ogledom razstave ali pa po izletu učencem naroči, da narišejo tisto, kar jim je najbolj ostalo v spominu, zatem pa v šoli naredi razstavo.

Nikakor ne smemo pozabiti na **glasbeno umetnost**. Pesmi s planinskim motivom je ogromno. Zelo koristno je, če učitelj glasbene umetnosti učence predhodno nauči kakšno planinsko pesem, ki jo učenci lahko pojejo na izletu ali v šoli v naravi ob spremljavi kitare. Učitelj lahko učencem naroči, da v šolo v naravo vzamejo instrumente, ki jih igrajo. Zvečer lahko z učiteljem zakurijo ogenj, če seveda obstaja za to primeren prostor, si igrajo in pojejo. S temi dejavnostmi bo učitelj naravo še bolj približal učencem ter pripomogel k temu, da se bodo učenci radi vračali vanjo.

Naravne lepote lahko opazujemo tako podnevi kot tudi ponoči. Če je nebo jasno in ga razsvetljuje polna luna, lahko učitelj naredi za učence zelo atraktiven pohod, ki bo zaradi nenavadne izvedbe dodatno motiviral učence za hojo. Na izlet lahko povabi tudi učitelja **fizike**, ki na vrhu izpelje poglavje opazovanja zvezd, saj so te ob brezoblačnem vremenu v gorah, kjer ni svetlobe mestnih luči, dobro vidne. Če pot zaradi zahtevnejšega terena ponoči ni varna za hojo, lahko izpelje dvodnevni izlet ter zvezde opazuje v noči, ko z učenci prespi na koči ter drugi dan nadaljuje planinski izlet.

■ Sklep

Ali bo otrok rad obiskoval gore ali ne, je v veliki meri odvisno od staršev. Tukaj ne gre za vprašanje socialnega statusa družin

ne, vprašanje je v motivaciji in vrednotah staršev. Ti pa niso edini, ki vzgajajo otroka. Naj se poimenovanja šolskih predmetov še tako spreminjajo, bo učiteljevo poslanstvo zmeraj tudi vzgoja. Učitelj je tisti, na čigar plečih stoji organizacija pohodov. On je tisti, ki v veliki meri vpliva na to, ali bo otrok vzljubil naravo ali ne. Učencu posreduje vrednote in ga uči obnašanja ter odnosa do narave, ne samo na športnih dnevih, tudi v šolah v naravi in na travnatem nogometnem igrišču pred šolo. Njegovo poslanstvo je, da ohranja vrednote prednikov, jih prenaša na mlajše generacije, hkrati pa izpolni tudi izobraževalno nalogo – otroke nauči varnega koraka po hribovitem svetu, jim omogoči, da si pridobijo življenjsko koristne veščine in izkušnje, da začutijo odgovornost do narave ter jim preda teoretično gorniško znanje. Če bo ravnal tudi v skladu s častnim kodeksom slovenskih planincev, bo izpolnil vse naloge na tem področju, na otroka pa prenesel dragoceno znanje in spomine, ki jih ni mogoče kupiti z ničemer drugim kot z lastno vztrajnostjo.

Literatura

- Burnik, S. (27. 5. 2005). *Planinstvo je pomemben del športne kulture in športne vzgoje*. Gore-ljudje. Pridobljeno na <http://www.gore-ljudje.net/novosti/3396/>
- Cankar, Ž., Kovač, M., Majerič, M., Strel, J. in Burnik, S. (2008). *Športni dan*. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Čoh, M. (2002). *Atletika: tehnika in metodika nekaterih atletskih disciplin*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Drev, A. (26.8.2011). *Za gibanje otrok so najprej odgovorni starši*. Gore-ljudje. Pridobljeno na <http://www.gore-ljudje.net/novosti/68951/>
- Gabrijelčič Blenkuš, M. (2013). *Prekomerna prehranjenost in debelost pri otrocih in mladostnikih v Sloveniji*. Pridobljeno na http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/prekomerna_prehranjenost_in_debelost_pri_otrocih_in_mladostnikih_v_slo.pdf
- Glavnik, A., Rotovnik, B., Jazbec, L., Jordan, B., Kadiš, F., Kastelec, D., ... Zorn, M. (2005). *Planinska šola*. Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.
- Hebar, S. (2011). *Pohodništvo in gornišstvo v podaljšanem bivanju* (Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta). Pridobljeno na http://pefprints.pef.uni-lj.si/446/1/Stan-ka_Hebar-diplomsko_delo.pdf
- Komazec, J. (2011). *Inovativne rešitve pri reševanju debelosti mladostnikov* (Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport). Pridobljeno na <http://www.fsp.uni-lj.si/co-biss/diplome/Diploma22059380KomazecJernej.pdf>
- Kovač, M., Markun Puhani, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., ... Muha, V. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja*. Pridobljeno na http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_sportna_vzgoja.pdf
- Kristan, S. (1993). *V gore: izletništvo, pohodništvo, gornišstvo*. Radovljica: Didakta.
- Krpač, F. (november 2004). Vsebine in možnosti planinstva (izletništvo, pohodništvo, gornišstvo) v šoli v naravi. V Kavčič, I. in Šabec, P. (ur.), *Strokovni posvet Didaktika v šoli v naravi* (str. 190–192). Ljubljana: Center šolskih in obšolskih dejavnosti.
- Krpač, F. (2007). *Motivacija vodnikov za hojo in vodenje v gore* (Doktorska disertacija, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport). Pridobljeno na <http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Dr/Doktorat22X00001KrpacFranc.pdf>
- Pavlin, T. (2005). *Zanimanje za šport je prodrlo med Slovenci že v široke sloje: telesnokulturno in športno organiziranje na Slovenskem pred prvo svetovno vojno in po njej*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Planinski tabori (b.d.) Mladinska komisija Planinske zveze Slovenije. Pridobljeno na <http://mk.pzs.si/vsebina.php?pid=110>
- Rupel, A. (2001). *Pogledi na telesno kulturo*. Gorica: samozaložba.
- Slavič, J., Videmšek, M. in Pori, M. (2013). Pohodništvo za mlajše otroke v okviru družine in vrtca. *Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, 61(3-4), 74–82.
- Strel, J., Kovač, M., Starc, G., Pinter, S., Pinter, B., Rogelj, M., ... Kozinc, B. (2002). *Medpredmetne povezave pri športni vzgoji*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Center za stalno strokovno spopolnjevanje.
- Tušak, M., Žibert, V., Masten, R., Svetina, M., Tušak, M., Dimec T., ... Horvat, L. (2008). *Stres in zdravje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Uлага, D. (1996). *Šport, ti si kakor zdravje*. Celje: Mohorjeva družba.

Nuša Maver, študentka FŠ
Ulica Pregarčevih 20, 2000 Maribor
nusa.maver@gmail.com



Vinko Zovko,
Tomaž Čater

Športna vzgoja na uglednih tujih univerzah

Izvleček

Slovenske fakultete so se organiziranja športne vzgoje po bolonjski prenovi lotile zelo različno, namen tega članka pa je raziskati, kako se s tem vprašanjem soočajo najboljše tuje univerze. Analizirali smo, koliko izmed 100 najboljših tujih univerz (po kriterijih Higher Education World University Rankings, QS World University Rankings in Shanghai Institute Academic Ranking of World Universities) ima športno vzgojo organizirano kot obvezno sestavino svojih študijskih programov. Ugotovili smo, da je med njimi le pet takšnih, ki zahtevajo športno vzgojo kot obvezni pogoj za dokončanje študija. To sicer ni veliko, se pa vseh pet univerz (najbolj znani med njimi sta Stanford University in Massachusetts Institute of Technology (MIT)) ne uvršča le med najboljših 100, pač pa celo med najboljših 20 univerz na svetu.

Ključne besede: univerza, športna vzgoja, obvezna vsebina.



Physical education at reputable foreign universities

Abstract

After the Bologna reform Slovenian faculties decided to organize physical education in different ways. The purpose of this article is to explore how this issue was resolved by the best foreign universities. We analyzed how many of the 100 best foreign universities (according to the criteria of Higher Education World University Rankings, QS World University Rankings and the Shanghai Institute Academic Ranking of World Universities) have organized physical education as a compulsory component of their study programs. We found out that among them, only five require physical education as a compulsory condition for the completion of the study. This is not much, but all five universities (most famous among them are Stanford University and Massachusetts Institute of Technology (MIT)) not only ranks among the top 100, but even among the top 20 universities in the world.

Keywords: university, physical education, compulsory course.

■ Uvod

Vse večja priljubljenost televizije, računalnikov, video iger in družbenih omrežij povzroča, da so osnovnošolci, dijaki in študenti vse bolj neaktivni, njihov način življenja pa vse bolj nezdrav. Čas, ki ga današnja mladina preživi na tak nezdrav način, so mladi pred časom preživljali tako, da so se precej več posvečali športnim in drugim fizičnim aktivnostim. Ukvarjanje s športom in druge telesne dejavnosti imajo za mlade številne koristi. Sodelovanje v organiziranih športnih ponuja priložnost za mlade ljudi, za izboljšanje njihove fizične in socialne spretnosti. Šport ponuja mladim pomembno alternativo monotonosti njihovega vsakdanjega življenja, prav tako pa je lahko tudi vir zabave in sredstvo za druženje z vrstniki. Vzor mladim pri njihovi fizični aktivnosti bi morali biti predvsem starši. Če so starši videti zelo aktivni, je precej bolj verjetno, da bodo aktivni tudi otroci, ne le v svoji mladosti, ampak tudi med študijem in kasneje, ko bodo odrasli. Kakšna pa je (ne glede na vlogo staršev) vloga šol pri vzpostavljanju pravilnega odnosa mladih do aktivnega načina življenja?

Če je razprava o tem, kakšna naj bo vloga osnovnih in delno tudi srednjih šol pri športni vzgoji otrok in mladine, precej bolj enotna in večinoma podpira obvezno športno vzgojo mladih do 18. leta starosti, pa so mnenja o tem, kako naj bo urejena športna vzgoja med študijem, precej bolj neenotna. Slovenski visokošolski zavodi so se reševanja tega vprašanja lotili zelo različno. Že iz hitrega pregleda spletnih strani slovenskih fakultet je moč opaziti, da nekatere fakultete športno vzgojo ohranjajo kot obvezen predmet, druge kot izbirni, tretje pa tovrstnih vsebin sploh ne ponujajo. Namen tega prispevka pa ni toliko v tem,

da bi razglabljali o organiziranosti športne vzgoje na slovenskih univerzah (to bo sicer predmet ene od raziskav, ki jo bomo izvedli na Univerzi v Ljubljani v letu 2016), ampak da pogledamo, kako se s tem vprašanjem soočajo najboljše tuje univerze. Naš cilj je analizirati, koliko uglednih tujih univerz ima športno vzgojo še vedno organizirano kot obvezno sestavino svojih študijskih programov ter zakaj je temu tako. Prav tako želimo s prispevkom opozoriti na verjetne dolgoročne posledice ukinjanja obvezne športne vzgoje na visokošolskih zavodih.

■ Pregled literature o obvezni športni vzgoji na univerzah

Prvi dokumentirani dokazi o obstoju športne vzgoje na univerzah segajo približno 150 let nazaj. Po mnenju Welcha (1982) namreč organizirane športne vzgoje na univerzah pred letom 1860 sploh ni bilo. Prva univerza, ki naj bi uvedla obvezno športno vzgojo, je bila leta 1861 Amherst College iz Massachusettsa v ZDA. Cilj je bil študentom omogočiti sprostitev in fizično krepitev, da bi lažje prenašali mentalne napore, povezane z njihovim študijem (Friedrich-Cofer, 1985). Podobne cilje so v naslednjih letih in desetletjih sprejele tudi številne druge šole (najprej v ZDA), kar je pomenilo sistematično uvajanje obvezne športne vzgoje v univerzitetno izobraževanje. Vse več šol je začelo uvajati obvezno jutranjo telovadbo (pred začetkom pouka pri drugih predmetih). Študenti so lahko postopoma tudi sami delno vplivali na obliko vadbe, ki je ustrezala njihovim fizičnim sposobnostim, šole pa so uvajale tudi vse več predavanj o anatomiji, zdravem načinu življenja ipd. (Lumpkin, 2011).

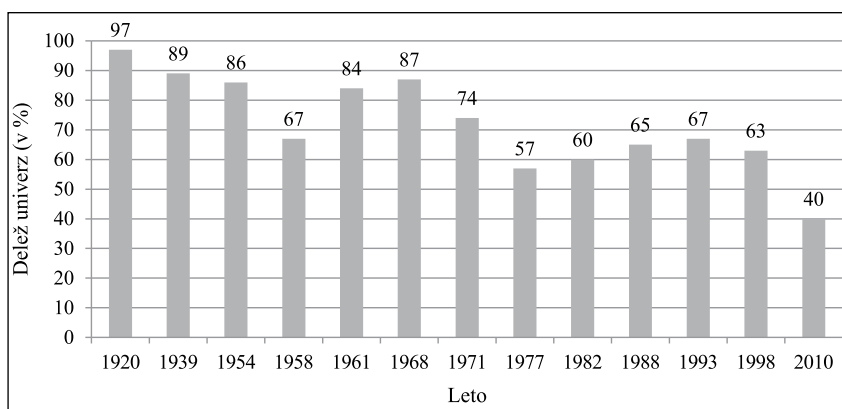
Kljub temu da zgodovina obvezne športne vzgoje na univerzah sega v 19. stoletje, pa sistematičnih študij o obvezni športni vzgoji svetovna literatura ne premore vse do leta 1920, ko je kar 97 % vseh visokošolskih središč v ZDA od študentov pred dokončanjem študija zahtevalo dokončanje neke vrste športne vzgoje. Zgodovinsko gledano je torej obdobje okrog leta 1920 in še nekaj let po tem tisto, ko praktično skoraj ni bilo mogoče najti univerze v ZDA, ki ne bi poznala obvezne športne vzgoje. Od tedaj naprej se je ta delež le še zmanjševal (glej Sliko 1) (Cardinal, Sorensen in Cardinal, 2012).

Tudi vse kasnejše resne študije o obvezni športni vzgoji, ki jih je moč najti v literaturi, se nanašajo na področje ZDA, medtem ko resnih poskusov mednarodnih študij na to temo nismo našli. Med bolj znane raziskovalce vključevanja obvezne športne vzgoje v predmetnike ameriških univerz se tako uvrščajo Cordts in Shaw (1960), Oxendine in Roberts (1978), Miller, Dowell in Pender (1989), Hensley (2000), Strand, Egeberg in Mozumdar (2010) ter Cardinal, Sorensen in Cardinal (2012). Hensley (2000), ki je svojo študijo izvedel leta 1998, je ugotovil, da je bilo med analiziranimi 363 institucijami s štiriletnimi študijskimi programi v ZDA 63,1 % takšnih, ki so obvezno športno vzgojo zahtevale od vseh svojih študentov, še nadaljnjih 6,1 % pa takšnih, ki so obvezno športno vzgojo zahtevale na nekaterih (ne pa na vseh) svojih študijskih programih. Naslednja (in hkrati po nam dostopnih virih zadnja) resna študija je raziskava Cardinala, Sorensena in Cardinala (2012), ki so ugotovili, da je bilo leta 2010 v okviru 354, v raziskavo vključenih visokošolskih institucij s štiriletnimi študijskimi programi, v ZDA le še 39,5 % takšnih, ki so kot pogoj za pridobitev diplome od svojih študentov med drugim zahtevale tudi obvezno športno vzgojo.

■ Raziskava o obvezni športni vzgoji na najboljših tujih univerzah

Metodologija raziskave

Da bi ugotovili, kako je urejena športna vzgoja na najboljših tujih univerzah, smo se najprej lotili rangiranja univerz. Odločili smo se, da se bomo osredotočili na najboljših 100 univerz na svetu. Naš prvi korak



Slika 1: Zmanjševanje deleža ameriških univerz z obvezno športno vzgojo v obdobju 1920–2010.

Vir: Cardinal, Sorensen in Cardinal, 2012.

je bil analiza že obstoječih nivojev univerz po kakovosti. Obstaja več različnih lestvic oziroma razvrstitev, ki so lahko v pomoč študentom, ko se odločajo o vpisu na univerzo. Od teh so predvsem tri takšne, ki se jih najpogosteje omenja kot najbolj relevantne za ugotavljanje kakovosti visokošolskih izobraževalnih središč. To so (1) Times Higher Education World University Rankings (Times, 2015), (2) QS World University Rankings (QS, 2015) in (3) Shanghai Institute Academic Ranking of World Universities (Shanghai Institute, 2015).

Ne glede na to, po kateri lestvici se ravnamo, je jasno, da je večina najboljših univerz lociranih v Združenih Državah Amerike. Pomemben delež najboljših univerz se nahaja še v drugih angleško govorečih državah, medtem ko se delež najboljših univerz iz držav, v katerih angleščina ni materni jezik, giblje med 32 in 38 odstotki (glej Sliko 2).

Po Timesovi lestvici je med 100 najboljšimi univerzami 39 šol iz ZDA, še 24 pa jih prihaja iz ostalih držav, v katerih je angleščina materni jezik. Skupaj se torej kar 63 od 100 najboljših šol nahaja v angleško govorečih državah. Tudi med večino preostalih najboljših institucij (37 med najboljšimi 100) prevladujejo takšne, ki ponujajo bodisi programe bodisi vsaj posamične predmete v angleškem jeziku. Po QS lestvici so rezultati podobni: 30 od 100 najboljših univerz iz ZDA, še nadaljnjih 32 iz preostalih angleško govorečih držav (skupaj torej 62 od 100 najboljših šol) in preostalih 38 iz neangleško govorečih držav. Še bolj ekstremne rezultate kaže Šanghajska lestvica, po kateri je med 100 najboljšimi univerzami kar 51 šol iz ZDA, še nadaljnjih 17 iz ostalih angleško govorečih držav (skupaj torej 68 od 100 najboljših šol), le 32 od 100 najboljših šol pa se po tej lestvici nahaja v neangleško govorečih državah.

Glede na zgornje rezultate o geografski oziroma jezikovni porazdelitvi najboljših svetovnih univerz smo se odločili, da naše nadaljnje zbiranje podatkov o tem, ali neka šola za dokončanje študija zahteva obvezno športno vzgojo ali ne, poteka po naslednjem ključu:

- Najprej smo pregledali spletne strani vseh tistih ameriških šol in šol iz drugih angleško govorečih držav, ki se uvrščajo med najboljših 100 na svetu.
- Nato smo pregledali spletne strani preostalih (tj. iz neangleško govorečih držav) šol, pri čemer zaradi nepoznavanja jezika (npr. kitajskega) nismo mogli analizirati vseh spletnih strani (vse šole namreč nimajo prevedenih vseh svojih spletnih strani in/ali odstrani v angleški jezik). Tako smo v analizo vključili šole iz držav, kot so Nemčija, Švica, Švedska, Francija, Japonska, Kitajska, Singapur, Hong Kong, Južna Koreja, Avstralija, Velika Britanija, Kanada, Irska, Nova Zelandija, Tajvan, Italija in še nekatere druge.
- Sledil je pregled še več dodatnih spletnih strani ameriških univerz, ki se ne uvrščajo med 100 najboljših na svetu, imajo pa določene zahteve po obvezni športni vzgoji, s čimer smo želeli še dodatno kvalitativno raziskati, kakšne oblike zahtevane športne vzgoje imajo te šole.

Tak pristop k zbiranju podatkov analize pomeni, da našo analizo v največji meri fokusiramo na ameriške univerze in univerze iz drugih angleško govorečih držav, pri čemer pa vseeno ne zanemarjamo najboljših šol iz ostalih (neangleško govorečih) držav. Zbiranje podatkov o tem, kakšne so zahteve glede športne vzgoje in kako je s tem pogojen zaključek študija, je potekalo

v januarju 2016, kar pomeni, da se podatki nanašajo na študijsko leto 2015/2016.

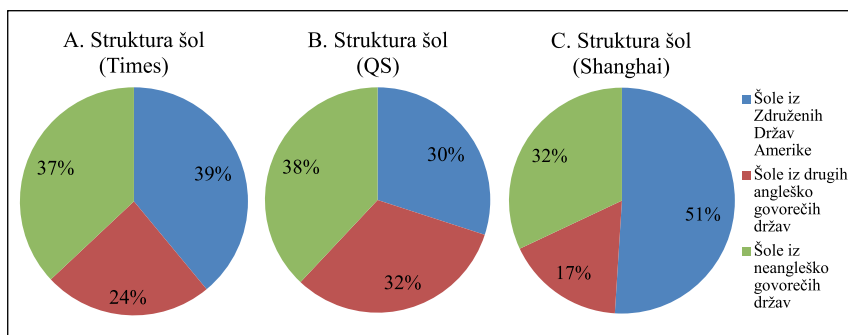
Rezultati raziskave

Ključna in precej presenetljiva ugotovitev naše raziskave je, da je med najboljšimi 100 univerzami na svetu le pet takšnih, ki zahtevajo športno vzgojo kot obvezni pogoji za dokončanje študija. Te šole so:

- Stanford University (Stanford University, 2016): rang 3 (Times), rang 3 (QS), rang 2 (Šanghaj), povprečni rang 2,67;
- Massachusetts Institute of Technology (MIT) (Massachusetts Institute of Technology, 2016): rang 5 (Times), rang 1 (QS), rang 3 (Šanghaj), povprečni rang 3,00;
- California Institute of Technology (California Institute of Technology, 2016): rang 1 (Times), rang 5 (QS), rang 7 (Šanghaj), povprečni rang 4,33;
- Columbia University (Columbia University, 2016): rang 15 (Times), rang 22 (QS), rang 8 (Šanghaj), povprečni rang 15,00;
- Cornell University (Cornell University, 2016): rang 18 (Times), rang 17 (QS), rang 13 (Šanghaj), povprečni rang 16,00.

Pri vseh petih šolah gre torej za šole iz ZDA. Med njimi so tri, tj. Stanford University, Massachusetts Institute of Technology in California Institute of Technology, takšne, ki se redno se uvrščajo med najboljših 10 univerz na svetu in to po vseh treh analiziranih lestvicah. Zanimiva je tudi ugotovitev, da je vseh pet omenjenih šol uvrščenih v zgornjo petino (tj. med 20 najboljših) lestvice najboljših 100 univerz.

Zahteve glede obvezne športne vzgoje pri omenjenih petih šolah so precej različne. Stanford University in California Institute of Technology tako sicer zahtevata obvezno športno vzgojo, a ne na vseh programih. Največ športne vzgoje seveda zahtevata na programih, ki so bolj povezani s športom (Sports/Physical Education Degrees). Cornell University na drugi strani zahteva uspešno dokončanje obveznosti v okviru športne vzgoje od vseh svojih študentov. Massachusetts Institute of Technology od svojih študentov zahteva, da opravijo skupaj 8-urni preizkus športne vzgoje, Columbia University pa na primer od svojih študentov še vedno zahteva, da pred diplomsko opravijo preizkus plavanja.



Slika 2: Geografska porazdelitev najboljših svetovnih univerz po (A) Timesovi, (B) QS in (C) Šanghajski lestvici v letu 2015.

Vir: Times, 2015; QS, 2015; Shanghai Institute, 2015.

Na tem mestu velja omeniti, da je še do nedavnega obvezno športno vzgojo od svojih diplomantov zahtevala tudi Princeton University, a je nato ta pogoj v zadnjih letih postopoma v celoti umaknila s seznama obveznosti za dokončanje študija in se s tem pridružila tistim šolam, ki na bodisi implicitno bodisi eksplicitno privzemajo (po našem mnenju napačno) miselnost, da za duševno oziroma umsko kondicijo fizične sposobnosti niso ključnega pomena.

Med preostalimi najvišje uvrščenimi angleško govorečimi univerzami (sem sodijo npr. institucije, kot so Oxford University, Cambridge University, Australian National University, Toronto University, McGill University, Sydney University, National University of Singapore, Hong Kong National University, University College London, Imperial College London itd.) nismo našli niti ene takšne, ki bi od svojih študentov kot obvezni pogoj za pridobitev diplome zahtevala obvezno športno vzgojo. Veliko najboljših študentov na teh univerzah se sicer še vedno odloča za sodelovanje v športni aktivnosti, vendar le-to ni obveza, ampak gre za svobodno odločitev vsakega študenta posebej.

Tudi za ostale univerze iz treh analiziranih seznamov najboljših 100, torej za tiste, ki se nahajajo v državah, v katerih angleščina ni materni jezik, je ugotovitev identična. Na nobeni od teh univerz (npr. Ludwig Maximilians University Munich, Heidelberg University, Free University Berlin, École normale supérieure Paris, Nanjing University Beijing, Tokyo University, Kyoto University, Seoul University, Karolinska Institute, University of Amsterdam, Catholic University Leuven, University of Bologna, Copenhagen University, University of Oslo, Helsinki University itd.) namreč obvezna športna vzgoja ni (več) pogoj, brez katerega ni mogoče diplomirati.

Sklenemo lahko torej, da je med najboljšimi svetovnimi univerzami le 5 % takšnih, ki od svojih študentov zahtevajo, da med študijem vsaj delno skrbijo tudi za svojo fizično kondicijo in zdravje. Kot že rečeno, vse te univerze prihajajo iz ZDA, vse pa se tudi uvrščajo med najboljših 20 univerz na svetu.

Čeprav torej prisotnost obvezne športne vzgoje na najboljših tujih univerzah hitro izgineva, pa je moč iz naših rezultatov vseeno sklepati, da je odnos do tega vprašanja v ZDA vseeno nekoliko drugačen kot v preostalih delih sveta. Glede na to, da je raziskava Cardinala, Sorensena in Cardina-

la (2012) pokazala, da je bilo še leta 2010 v ZDA med 354 univerzami (ta raziskava se torej ni osredotočala le na najboljših 100 univerz) 140 (39,5 %) takšnih, ki so obvezno športno vzgojo imele, nas je zanimalo, kakšne oblike športne vzgoje se pojavljajo danes (leta 2016) na nekaterih drugih ameriških univerzah, ki se trenutno ne uvrščajo med 100 najboljših na svetu. Naključno smo pregledali nekaj spletnih strani teh univerz (navedene so v nadaljevanju tega poglavja), med katerimi se jih večina še vedno uvršča na svetovne lestvice najboljših šol, a so rangirane slabše od 100 mesta.

Nekatere izmed analiziranih šol tako obveznosti do svojih študentov opredeljujejo z obveznim predmetom športne vzgoje (tak primer je npr. Pomona College), spet druge pa obveznosti opredeljujejo skozi kreditne točke (kot npr. Wellesley College), kjer mora vsak študent zbrati 8 kreditnih točk iz obvezne športne vzgoje (Pomona College, 2016; Wellesley College, 2016).

Analizirane šole se tudi precej razlikujejo po tem, kdaj morajo študenti opraviti obvezno športno vzgojo. Nekatere obvezno športno vzgojo postavljajo kot pogoj za napredovanje v višji letnik (na Swarthmore College morajo npr. študenti opraviti tečaj športne vzgoje do konca svojega drugega letnika), spet druge pa sicer predmet postavljajo v določen letnik študija – največkrat v prvi letnik – a nato dopuščajo napredovanje študentov v višji letnik tudi brez opravljene obvezne športne vzgoje, kar pomeni, da morajo študenti športno vzgojo opraviti kadarkoli do diplome (med takimi šolami najdemo npr. Bates College, Davidson College, Munroe Community College itd.) (Bates College, 2016; Davidson College, 2016; Munroe Community College, 2016; Swarthmore College, 2016).

Analizirane šole se tudi precej razlikujejo po tem, katere športe ponujajo svojim študentom v okviru obvezne športne vzgoje. Velika večina jih seveda ponuja standardne (tudi klasične olimpijske) športe, kot so atletika, gimnastika, plavanje, ameriški nogomet, košarka, baseball itd., nekatere pa so bolj »domiselne« in v svojo ponudbo uvrščajo tudi (vsaj za univerzitetni šport ne tako tipične) športe, kot so nekatere eksotične borilne veščine, joga in druge. Primer take šole je npr. Dartmouth College, ki svojim študentom omogoča, da obvezno športno vzgojo med drugim opravijo tudi v obliki tečajev konjenišstva in jadrnanja (Dartmouth College, 2016).

■ Sklep

Razlogov, zakaj je obvezna športna vzgoja postopoma izginjala iz vsebin študijskih programov (zlasti najboljših) univerz, je več. Zagotovo drži, da na številnih programih športna vzgoja vsebinsko ni neposredno povezana z znanjem in spretnostmi, ki jih bo profil diplomanta takega programa potreboval pri svojem delu po končanem študiju. Številni študenti zato gledajo na obvezno športno vzgojo precej kratkovidno in v njej vidijo nek nesmiseln napor oziroma izgubo časa, ki ni neposredno povezana z njihovo izobrazbo (Issues, 2009). Argumenti, ki jih mnogi študenti navajajo, so, da so že odrasli in da jim »skrb za zdravje« ne bi smeli vsiljevati oziroma da bi se glede tega študenti kot odrasle osebe morali samostojno odločati. Še en argument za umikanje športne vzgoje kot obvezne vsebine študijskih programov je seveda tudi strošek izvedbe predmetov športne vzgoje, ki (zlasti zaradi večjih materialnih stroškov, povezanih s športno infrastrukturo) večinoma presega stroške izvedbe drugih predmetov na večini visokošolskih zavodov. Če gre za privatne visokošolske institucije, se ta strošek seveda neposredno prevlači na študente, ti pa ta strošek (v času, ko njihovi prejemki bistveno zaostajajo za njihovimi izdatki) seveda vidijo kot nepotreben.

Toda, dejstvo je, da je takšno gledanje kratkovidno. Dolgoročni stroški slabih zdravstvenih razvad in športno neaktivnega prebivalstva so namreč še bistveno večji in država z jasno strategijo dolgoročnega razvoja bi se tega enostavno morala zavedati. Šport ima že dolgo vrsto let znanstveno dokazan pozitivni učinek na zdrav mentalni in fizični razvoj ljudi. Zdrava prehrana in zdrav (tudi športno aktiven) način življenja pomeni več zdravja, manj potrebne denarja za zdravstveno kurativo, večjo produktivnost delovne sile in hitrejši gospodarski razvoj. Zato nikar ne glejmo kratkoročno in ne »proizvajamo« le vrhunskih strokovnjakov, ampak poskusimo prispevati k večjemu številu zdravih vrhunskih strokovnjakov. Športna vzgoja na vseh ravneh izobraževanja, tudi na univerzah, mora zato ostati ali ponovno postati obvezna.

Naša raziskava na najboljših tujih univerzah nam pri argumentaciji, da je obvezna športna vzgoja smiselna, seveda ne gre najbolj do na roko. Nekoliko nas tolaži le to, da so med res vrhunskimi šolami, tj. tistimi, ki so uvrščene med 10 najboljših, še vedno tri takšne, ki se dovolj močno zavedajo dol-

goročnega pomena športa za zdravje in učinkovitost ljudi ter s tem blaginjo gospodarstva, da so obvezno športno vzgojo v svojih študijskih programih ohranile.

■ Literatura in viri

1. Bates College (2016): Physical education requirements for graduation, available at: <http://www.bates.edu/pe/academics/requirement-and-philosophy/>
2. California Institute of Technology (2016): Physical educational requirements for graduation, available at: http://www.gocaltech.com/physical_education/goals_and_objectives
3. Cardinal, B. J., Sorensen, S. D. in Cardinal, M. K. (2012): Historical perspective and current status of the physical education graduation requirement at American 4-year colleges and universities. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83 (4), 503–512.
4. Columbia University (2016): Columbia University physical education requirement, available at: <https://www.college.columbia.edu/core/classes/physed.php>
5. Cordts, H. J. in Shaw, J. H. (1960): Status of the physical education required or instructional programs in four year colleges and universities. *The Research Quarterly*, 31, 409–419.
6. Cornell University (2016): Physical education requirements for graduation, available at: <http://courses.cornell.edu/content.php?catoid=12&navoid=2166>
7. Dartmouth College (2016): Dartmouth College athletics & recreation, available at: <http://dartmouth.edu/life-community/athletics-recreation>
8. Davidson College (2016): Physical education requirements for graduation, available at: <http://www.davidson.edu/offices/registrar/graduation-requirements/physical-education>
9. Friedrich-Cofer, L. K. (1985): The legacy of Edward Hitchcock. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 56 (9), 24–29.
10. Hensley, L. D. (2000): Current status of basic instruction program in physical education at American colleges and universities. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 71 (9), 30–36.
11. Issues (2009): Should universities require all students to pass a physical activity course? *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 80 (4), 8–11.
12. Lumpkin, A. (2011): Introduction to physical education, exercise science, and sport studies (8th edition). New York: McGraw-Hill.
13. Massachusetts Institute of Technology (2016): This is MIT physical education, available at: <http://mitpe.mit.edu/>
14. Miller, G. A., Dowell, L. J. in Pender, R. H. (1989): Physical activity programs in colleges and universities. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 60 (6), 20–23.
15. - Munroe Community College (2016): Physical education requirements for graduation, available at: <http://www.monroecc.edu/depts/pe/require.htm>
16. Oxendine, J. B. in Roberts, J. E. (1978): The general instruction program in physical education at four-year colleges and universities: 1977. *Journal of Health, Physical Education, and Recreation*, 49 (1), 21–23.
17. Pomona College (2016): Pomona-Pitzer athletics, available at: http://www.pe.pomona.edu/information/physical_education
18. - QS (2015): World university rankings, available at: <http://www.topuniversities.com/>
19. Shanghai Institute (2015): Academic ranking of world universities, available at: <http://www.shanghairanking.com/>
20. Stanford University (2016): Physical education requirements for graduation, available at: <http://exploreddegrees.stanford.edu/schoolofhumanitiesandsciences/athleticsphysical-educationandrecreation/>
21. Strand, B., Egeberg, J. in Mozumdar, A. (2010): Health-related fitness and physical activity courses in U.S. colleges and universities. *The International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport, and Dance Journal of Research*, 5 (2), 17–20.
22. Swarthmore College (2016): Physical education requirements for graduation, available at: <http://www.swarthmore.edu/advising-handbook/requirements>
23. Times (2015): World university rankings, available at: <https://www.timeshighereducation.com/world-university-rankings>
24. Welch, J. E. (1982): Pioneering in health education and services at Amherst College. *Journal of American College Health*, 30, 289–295.
25. Wellesley College (2016): Physical education requirements for graduation, available at: <http://www.wellesley.edu/athletics/physical-education>

mag. Vinko Zovko, predavatelj
Univerza v Ljubljani, Ekonomska fakulteta,
Kardeljeva ploščad 17, 1000 Ljubljana
vinko.zovko@ef.uni-lj.si



Aleš Filipčič

Izobraževanje in usposabljanje v tenisu – pogled nazaj za korak naprej

Izvleček

Živimo v časih, ko trg dela ne zahteva več ljudi s »celostno razvito osebnostjo«, ampak predvsem osebe z ozkimi in specifičnimi kompetencami, ki so hkrati zmožne hitrih prilagoditev za opravljanje drugega poklica. Vse to vpliva tudi na trg dela v športu, ki postaja vse bolj raznolik, dinamičen in tekmovalen. Temu botruje tudi široka ponudba univerzitetnih in strokovnih študijskih programov fakultet ter še številčnejša ponudba programov usposabljanj športnih zvez in podjetij. Prispevek predstavlja zgodovinski pregled razvoja teniških programov izobraževanja in usposabljanja v tujini ter pri nas ter postavlja številna odprta vprašanja. Ključno vprašanje pa je, kakšnega športnega strokovnjaka želimo v prihodnje.

Ključne besede: teniški trenerji, kompetence, športne fakultete, teniške zveze.



Education and training in tennis – looking backwards to take a step forward

Abstract

We are living in times when the labour market no longer requires people with a 'comprehensively developed personality' but mostly staff with narrow and specific competencies capable of rapidly adjusting to some other professions. The above also affects the labour market in the area of sport which has become diversified, dynamic and highly competitive. This is, inter alia, a consequence of the broad range of university and professional study programmes offered by faculties and the even broader range of training programmes provided by sports associations and companies. This contribution gives a historical overview of the development of tennis education and training programmes abroad and in Slovenia, as well as opens up a number of questions. The key question is what type of sports expert we want in the future.

Key words: tennis coaches, competencies, sport faculties, tennis associations

■ Uvod

Člani uredniškega odbora revije Šport so me spodbudili, da sem se lotil problematike izobraževanja in usposabljanja strokovnjakov v športu. Sprva je bila ideja, da bi orisal aktualne politike in dokumente, množico akademskih in športnih institucij, ki bolj ali manj enotno izobražujejo in usposablajo športne strokovnjake, različne nacionalne pravne okvirje, dobre prakse in raznolikost pristopov pri zasnovi, oblikovanju, poimenovanju in izvedbi univerzitetnih študijskih programov ter trenerskih tečajev. Vsekakor bi bila za obravnavo tako obsežne in kompleksne problematike bolj primerna oblika strokovne monografije kot pa članek.

Zaradi zgoraj opisanega ter svoje kompetentnosti, ki je vezana predvsem na tenis, sem se odločil, da tematiko zožim na izobraževanje in usposabljanje teniških trenerjev. Pri tem bom obravnavana procesa predstavil tako z vidika tujih praks, razvoja naših teniških programov, hkrati pa bom opozoril na nekaj naših posebnosti. Pri spevek bo na eni strani predstavitev stanja v tenisu, po drugi pa lahko služi tistim strokovnjakom, ki so pri nas odgovorni za usmerjanje in izvajanje politike izobraževanja in usposabljanja športnih strokovnjakov. Ker želim bralce spodbuditi k razmišljanju o obravnavani problematiki, bom na koncu vsakega poglavja zastavil nekaj vprašanj.

Pa začnimo z definicijo obeh procesov. Slovar slovenskega jezika izobraževanje med drugim opiše kot skrb za vzgojo in izobraževanje mladine ter kot oblike izobraževanja odraslih, posebej za dopolnilno ali strokovno izobraževanje delavcev na področju izobraževanja in znanosti. Usposabljanje pa je definirano kot izobraževanje in usposabljanje na novo sprejetih delavcev, poklicno strokovno usposabljanje ter didaktično usposabljanje učiteljev ali celo kot usposabljanje športnikov za premagovanje velikih naporov. Tako s pomenskega kot tudi s praktičnega vidika sta si oba procesa blizu in se prepleteta. Če izobraževanje pomeni proces, kjer je končni dosežek pridobitev izobrazbe oziroma pravice do opravljanja določenega poklica (npr. diplomiranega trenerja tenisa), pa usposabljanje pomeni pridobitev določenih znanj, veščin in izkušenj za opravljanje določenih strokovnih nalog (npr. trener tenisa C). Pridobljena izobrazba praviloma osebi pripada celo življenje, razen če oseba ne prekrši strokovnih, etičnih ali kakšnih drugih pravil. Strokovno usposobljenost morajo nosilci

potrjevati s stalnim strokovnim usposabljanjem (licenčno usposabljanje).

Poleg prepletenosti procesov pa prihaja do prepletanja tudi pri vsakdanjem delu športnih strokovnjakov, ki bodisi delujejo v šoli ali v športnem klubu. Zamislimo si učitelja športne vzgoje, ki je zaposlen na OŠ Leona Štuklja v Mariboru in med drugimi učenci poučuje tudi razred četrtošolcev. Univerzitetno izobraženi učitelj športne vzgoje je zaključil petletni univerzitetni študij. Program dela pri športni vzgoji je pripravil na osnovi sprejetega učnega načrta, za vsako uro pa ima natančno učno pripravo. Z učenci četrtega razreda učitelj opravi tri ure tedensko. V tem razredu je tudi pet učencev, ki so vključeni v tekmovalni program TK Branik Maribor. V klubu deluje teniški trener z desetletno tekmovalno kariero ter opravljenima dvema devetdeseturnima tečajema za trenerja tenisa D in C. Program treningov izvaja na osnovi letnega načrta tekmovalij in treningov, kjer so opredeljeni individualni cilji za posameznega igralca. Trener v klubu vsak teden z desetletniki opravi 10 ur teniškega in 3 ure kondicijskega treninga. Torej teniški trener v klubu izvaja program, ki je štirikrat obsežnejši kot šolski. Ker gre za tekmovalno usmerjen program, so obseg, intenzivnost in vsebine teniškega programa bistveno bolj »agresivne« kot šolske.

Pot do poklica učitelja športne vzgoje in pot do usposobljenosti teniškega trenerja sta različni, različna sta tudi pravno formalni vidik uravnavanja obeh poklicev (zakonodaja, pravice in odgovornosti, nadzor, socialna varnost ...), različna sta obseg in delokrog dela, potrebne kompetence in na koncu se najbrž razlikuje tudi plačilo za opravljeno delo.

Moja prva vprašanja so: Ali med izobraževanjem in usposabljanjem v športu res obstajajo tako velike razlike? Kakšne so razlike in kako se odražajo na trgu dela? Ali bi morali športno izobraženi kadri bolj zaščititi svoj poklic, tako kot ga ščitijo zdravniki in drugi poklici?

■ Pravno-formalni okvir izobraževanja/usposabljanja v športu

Zakon o visokem šolstvu (sprejet 4. 5. 2012) je krovni dokument, ki ureja statusna vprašanja visokošolskih zavodov, pogoje za opravljanje visokošolske dejavnosti, opredeljuje javno službo v visokem šolstvu in ureja način njenega financiranja. Univerza

zagotavlja razvoj znanosti, strokovnosti in umetnosti ter prek fakultet, umetniških akademij ali visokih strokovnih šol v izobraževalnem procesu neposredno organizira izvajanje znanstveno-raziskovalnih in študijskih programov, ki so primerljivi s programi drugih visokošolskih zavodov in tem prostoru.

Športno sfero pravno formalno opredeljuje Zakon v športu, ki je bil sprejet 12. 3. 1998. Trenutno je v javni razpravi predlog novega Zakona v športu, ki se od starega med drugim razlikuje tudi v strogi ločitvi strokovno izobraženih in usposobljenih kadrov v športu. Slednji ne morejo biti financirani iz javnih sredstev za programe, kot so: prostočasna športna vzgoja otrok in mladine, športna vzgoja otrok in mladine s posebnimi potrebami, športna vzgoja otrok in mladine, usmerjenih v kakovostni in vrhunski šport in šport starejših. Ali to pomeni, da so lahko strokovno usposobljeni financirani iz javnih sredstev za programe kakovostnega in vrhunskega športa, športa invalidov ter športne rekreacije? Vsekakor se financiranje programov športa iz javnih sredstev lomi tudi pri vprašanju, katere športne strokovnjake financirati – samo izobražene ali tudi usposobljene?

Predlog novega zakona predvideva tudi ustanovitev akreditacijske komisije, ki bo odgovorna za pripravo in ovrednotenje programov usposabljanja. V predlog novega zakona se je iz veljavnih Pravil o usposabljanju strokovnih delavcev v športu preselil tudi del, ki določa splošni in posebni del usposabljanja. Trenutno je v splošni del vključenih pet predmetov (osnove pedagogike in didaktike v športu, management v športu z osnovami informatike in zakonodaje, osnove športne medicine in prva pomoč, osnove razvojne psihologije in psihologije v športu, osnove teorije in metodike športnega treniranja), ki morajo biti vključeni v trenerski tečaj na 1. stopnji z najmanj 5 urami. Po mojem mnenju je splošni del, kot je zasnovan sedaj in v takšnem obsegu, popolnoma nepotreben, saj ne omogoča pridobitve nikakršnih kompetenc, vsebine so »preveč« splošne ter sploh niso povezane z delokrogom kadrov na prvi stopnji. Teniški trener D, ki poučuje najmlajše in mlade teniške igralce, ne potrebuje splošnih informacij o managementu v športu z osnovami informatike in zakonodaje, saj po trenutno veljavnih pravilih niti ne more delovati samostojno, ampak samo pod vodstvom višje usposobljenega trenerja.

Med drugim predlog novega zakona predvideva tudi novost, da bodo izvajalci usposabljanj izbrani na javnem razpisu. Glede na to, da nacionalne panožne zveze nimajo kadrov, ki se ukvarjajo z usposabljanjem, je takšen način izbiranja izvajalcev vsekakor primeren.

V razmislek

Na kakšnih razmislekih in izhodiščih temeljiti del predloga novega zakona o športu, ki se nanaša na strokovne kadre? Ali veljavna Pravila o usposabljanju strokovnih delavcev v športu upoštevajo specifičnost športa, raven razvitosti, vpetost v mednarodne organizacije pri določanju pravno formalnih okvirjev usposabljanja?

■ Mednarodna teniška zveza in usposabljanje trenerjev

Mednarodna teniška zveza (ITF) je bila leta 2005 s strani »European Coaching Council« povabljena, da skupaj z nogometno in odbojgarsko zvezo sodeluje pri oblikovanju izhodišč za pripravo edukacijskih programov za športne trenerje različnih ravni. Kot dosežek teh aktivnosti sta bili sprejeti naslednji usmeritvi: športno treniranje (ang. coaching) bo koristilo enake okvirje kot ostali segmenti športa (športna vzgoja, športni management in zdravje) in pri oblikovanju edukacijskih programov se bo uporabljal 6 stopenjski model, ki ga natančno definirajo:

1. poklicno področje (trener začetnik, pomočnik, izkušen trener, trener vodja mojster);
2. temeljna področja delovanja (treniranje najmlajših in mladih, nadarjenih ter vrhunskih športnikov);
3. aktivnosti na področjih delovanja (načrtovanje, organiziranje, treniranje, ocenjevanje);
4. kompetence (znanja, veščine, izkušnje);
5. učni dosežki (splošni, specifični);
6. kurikulum (vpisni pogoji, vsebina/predmeti, število kreditov, učne metode, načini preverjanja, viri, nadzor kakovosti, učitelji/izvajalci, zaposlitvene možnosti).

ITF kot krovna organizacija podpira nacionalne teniške zveze pri osnovnem, permanentnem usposabljanju ali pa preko zagotavljanja različnih podpornih gradiv, kot so spletna platforma I-coach s predavanji, članki, video vsebinami ali strokovno

literaturo. ITF regijsko ali globalno organizira tudi tečaje, konference ali delavnice kot oblike permanentnega usposabljanja. Za nacionalne teniške zveze, ki nimajo lastnega sistema usposabljanja teniških trenerjev, najpogosteje ob podpori sklada olimpijske solidarnosti organizira tri ravni tečajev: tečaj za trenerje začetnikov in mladih igralcev, tečaj za trenerje naprednejših igralcev in tečaj za trenerje vrhunskih igralcev. Tečaje izvajajo mednarodni tutorji in strokovnjaki mejnih področij (biomehanika, psihologija, fiziologija, kondicijsko treniranje ...).

ITF v okviru projekta prepoznavanja ustreznosti nacionalnih sistemov usposabljanja teniških trenerjev preverja organizacijsko strukturo, sistem rednega in permanentnega (licenčnega) usposabljanja, kadre (predavatelji, administratorji), vsebino, obseg, učne kompetence in dosežke, literaturo ter druge pripomočke. Po končanem preverjanju na osnovi doseganja postavljenih standardov nacionalni zvezi podeli bronasti, srebrni ali zlati znak. Trenutno ITF skupaj s Tennis Europe in mednarodnimi tutorji usposablja številne domače strokovnjake, ki bodo v prihodnje lahko samostojno izvajali tečaje usposabljanj v državah, kot so Belorusija, Bolgarija, Bosna in Hercegovina, Ciper, Moldavija idr.

Leta 2006 je ITF pričel s prenovo programov v smeri povečanja obsega, modularne izvedbe in vzpostavljanja okvira učnih kompetenc, ki naj bi jih dosegali teniški trenerji na različnih poklicnih področjih. V ta namen je bilo organiziranih nekaj delavnic in sestankov vodij usposabljanj iz različnih evropskih držav, kjer so bile izmenjane in na koncu tudi sprejete temeljne kompetence za tri ravni usposabljanj. Kot učne kompetence so natančno določena znanja, veščine in izkušnje.

Tako ima ITF tečaj za trenerje začetnikov in mladih igralcev določenih 21 učnih kompetenc. Ena izmed njih določa, da je trener sposoben načrtovati in pripraviti učno pripravo za individualni ali skupinski trening ali več treningov s primerno progresivno razporeditvijo vaj in aktivnosti. Učna kompetenca posega na področje načrtovanja (uporaba principov priprave mikro, mezo in makro cikla), razvojnih programov (razvoj in napredek na taktičnem, tehničnem, gibalnem in psihološkem področju) in administracije (priprava načrta za trening ali več treningov). Pri tem je že vnaprej natančno določeno, kdaj in na kakšen način bodo opisane kompetence dosežene (teoretična predavanja, praktične predstavi-

tve, delavnice, samostojno delo) in tudi kje bodo preverjane (teoretični, praktični izpit, delovni zvezek, seminarska naloga) ter kje lahko kandidat najde dodatne informacije, če pri doseganju kompetence ni bil uspešen.

Učne kompetence so termin, ki ga pogosto uporabljamo tako v strokovno-športni kot tudi univerzitetni sferi. V času bolonjske prenove je bilo navajanje učnih kompetenc – splošnih in specifičnih – na ravni študijskih programov kot tudi učnih načrtov predmetov nujno. Pri tem so bili oblikovani novi predmeti, kar precej jih je ostalo nespremenjenih. Vsaka prenova naj bi prinesla napredek in ohranila dobre prakse ter izboljšala slabosti.

V razmislek: Kakšen je bil učinek bolonjske prenove na študijske programe športa? Ali novi športni študijski programi res temeljijo na ustrezno postavljenih in preverljivih učnih kompetencah? Ali smo z uvedbo novih bolonjskih študijskih programov spremenili način izvedbe predmetov in podajanje vsebin, razmerje med teoretičnimi in praktičnimi vsebinami in način preverjanje znanja? Ali resnična uporaba učnih kompetenc natančneje definira obveznosti ter odgovornosti učitelja in študenta? Ali lahko študent/kandidat doseže določeno učno kompetenco še predno začne s študijem/tečajem? Ali nizki vstopni pogoji za programe usposabljanja (končana poklicna šola) in univerzitetne študijske programe športnega treniranja (poklicna matura) upoštevajo trende razvoja vrhunškega ter kakovostnega športa?

■ Izobraževanje/usposabljanje teniških trenerjev v Evropi

V Evropi obstajajo vsaj trije različni modeli izobraževanja/usposabljanja teniških trenerjev. Pri vseh treh modelih sta na različne načine vključena – ali tudi ne – univerzitetni (akademski) in teniško panožni sistem. Temeljne značilnosti treh modelov bi lahko opisali kot:

1. Teniško panožni sistem ima pri edukaciji teniških trenerjev vodilno vlogo, univerzitetni sistem izobražuje druge poklice v športu (npr. Francija, Velika Britanija). Teniška zveza Francije in Velike Britanije sta t. i. »Grand Slam nations«, torej zvezi, ki organizirata dva od štirih najbolj odmevnih turnirjev in zato razpolagata z

izjemnimi finančnimi in kadrovskimi viri. Obe imata oddelke, ki skrbijo za redno in stalno strokovno usposabljanje. Francoska zveza ima z ministrstvom za šport podpisan dogovor o usposabljanju trenerjev na prvi stopnji, ki obsega 1200 ur in traja 1 leto. Ministrstvo tenišnemu trenerju pokrije polovico letne plače (približno 20.000 EUR), drugo polovico mora trener »zaslužiti« na trgu oziroma v teniškem klubu. Polovico ur kandidat opravi v edukacijskem centru, polovico v teniškem klubu. Izvajanje praktičnih in izpitnih vsebin poteka v realni situaciji in z uporabo sodobnih pripomočkov ter sredstev. Na drugi strani pa teniška zveza Velike Britanije razpolaga z informacijsko platformo, ki spremlja individualni razvoj vsakega teniškega trenerja, včlanjenega v zvezo. Tako spremljajo usposabljanje novih kandidatov za trenerje (delovni zvezki, seminarske naloge, video posnetki, teoretični izpiti) kot tudi dosežke že usposobljenih trenerjev, njihovo sodelovanje z regionalnim tutorjem in stalno usposabljanje. Npr. tečaj iz prve pomoči morajo trenerji opraviti vsako drugo leto, vsako leto pa morajo zbrati določeno število točk, če želijo pridobiti letno licenco.

2. Teniško panožni sistem je odgovoren za usposabljanje teniških trenerjev na nižji ravneh, univerzitetni za najvišjo raven (npr. Nemčija). Zveza vaditeljev in trenerjev je zadolžena za tečaje strokovnega usposabljanja, ki potekajo v devetih nemških regijah. Za izvedbo posameznih tečajev imajo določene predavatelje in člane izpitnih komisij. Tečaji za vaditelje in trenerje C, B in A potekajo modularno ter so podprti s številnimi učnimi pripomočki. Naziv diplomiranega trenerja lahko pridobi le peščica kandidatov, ki zaključijo študij in diplomirajo na visoki športni šoli v Kölnu.
3. Oba sistema sta povezana na vseh ravneh usposabljanja/izobraževanja teniških trenerjev (npr. Belgija, Nizozemska). Belgija in Nizozemska imata na področju usposabljanja teniških trenerjev dolgo tradicijo. Posebnost njihovega sistema usposabljanja je povezava teniških strokovnjakov ter strokovnjakov mejnih področij že na najnižjih stopnjah. Vsakega kandidata, ki začne usposabljanje, obravnavajo na osnovi analize že osvojenih učnih kompetenc ter pripravijo individualen program. Programi potekajo preko celega leta, večinoma enkrat tedensko z dodatnimi nalogami. Poseb-

nost nizozemskega sistema je navezava usposabljanja teniških trenerjev na dolgoročni razvoj igralcev, kar pomeni, da sistem sledi zahtevam teniških igralcev v različnih starostnih obdobjih.

■ Razvoj izobraževanja/ usposabljanja teniških trenerjev v Sloveniji

Usposabljanje teniških trenerjev se je začelo leta 1968, ko je bil v Portorožu organiziran prvi tečaj za vaditelje tenisa, ki ga je vodil Metod Klemenc. V nadaljevanju so tečaje za vaditelje in učitelje tenisa vodili Metod Klemenc, Mile Ogrin in Aleksander Škulj. V osemdesetih sta na temelju sistema ameriške trenerske organizacije (USPTR) in lastnih dognanj ter trenerskih izkušenj usposabljanja za vaditelje in učitelje tenisa vodila dr. Otmar Kugovnik in Hrvat Vjeran Friščić. V devetdesetih letih smo s sodelavci koncept trenerskih tečajev postavili na nemškem sistemu usposabljanja, ki sta ga s seminarji med drugimi utemeljila tudi Boris Breskvar in dr. Richard Schoenborn. Naziva vaditelj in učitelj tenisa se nam nista zdela primerna niti z vidika vrstnega reda nazivov (proces razvoja športnih veščin začnemo z učenjem ne z vadbo), zato smo jih zamenjali s teniški trenerji različnih stopenj. Po letu 2005 smo sistemu usposabljanj nadgradili s pristopi, rešitvami, vsebinami in didaktičnimi pripomočki sistema, ki ga je zasnoval ITF. Pomembne spremembe sistema usposabljanja teniških trenerjev so bile: dosledna uvedba učnih kompetenc, prilagoditev splošnih vsebin specifičnim zahtevam trenerjev pri delu, večji obseg tečajev in več strokovnih sodelavcev za posamezna področja, vključitev preverjanja s teniški igralci, vpeljava delovnih zvezkov, seminarskih nalog in delavnic.

Tako kot se je razvijal sistem usposabljanja, je napredoval tudi predmet tenis, ki sva ga v študijskem letu 1990/91 zasnovala s prof. dr. Otmar Kugovnikom. V študijskem letu 1994/95 je tenis prvič postal eden od izbirnih športov v t. i. usmerjanju. Leta 1999 je prvi od študentov »usmerjevalcev« uspešno zaključil študij z diplomskim delom s teniško tematiko. V obdobju 2005–2008 je bil predmet tenis izveden tudi za 13 študentov visokošolskega strokovnega študija, v študijskem letu 2009/10 je tenis kot šport A postal del novega bolonjskega študijskega programa Športno treniranje. Od leta 1994 je predmet tenis obiskovalo

112 študentov in 76 jih je študij (v okviru enega od programov) tudi uspešno zaključilo. Dobra polovica diplomantov igra vidno vlogo v slovenskih teniških klubih, 12 jih je zaposlenih v okviru nacionalnih ali mestnih panožnih športnih šol. Če je bil prvi del zgodba o uspehu, pa moram zaključiti v bolj pesimističnem tonu. Od leta 2005 lahko k predmetu tenis pristopajo tudi študentje, ki končajo poklicno maturo, kar resno vpliva na kakovost potencialnih diplomantov in tudi njihove zaposlitvene možnosti ter pozitiven prispevek k razvoju tenis v prihodnje.

V razmislek

Ali se razvoj vrhunškega športa kot globalnega pojava giblje v smeri strokovnosti ali uporabe sodobnih tehnologij? Ali se v prihodnje predvideva, da bodo izobraženi/ usposobljeni na področju športa potrebovali več ali manj kompetenc? Ali so bili diplomanti »starega« univerzitetnega programa s štirimi učnimi smermi bolj ali manj izobraženi/kompetentni/uporabni v praksi, kot bodo diplomanti bolonjskega študijskega programa – športno treniranje?

■ Namesto zaključka

V prispevku sem namenoma zastavil kar nekaj vprašanj. Prvič, ker na nekatera tudi sam nimam pravih odgovorov, drugič, ker sem želel spodbuditi tudi druge, da razmislijo o izobraževanju in usposabljanju v športu, ki ga poznajo, in tretjič, ker si lahko le skupaj zastavimo »prava« vprašanja, ki nas bodo v prihodnje tudi vodila do pravih odgovorov.

V teh časih, ko so v šport že na velika vrata vstopili globalizacija in komercializacija, ekstermizem ter gladiatorstvo, je potrebno potegniti zasilno zavoro, ki nam bo pomagala vrniti izgubljalajoče se vrednote, ki še vedno krasijo prave športne šampione. Imamo srečo, da »instant« uspeh v športu ni možen in da edina pot vodi preko trdega in poštenega dela, odrekanja in tovarištva, sodelovanja in iskanja novih poti do meja svojih zmožnosti oziroma uresničitve zastavljenih ciljev.

Zato zastavljam še zadnje vprašanje: »Kakšni športni strokovnjaki bodo navdihovali prihodnje slovenske šampione?«

dr. Aleš Filipčič, doc.
univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
Katedra za športne igre z loparji,
Gortanova 22, 1000 Ljubljana
ales.filipcic@fsp.uni-lj.si



Jure Šterbucl,
Marta Bon

Telesna vadba kot pomemben del celostne obravnave posameznika – model »moč polne angažiranosti«

Izvleček

Osnovni namen članka je predstavitev izbranega modela celostne obravnave posameznika. Tako uvodoma predstavljamo uveljavljeni model »The Power of Full Engagement« (Moč polne angažiranosti – MPA), avtorjev Jamesa E. Loehra in Jacka Groppela. Model polne angažiranosti vodi posameznika, da skladno z osebnim in poslovnim poslanstvom deluje po načrtovanih načelih in postopkih, ki vključujejo razvoj na štirih ravneh: na telesni, čustveni, mentalni in duhovni ravni. Opravila na posameznih ravneh so zamišljena po principu ritualov; s ciljem, da ljudje izgubljajo čim manj časa in energije s pripravo in organizacijo postopkov. Model je v osnovi namenjen predvsem poslovnežem in vrhunskim športnikom, za katere so značilne visoke mentalne in čustvene obremenitve ter vzporedno pomanjkanje časa in energije. Program je v Ameriki preverjen in uveljavljen v praksi, z izpeljavo modelnih izvedb v Sloveniji pa smo preko lastnih izkušenj in izkušenj nekaterih udeležencev ovrednotili uporabnost v naših razmerah. Model se zdi primeren in uporaben; predvsem del telesne priprave. Slog predstavitve celotnega modela MPA in nekaterih rezultatov pa udeleženci ocenjujemo kot populističen in kot tako potrebuje prilagoditve za uporabnike v Sloveniji. Sam model oziroma upoštevanje predlaganih rutin lahko pomembno prispeva k kakovostnemu življenjskemu slogu visoko obremenjenih posameznikov.

Ključne besede: angažiranost, rutine, telesna priprava, energija, upravljanje.



Foto: Bogdan Martinčič.

Physical exercise as an important part of the overall treatment of a person – the “power of full engagement” model

Abstract

The main goal of the article is to present a selected model for the overall treatment of an individual person. Initially, we present the well-established “The Power of Full Engagement” model created by James E. Loehr and Jack Groppel. The full-engagement model leads a person to act upon planned principles and procedures in line with their personal and business mission, which includes development at four levels: physical, emotional, mental and spiritual. The tasks at individual levels are designed according to the principles of rituals so that users lose minimum time and energy on preparing and organising the procedures. The model is basically intended for businessmen and elite athletes under high mental and emotional loads and, concurrently, lack time and energy. The programme has been verified and established in practice in the USA, whereas use of its versions in Slovenia has enabled the assessment of its applied value in our environment with the help of our own experience and the experience of certain other participants. The model seems suitable and practical, especially the part on physical preparation. Yet the style of the model's presentation and some of its results was assessed by the participants as populist, which is why it has to be adjusted to users in Slovenia. The model as such and consideration of the proposed routines can contribute importantly to the high quality lifestyle of people under strong pressures.

Key words: engagement, routines, physical preparation, energy, management

■ Uvod

Živimo v času informacijske dobe. Vse okrog nas se dogaja z bliskovitim ritmom. Ljudje, vpeti v najbolj izpostavljena področja – tako v vrhunskem športu kot v poslovnem svetu – že dalj časa razmišljajo, kako delovati, da se vzdrži vsakodnevne napore in ohrani telesno ter duhovno zdravje (Loehr in Schwartz, 2006). Tako se s proučevanjem posameznika na odgovornih, izpostavljenih mestih ukvarjajo mnogi znanstveniki: psihologi, sociologi, kineziologi, komunikologi, biologi, nenazadnje različni strokovnjaki kadrovske službe. V vsakdanje življenje ljudi na različnih področjih se v zadnjih letih vse bolj vključuje tudi športna znanost. Dejstvo je, da se v športu v večini omejujemo na motorični in morfološki status, ki pa nikakor ne more biti ločen od celote.

V človeku je nemogoče ločiti posameznosti in jih obravnavati neodvisno od drugih. Vse je z vsem povezano in vsaka stvar vpliva na drugo. Obstaja vrsta študij, ki preučujejo človeka in vpliv človekovih dejavnosti na njegove sposobnosti, lastnosti in značilnosti. Fox (1999), ki je preučeval vpliv telesnega treninga na mentalno stanje, povzame, da so v preteklosti raziskovalci iskali povezave med vadbo in zdravjem predvsem na področjih, kako vadba učinkuje na bolezni, kot so koronarna srčna bolezen, debelost in diabetes. Zadnjih 20–30 let pa je vse več raziskav usmerjenih v iskanje vloge vadbe kot zdravljenje mentalnih bolezni in izboljševanje mentalnega blagostanja oziroma počutja generalne populacije. Te obravnavajo potencial vadbe kot terapije za klinično ali subklinično depresijo ali anksioznost in uporabo telesne aktivnosti kot sredstvo izboljševanja kvalitete življenja, odpornosti na stres ali izboljšanja spanca.

V poljudni kot tudi v strokovni literaturi (npr. Bon, 2008; 2011) je zaslediti relativno veliko navedb, da je za uspešno življenje človeka potrebno usklajeno razvijanje več ravni človekovega delovanja. Največkrat se omenja povezovanje človekovih telesnih aktivnosti z učinkovitim intelektualnim delovanjem. Tovrstno celovito obravnavo pa smo zasledili pri ameriškem modelu Moč polne angažiranosti, v originalu poimenovan »The power of full engagement«. V pričujoči študiji je prikazano obravnavanje posameznika na telesni, čustveni, mentalni in duhovni ravni. Cilj takšne obravnave in ravnanja po teh načelih je, da posameznik v svojem življenjskem okolju deluje najbolj

produktivno, še zlasti pa v pogojih velikega stresa, ki smo mu v sodobnem svetu vsi izpostavljeni. Stanje, v katerem lahko posameznik optimalno deluje, snovalci programa imenujejo »polna angažiranost«. To pomeni, da je posameznik učinkovit in uravnotežen na različnih ravneh. Polna angažiranost pomeni mobilizacijo energije, ki je potrebna za doseganje nadpovprečnih rezultatov pri izbranem poslanstvu ali nalogi.

V članku so naslednji cilji:

- predstaviti model celostne obravnave posameznika (po zgledu ameriškega modela »The Power of Full Engagement« (Moč polne angažiranosti – MPA), avtorjev Jamesa E. Loehra in Jacka Groppele);
- predstaviti model telesne vadbe kot temelj, da je posameznik lahko v stanju polne angažiranosti (telesno poln energije, čustveno uravnotežen, mentalno osredotočen in duhovno skladen s svojimi najglobljimi vrednotami in prepričanji).

Delo je sestavljeno iz monografskega dela, kjer je uporabljena deskriptivna metoda in predstavljen model MPA. Uporabljeni so dostopni viri iz tuje literature in iz delovnega gradiva, ki je pripravljen za izvajanje projekta MPA v slovenskih razmerah. Pomemben del je navajanje lastnih izkušenj pri pilotskem izvajanju projekta v nekaterih slovenskih podjetjih in z nekaterimi vrhunskimi športniki.

■ Model polne angažiranosti

Sistem MPA je razvilo ameriško podjetje Human Performance Institute (HPI), ki se skoraj 30 let ukvarja s preučevanjem posameznikov v različnih stresnih situacijah: v vrhunskem športu, v poslovnih krogih in v vsakdanjem življenju. Avtorja programa in ustanovitelja podjetja HPI, dr. Jim Loehr in dr. Jack Groppele, sta preučevala mnoge svetovno znane uspešne osebnosti iz sveta športa, poslovnih krogov, s področja medicine in pravnih služb.

Osrednji del tega programa je usposabljanje po programu »The Corporate Athlete« ali po slovensko Poslovni atlet (Janez Hudovernik). MPA temelji na petindvajsetih letih dela z uspešnimi in svetovno priznanimi športniki; med njimi Pete Sampras, Jim Courier, Monika Seleš in Arantxa Sanchez-Vicario v tenisu, Mark O'Meara in Nick Faldo

v golfu, Eric Lindros in Mike Richter v hokeju, Nick Anderson in Grant Hill v košarki ter Dan Jansen, ki je osvojil zlato medaljo v hitrostnem drsanju (Loehr, J. in Schwartz, T. (2001); Loehr, J. in Groppele, J. (2004c); Loehr, J. in Groppele, J. (2003); Loehr, J. in Groppele, J. (2004b); Loehr, J. in Groppele, J. (2004a)).

Program MPA je zasnovan na štirih ključnih načelih usposabljanja in omogoča učinkovit večstopenjski program.

Načelo 1: vključevanje štirih ločenih, vendar povezanih virov energije: telesne, čustvene, mentalne in duhovne.

Načelo 2: uravnoteženje porabe energije z vmesnimi intervali obnove energije.

Načelo 3: povečanje zmogljivosti zahteva trening na sistematičen način, tako kot to počnejo vrhunski športniki.

Načelo 4: ustvarjanje izjemno specifičnih, pozitivnih ritualov za upravljanje z energijo je ključnega pomena.

Posamezne ravni človekove energije po MPA lahko prikažemo v obliki piramide v štirih ravneh (Slika 1).



Slika 1. Model štirih ravni energije (Loehr in Schwartz, 2003).

Duhovna raven energije predstavlja moč oziroma intenzivnost, mentalna predstavlja osredotočenost, čustvena predstavlja kakovost in telesna raven energije predstavlja količino.

Model MPA sestoji iz šestih modulov:

- spoznavanje modela »Moč polne angažiranosti«,
- gibanje za polno angažiranost,
- prehrana za polno angažiranost,
- soočenje z resnico,
- določitev svojega poslanstva,
- ukrepanje.

V prvem delu projekta se mora posameznik precej angažirati, tako energijsko kot časovno, ta del načeloma traja do tri mesece, končni cilj pa je, da postopki in delovanje ter navade postanejo rutina in s tem način življenja, ki omogoča polno angažiranost na različnih ravneh človekovega delovanja (Loehr in Schwartz, 2001). Program ne deluje, dokler posameznik ne prične delovati po načelih MPA. Samo informacijsko konzumiranje zapisanega je zgolj še eden od tekstov na tematiko, medtem ko izvajanje programa že po tretjem tednu (del, ki ga avtorja imenujeta »instalirajte rutino«) daje rezultate.

Delovati po dnevnih rutinah

Model polne angažiranosti je prvenstveno namenjen ljudem, ki so izpostavljeni izrazito težkim preizkušnjam (vrhunski športniki, poslovneži na vodilnih mestih ...). Avtorja Loehr in Groppe (2001) navajata, da mora uspešen pristop k ohranjanju vrhunškega dela povezati vse te elemente in obravnavati človeka kot celoto. Njuna celovita teorija o vodenju dela združuje telo, čustva, razum in duha. To hierarhijo imenujeta *piramida uspešnosti*. Vsaka stopnja bistveno vpliva na vse ostale, če eno zanemarimo, trpi delo na vseh ravneh.

Povečanje kapacitete na vseh stopnjah omogoča tako športnikom kot poslovnem pripeljati njihove talente in veščine do zgornjih meja ter vzdrževati uspešno delo več časa. To stanje imenujejo *Idealno stanje uspešnosti (ISU)*. Tako je v razmere poslovnega sveta prenesena ideja o nujnosti ustrezne telesne pripravljenosti in nujnosti športnega načina življenja, če želimo biti uspešni na daljši rok.

Poglobljene raziskave v športni znanosti so potrdile (Loehr in Schwartz, 2001), da je sposobnost sprožanja energije po potrebi osnova za ISU. Pri delu ljudi v HPI se je izkazalo, da ima vodenje/upravljanje učinkovite energije dve komponenti. Prva je ritmično gibanje med trošenjem energije (stres) in vračanjem energije (obnova), kar poimenujemo »nihanje«. Z dolgoročnim spremljanjem športnikov so ugotovili, da osnovni sovražnik uspešnosti ni stres, kar se je morda zdelo. Stres mora biti obravnavan kot nujni dražljaj za rast. Problem je v pomanjkanju obnove. Vsakodnevne, sistematizirane vmesne obnove. Kronični stres brez obnove izčrpa rezerve energije, vodi k izgorevanju in zlomu/motnjam. Vse to posledično spodkopava uspešnost. Ritualizacija, ki omogočajo nihanje – izmenjujejo

stres in obnovo/počitek – predstavljajo drugo komponento uspešnega dela. Ob rednem ponavljanju postanejo te natančne, namensko razvite rutine čez čas avtomatične.

Glede na njihovo teorijo, bi bile enake metode, ki omogočajo vrhunskim športnikom, da dosežejo ISU pod pritiskom, vsaj toliko učinkovite tudi za vodje v poslovnem svetu, po vsej verjetnosti pa celo še bolj pomembne v njihovem življenju. Poslovneži so izpostavljeni zahtevnemu delu dan za dnem, leto za letom. Povprečen profesionalen športnik na primer porabi večino svojega časa za trening in le majhen odstotek tega – največ nekaj ur na dan – za tekmovanje. Nasprotno pa tipičen poslovnež ne namenja skoraj nič časa za trening in mora opravljati zahtevna dela po 10, 12, 14 ur na dan in še več. Športniki »uživajo« nekaj mesecev brez tekmovanj, medtem ko ima večina poslovnežev sezono skozi vse leto. Kariera povprečnega profesionalnega športnika traja sedem let; povprečen poslovnež pa lahko pričakuje, da bo delal od 40 do 50 let (Loehr in Schwartz, 2001).

Ideja modela MPA je delovati po ritualih, s katerimi se doseže nihanje – ritmično izmenjavo trošenja in obnove energije. Na primer, živahna vadba povzroči občutek čustvenega zadovoljstva in napravi pot uspešnemu delu, torej je stres na telesnem področju razbremenitev na mentalnem ter duhovnem.

Za obnavljanje človekove energije je telesna raven osnova za obnavljanje energije na vseh ostalih ravneh. Je temeljna in zato deležna posebne pozornosti. Na splošno so se uveljavili še nekateri drugi izrazi, kot so fizični trening, kondicijska priprava, trening motoričnih sposobnosti, športni trening. Vse te priprave in treningi vsebujejo navodila, kako vaditi, urediti telo. Nekatere izmed navodil že tako dobro poznamo, da so podobne hrupu v ozadju, ki ga zlahka preslišimo. In ravno zato jih ponavljamo oziroma jih moramo v življenju nenehno obnavljati. Če katerakoli izmed teh strategij ni sestavni del življenja, njena odsotnost lahko pripomore k utrujenosti, razdražljivosti, pomanjkanju čustvene odpornosti, težavam s koncentracijo in celo k izgubljanju smisla (Loehr in Schwartz, 2001).

Energija je najpomembnejša dobrina vsakega sistema. Je temeljno gonilo produktivnosti. Če energijo opredelimo kot sposobnost za opravljanje dela, zahteva energijo za uspešno izpeljavo poslov vsak

del sistema. V podjetju so ti deli sistema od računovodstva do proizvodnje in od trženja do prodaje. Človeški kapital pomeni za podjetje bogato zalogo različnih sposobnosti in veščin, ki pa so neuporabne brez energije, s katero talenti, sposobnosti in veščine posameznih delavcev postanejo uporabni (Loehr in Groppe, 2003).

Kvaliteta človeške energije je domena fiziologije čustev. Čustva preživetja – strah in jeza – ali z drugimi besedami negativna čustva imajo povsem drugačno energijo in drugače vplivajo na uspešnost kot čustva priložnosti – upanje, samozavest, občutek za pustolovščino ali izziv. To so pozitivna čustva. Negativna čustva sprožajo nizko kvaliteto in močno toksičen tok energije. Najboljšo kvaliteto energije prinašajo pozitivna čustva priložnosti. Na kratek rok so čustva preživetja visoko intenzivna in mobilizirajo človeka, vendar pa je ravno njihova negativnost na daljši rok pogubna.

Človeška energija je lahko *osredotočena* ali razpršena. Ko je mentalno osredotočena – kot laserski snop – na res pomembne stvari, je opravljenega veliko strateškega dela. In obratno; razpršena človeška energija pomeni raztreseno življenje.

Moč človeške energije ima funkcijo gonila. *Intenzivnost in silovitost* energije raste, kadar delo izpolnjuje pomembne potrebe in je skladno z najglobljimi vrednotami in prepričanji. Ta aspekt energije, imenovan tudi energija človeškega duha, se odraža, ko zaposleni izražajo strast, odločnost, karakter in obvezo do svojega dela in podjetja oz organizacije. Velikokrat je potrebno ogromno energije za premagovanje izzivov in zaprek, s katerimi se zaposleni srečujejo dnevno.

Če pomislimo na podjetje, ki deluje po načelih MPA, je vodja kadrovskega managementa trener, zaposleni pa igralci. Principi upravljanja z energijo vodji kadrovskega managementa zagotavljajo svež pogled na sposobnosti zaposlenih, podobno kot to počno profesionalni trenerji v športu. Motivacija, upravljanje, splošna kondicija, zdravje, koncentracija, samozavest in odnos zaposlenega imajo za temelj energijo. Odločitve med skupinskim seminarjem ali individualnim preko interneta, med vodenim ali samostojnim učenjem, časovna razporeditev posameznih vsebin itd. imajo energijske posledice, ki brez dvoma vplivajo na uspešnost (Loehr in Groppe, 2003).

Človeška energija je omejena in vodilni managerji morajo stalno sprejemati težavne

odločitve o investiranju v energijo. Hkrati so vedno tudi odgovorni za te izbore. Energija je »*conditio sine qua non*«¹ podjetništva in izkušeno upravljanje z energijo zagotavlja, da so človeške sposobnosti primerno zaščitene ter da se v njih ustrezno investira.

Angažiranost na štirih ravneh usklajeno

Angažiranost obravnavamo kot telesno, čustveno, mentalno in duhovno energijo. **Telesna angažiranost** pomeni, da ima posameznik na voljo dovolj energijskih rezerv, da zadosti zahtevam na delu. To doseže s pravilno prehrano, spanjem, s pravilno vadbo in z dovolj počitka. Gre za angažiranje telesa in telo pravzaprav predstavlja temelj vse angažiranosti. Širši in močnejši, kot je temelj, višja in mogočnejša je piramida uspeha.

Čustvena angažiranost pomeni, da ljudje vsakodnevne izzive upravljajo z občutki upanja, priložnosti in pozitivnosti. Tako delujejo tudi na delovnem mestu. To je angažiranje srca.

Mentalna angažiranost pomeni, da zaposleni prinašajo na delovno mesto osredotočenost, jasno razmišljanje in realizem. To je angažiranje glave.

In končno, **duhovna angažiranost** pomeni, da posamezniki vsak dan na delo »prinašajo«² smisel, strastnost, predanost, karakter in integriteto. To pomeni angažirati duha in po izkušnjah avtorjev programa MPA je to najpomembnejši element v procesu angažiranosti. Duhovna energija je energija, ki je povezana s posameznikovimi najglobljimi vrednotami in prepričanju (Loehr in Groppe, 2004a).

Obravnava telesnih dejavnikov

V osnovi je energija, ki je potrebna za udeležanje kolektivnega talenta in veščin, pridobljena iz glukoze in kisika. Brez dovolj glukoze telo in možgani preprosto ne morejo funkcionirati z najvišjo zmogljivostjo. Potrebe po glukozi zadovoljimo s pravilno prehrano, bolje rečeno s strateškim prehranjevanjem; potrebo po kisiku pa z gibanjem. Bistvo strateškega prehranjevanja je stabilizacija nivojev krvnega sladkorja. Čas, pogostost in vsebina obrokov so kritični za angažiranost na vseh ravneh (Loehr in Groppe, 2004b).

Človeško gibanje se razteza od malo ali nič gibanja (sedenje za pisalno mizo ali spanje), do intenzivnega gibanja (»šprintanje«, dvigovanje uteži, tekanje gor in dol po stopnicah). Odločilno za angažiranje telesa je razumevanje, da gibanje tipično stimulira angažiranost in da odsotnost gibanja tipično stimulira neangažiranost. Planiranje negibanja v obliki spanja, počitka in tako naprej, lahko služi kot povečanje regeneracije in energijske obnove, vendar pa lahko daljše mirovanje časa resno ogrozi proces angažiranosti (Loehr in Groppe, 2004b).

Loehr in Groppe (2004b) navajata sledeče posledice, ki jih ima količina, vsebina in pogostost hranjenja na angažiranost in delovno uspešnost: čas hranjenja, kakovost in količina hrane, ki jo človek užije, vplivajo na budnost organizma, na osredotočenost, hitrost učenja, razpoloženje in motivacijo na delovnem mestu. Na drugi strani izpuščanje obrokov in s tem znižanje ravni krvnega sladkorja pomeni večjo razdražljivost, nepotrpežljivost in več negativnih misli. Povezavo med (ne-)gibanjem in angažiranostjo mnogi raziskovalci vidijo tudi kot zmanjšanje kognitivnih sposobnosti. Znano je, da 20 do 30 minut intenzivne vadbe sredi dneva poveča človekovo učinkovitost, mentalno in čustveno angažiranost. Splošna kondicija vpliva na zmožnost daljšega opravljanja dela ali učenja, poveča se produktivnost, dvigne morala in poveča se delovna uspešnost. Bolj kot je posameznik treniran (»fit«), večja je njegova kapaciteta za transport kisika in bolj je mentalno ter čustveno vzdržljiv. Gibanje je eno izmed največjih spodbujevalcev produkcije energije, ki je na voljo posamezniku. Ko se posameznik prične gibati, se v telesu sproži cel kup reakcij, ki povečajo dotok kisika v celice in spodbujajo novo produkcijo energije. Gibanje poveča pritok krvi v možgane, izboljša mentalno čuječnost in kognitivne funkcije, poveča stopnjo in globino dihanja in stimulira sproščanje hormonov, ki povečajo in podaljšajo te učinke. Gibanje se torej jasno lahko uporabi kot strateško blaženje neangažiranosti na delovnem mestu (Loehr in Groppe, 2004b).

Glede nočnega počitka sta si avtorja programa MPA enotna, da obstaja povezava med spanjem in delovno angažiranostjo. Nezadostno spanje negativno deluje na mentalno čuječnost (*mental alertness*), hitrost učenja, mentalno vzdržljivost in čustveno odpornost. Skoraj tri desetletja dela s profesionalnimi športniki, medicinskimi delavci in podjetniki so dokaz, da tako

količina spanja (7 do 8 ur je optimalno za večino ljudi) kot konsistentnost spanja (približno ob isti uri zaspati in vstati vsak dan) pomembno vplivata na proces angažiranosti (Loehr in Groppe, 2004b).

Četrty glavni dejavnik na telesnem področju, ki ga Loehr in Groppe (2004) vidita, je pomen pitja vode. Po njunem mnenju ima dehidracija precej bolj negativen vpliv na človekovo energijo, kot misli večina zaposlenih. Voda ima ključno vlogo tako v produkciji kot tudi v obnavljanju energije (detoksifikacija). Zaposleni so presenečeni, ko ugotovijo, koliko več energije in angažiranosti imajo, že ko preprosto povečajo vnos vode, pri tem je dnevno priporočilo od 2 do 3 litre vode (Loehr in Groppe, 2004b).

Sledeči prikaz (Slika 2) povzema pomembne dejavnike, ki povečajo ali zmanjšajo telesno angažiranost na delu (Loehr in Groppe, 2003).

V zadnjem obdobju se izjemno povečuje literatura ter splošno zavedanje nujnosti usklajenega delovanja na štirih ravneh. Glede na to, da je program v Ameriki preverjen in uveljavljen v praksi, v veljavnost ne gre dvomiti. Z izpeljavo modelnih izvedb v Sloveniji pa bomo v bodoče znanstveno in sistematično ovrednotili vrednost v naših razmerah. Osredotočili se bomo predvsem na del, ki se navezuje na športno stroko. Če poskušamo za enkrat izkustveno ovrednotiti predvsem del modela, ki obravnava telesno raven in kondicijski trening, lahko rečemo, da so navedbe in priporočila v skladu z najaktualnejšimi študijami na tem področju. Opisane aktivnosti so predstavljene poljudno, dejstvo pa je, da temeljijo na aktualnih načelih športnega treniranja, kot jih navaja tudi Ušaj (1997):

- načelo aktivnega in zavestnega vključevanja v vadbeni proces,
- načelo vsestranskega razvoja,
- načelo individualnega pristopa k procesu športne vadbe,
- načelo specializacije,
- načelo cikličnosti in spremenljivosti,
- načelo rastoče obremenitve,
- načelo sistematičnosti,
- načelo racionalnosti.

Pomembni dejavniki, ki povečajo telesno angažiranost na delu	Najbolj pogosti dejavniki, ki zmanjšajo telesno angažiranost na delu
Vnos hrane *Zajtrk z nizkim glikemičnim indeksom *Jesti nekaj hranilnega vsaki 2 do 3 ure *Kosilo in prigrizki morajo biti majhni in lahki	Vnos hrane *Brez zajtrka *Brez vnosa hrane več kot 3 ure *Velik obrok za kosilo *Kosilo z visoko vsebnostjo maščob in sladkorjev *Vnos hrane z enostavnimi sladkorji, ki imajo visok glikemični indeks
Gibanje *Strateško gibanje vsakih 90 minut *Telesna vadba (10 do 30 minut intenzivnega gibanja)	Gibanje *Sedenje za mizo ali na sestankih, več kot 2 uri brez gibanja *Slabo kondicijsko stanje *Premalo ali preveč telesne kondicije
Spanje *7 do 8 ur spanja ponoči *Zaspati in zbuditi se ob kar se da isti uri	Spanje *Ne dovolj spanja *Nekonsistentno spanje
Hidracija *2 do 3 litre vode dnevno	Hidracija *Nezadosten vnos vode

Slika 2. Tabelarni prikaz nekaterih dejavnikov, ki (lahko) povečajo ali zmanjšajo telesno angažiranost na delu (Loehr in Groppe, 2003).

Zaključek

V zaključku izpostavljamo predvsem mnenja udeležencev, ki so bili naprošeni tudi, da kot strokovnjaki na področju športa ter z mnogimi generalnimi izkušnjami podajo svoje mnenje in občutek ob izpeljavi seminarja in uvedbi rutin v svoje življenje. Prve izvedbe so bile namreč desetletje nazaj; organiziral in vodil jih je Janez Hudovernik (<http://www.poslovniatlet.si/index.html>); udeleženci pa poslovneži in tudi (bivši) vrhunski športniki. Udeleženci so ocenili, da je del, ki se nanaša na telesno raven, napisan in sistematiziran skladno z obstoječo doktrino na športnem področju. Strinjajo se, da je za razvoj mišično-skeletnega sistema potreben trening z dodatnimi bremenami, in sicer vsaj v količinah, kot je navedeno v delu o treningu z dodatnimi bremenami. Enotni so si tudi glede počitka, ki naj sledi takšnemu tipu vadbe. Del, ki se nanaša na povečanje aerobnih kapacitet oziroma izboljšanje delovanja srčno – žilnega in dihalnega sistema, ocenjujejo kot delno primeren, saj je opisana intervalna metoda morda nekoliko preveč intenzivna in primerna po uveljavljenem delu treninga le v redkih primerih uresničljiva za začetnike. Strinjajo se tudi, da je posvečanje treningu gibljivosti po vsaki vadbeni enoti tisti nuj-

ni razlog, ki bistveno izboljšuje počutje in zmanjšuje tveganje pred poškodbami.

Celoten model MPA se zdi sicer zdi predstavljen nekoliko preveč populistično in nekoliko motijo navedbe, kot so *izjemen, izreden, enkraten, trajna vrhunska delovna uspešnost, izjemna uspešnost, izjemna investicija energije* in podobni. Udeleženci seminarja vsebino ocenjujejo program še bolj pozitivno. V večini primerov navajajo, da so predstavljene vsebine novosti, da ni standarden in da jim nudi nove rešitve in spoznanja. Zanimiv se jim zdi celostni pristop obravnave človeka, in sicer povezuje telesnega, čustvenega, mentalnega in duhovnega dela, navajajo pa tudi povezavo poslovnih in zasebnih tematik oziroma posvečanje vsem področjem, tako službi kot družini. Pravijo, da so pridobljena spoznanja praktična in enostavna in da jih bodo takoj vključili v življenje. Glede čustvenega nivoja navajajo nova spoznanja o stresu in življenju pod stresom, ki ga doslej niso doživljali kot nujen dražljaj za rast, ampak le kot pritisk v neuravnoveženem, s prekomernim delom obremenjenim delavnikom. Na mentalnem, čustvenem in duhovnem pogoju sicer navajajo, da jim manjka bolj poglobljenih vsebin in več informacij o

vrednotah, viziji, oblikovanju nove zgodbe in upravljanju s časom.

Zdi se, da je v današnjem času usmerjenost ljudi še vedno parcialna, osredotočena na posamezne sfere človekovega življenja. Eni se popolnoma poduhovljeni, spet drugi priznavajo predvsem skrb za telo. S prispevkom smo želeli prikazati enega izmed holističnih pristopov, smiselnost posvečanja štirim področjem človekove energije, kot jih navaja MPA: telesni, ki je temelj vsem ostalim, čustveni, ki predstavlja kvaliteto v življenju, mentalni, ki predstavlja osredotočenost, in duhovni, ki predstavlja smisel človekovega početja in zagotavlja silovitost človekovega delovanja. Kot človeška bitja imamo lastnost, da delujemo najbolj učinkovito, ko imamo jasno definirano poslanstvo, ki nam resnično pomeni, ko točno razumemo kdaj in kam investirati, ko se napajamo iz pozitivnih čustev priložnosti in ko so naše energijske zaloge skoraj polne.

Kot navajamo, je program MPA preizkušen na mnogih vrhunskih športnikih in poslovnatih. Glede na njihovo uspešnost gre verjeti, da je model ustrezno postavljen. Leta 2005 je bila licenca za izvajanje pridobljena tudi za področje Slovenije (Poslovni atlet) in od takrat potekajo delavnice in programi po Sloveniji. Ljudje, ki so bili ali ki so vključeni, ocenjujejo program kot primeren in uporaben. Visoko vrednotijo sistematičnost in pa prihranek časa z uvajanjem rutinskih postopanj. S tem se vpliva na posameznikov način življenja in na človekovo zavedanje. Predvsem področje športa, gibanja po opisanem programu praktično vsi udeleženci ocenjujejo kot zelo pomemben prispevek k kvaliteti življenja na osebnem, poklicnem in družinskem področju. To je tudi osnovni namen predstavljenega modela, ki je v osnovi namenjen najbolj izpostavljenim posameznikom v družbi. V bodoče bi bilo smiselno model na vseh ravneh tudi znanstveno ovrednotiti.

Viri

1. Fox, K. (1999). The influence of physical activity on mental well-being [Vpliv telesne aktivnosti na mentalno dobrostanje]. *Public Health Nutrition*, 2(3a), 411–418.
2. Bon M. (2008): Čustvena inteligenca; *Revija trener*. ZRTS. Ljubljana.
3. Bon M (2011): Veščine vodenja v trenerstvu – zaželene in potrebne lastnosti za vodenje ljudi. *Revija trener*. ZRTS. Ljubljana.

4. Goleman, D. (2006). *Čustvena inteligenca: zakaj je lahko pomembnejša od IQ*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
5. Kenney L.W., Wilmore J., Costill D. (2015) *Physiology of Sport and Exercise 6th Edition With Web Study Guide*: pridobljeno 20. 4. 2016: <http://www.humankinetics.com/products/all-products/physiology-of-sport-and-exercise-with-web-study-guide-6th-edition>
6. Loehr, J. in Schwartz, T. (2006). *Energija uspeha: Polna angažiranost za ravnesje v poslovnem in zasebnem življenju*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
7. Lasan, M. (1996). *Fiziologija športa – harmonija med delovanjem in mirovanjem*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport : Viharnik.
8. Loehr, J. in Groppe, J. (2004e). Completing The Mission [Dokončanje poslanstva]. *Chief Learning Officer*. Pridobljeno 21. 1. 2006 s svetovnega spleta: http://www.clomedia.com/content/templates/clo_article.asp?articleid=726&zoneid=119.
9. Loehr, J. in Groppe, J. (2004a). Full Engagement [Polna angažiranost]. *Chief Learning Officer*. Pridobljeno 21. 1. 2006 s svetovnega spleta: http://www.clomedia.com/content/templates/clo_article.asp?articleid=375&zoneid=119.
10. Loehr, J. in Groppe, J. (2004d). Emotional Engagement [Čustvena angažiranost]. *Chief Learning Officer*. Pridobljeno 21. 1. 2006 s svetovnega spleta: http://www.clomedia.com/content/templates/clo_article.asp?articleid=588&zoneid=119.
11. Loehr, J. in Groppe, J. (2004b). Engaging The Body [Angažiranje telesa]. *Chief Learning Officer*. Pridobljeno 21. 1. 2006 s svetovnega spleta: http://www.clomedia.com/content/templates/clo_article.asp?articleid=453&zoneid=119.
12. Loehr, J. in Groppe, J. (2003). Energy Management [Upravljanje z energijo]. *Chief Learning Officer*. Pridobljeno 21. 1. 2006 s svetovnega spleta: http://www.clomedia.com/content/templates/clo_article.asp?articleid=329&zoneid=119.
13. Loehr, J. in Groppe, J. (2004c). Extraordinary productivity [Izjemna produktivnost]. *Chief Learning Officer*. Pridobljeno 21. 1. 2006 s svetovnega spleta: http://www.clomedia.com/content/templates/clo_article.asp?articleid=520&zoneid=119.
14. Loehr, J. in Schwartz, T. (2001). The Making of Corporate Athlete [Nastanek poslovnega atleta]. *Harvard Business Review*, 79(1), 120–128.
15. Loehr, J. in Schwartz, T. (2003). *The Power of Full Engagement, Managing Energy, Not Time, Is the Key to High Performance and Personal Renewal* [Moč polne angažiranosti, Upravljanje z energijo, ne s časom, je ključ do visoke uspešnosti in osebne prenove]. New York: Free Press.
16. Loehr J. (2012): The Only Way to Win: How Building Character Drives Higher Achievement and Greater Fulfillment in Business and Life Hardcover – May 8, 2012.
17. Ušaj, A. (1997). *Osnove športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
18. Ušaj, A. (1997). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
19. Zatsiorsky, V. M. (1995). *Science and Practice of Strength Training [Teorija in praksa treninga moči]*. Champaign: Human Kinetics.
20. Wilmore, J. H. in Costill, D. L. (1999). *Physiology of sport and exercise [Fiziologija športa in vadbe]*. Champaign: Human Kinetics.

Jure Šterbucl,
BS sport, šport in svetovanje
jure.sterbucl@gmail.com



Jure Jazbec,
Mateja Videmšek, Dorica Šajber

Uvajanje plavanja po Fredovi metodi v predšolskem obdobju in prvem razredu osnovne šole

Izvleček

Igre v vodi in plavanje so vsebine, ki so del kurikulumu za vrtce in učnega načrta v osnovni šoli že v prvem razredu. S plavanjem lahko uresničujemo nekatere globalne cilje. Da lahko uresničimo čim več ciljev, je pri poučevanju potrebno izbrati pravo metodo učenja. Menimo, da je za to starostno skupino zelo ustrezna Fredova metoda učenja, ki otrokom zagotavlja varnost in omogoča hiter napredek.

Ključne besede: predšolska vzgoja, plavanje, Fredova metoda učenja plavanja, klasična metoda učenja.



Foto: Arhiv ŠP Hrastnik

Introduction to swimming using fred's method in the preschool period and the first grade of primary school

Abstract

Games in water and swimming are included in both the kindergarten curriculum and the curriculum for the first grade of primary school. We can achieve some global objectives through swimming. In order to achieve as many objectives as possible, the correct teaching method has to be selected. We believe that Fred's swim teaching method is very suitable for this age group because it provides safety for the children and enables fast progress.

Key words: preschool education, swimming, Fred's swim teaching method, classical swim teaching method

■ Uvod

Gibanje je pomemben del kurikuluma za vrtce, saj sta potrebi po gibanju in igri otrokovi temeljni potrebi. Z gibanjem telesa je pogojeno zaznavanje okolice, prostora, časa in samega sebe. Ko otrok nadzira svoje telo, začenja pridobivati samozavest, veselje, občutek varnosti, ugodja ter se dobro počuti. Ena izmed vsebin sklopa gibanje je tudi plavanje, s katerim lahko ugodno vplivamo na doseganje nekaterih globalnih ciljev, kot so:

- omogočanje in spodbujanje gibalne dejavnosti,
- zavedanje lastnega telesa in doživljanje ugodja v gibanju,
- pridobivanje zaupanja v svoje telo in gibalne sposobnosti ter
- postopno spoznavanje in usvajanje osnovnih prvin različnih športnih zvrsti.

Za celoten biološki, psihološki in socialni razvoj otroka je pomemben zgodnji začetek plavanja. Plavanje pozitivno vpliva na razvoj ravnotežja in povečuje telesno vzdržljivost, saj so pri plavanju aktivne vse pomembnejše mišične skupine (Šajber, 2006).

Prav tako je plavanje pomembno v učnem načrtu osnovnih šol. Šole morajo v drugem ali tretjem razredu organizirati 20-urni plavalni tečaj, v prvem razredu pa lahko organizirajo 10-urni tečaj, ki je namenjen prilagajanju na vodo.

Šajberjeva in sodelavci (2002) opozarjajo, da se v okviru 20-urnega plavalnega tečaja ne izvaja samo učenje plavanja, temveč se velik del ur porabi za prilagajanje na vodo. Kapus in Šajber Pincoličeva (2002) se zavzemata za čim bolj zgodnje učenje plavanja, kljub temu pa naj plavanje ne bo prisila, temveč zabava in igra.

V slovenskem prostoru ima učenje plavanja že bogato tradicijo, saj je že leta 1963 stekla akcija »Naučimo se plavati«. Kumprejeva (2011) meni, da je v učnem načrtu kljub relativno zadostnemu številu ur učenja plavanja sam sistem učenja plavanja premalo učinkovit.

■ Cilji plavanja v kurikulumu za vrtce in učnem načrtu šole v prvem razredu osnovne šole

Cilji, ki se konkretno navezujejo na področje plavanja, se nanašajo predvsem

na sproščeno gibanje v vodi ter usvajanje osnovnih elementov plavanja. Kot primer plavalnih dejavnosti za otroke od 1. do 3. leta starosti je navedena igra ob vodi in z vodo (izvajanje iger ob vodi in z vodo; brez in z rekviziti – uporabo malih bazenčkov, plavajočih figuric itn.). Za otroke, stare od 3. do 6. leta, pa se kot primer dejavnosti navaja igra ob in v vodi, ki otroku sega do prsi (različne igre z vodo, igre za prilagajanje na vodo, brez in s pripomočki), plavanje v poljubni tehniki.

Plavanje, poimenovano kot plavalna abeceda, je ena izmed vsebin tudi v učnem načrtu za 1. razred osnovne šole, in sicer za šole, ki imajo pogoje, in šole, ki izpeljejo tečaj privajanja na vodo. Praktične vsebine, ki se izvajajo, so:

- hoja in tekanje v plitvi vodi z različnimi nalogami in igrami,
- vaje za privajanje na odpor vode, potapljanje glave, gledanje pod vodo, izdihovanje v vodo, plovnost in drsenje,
- varno skakanje na noge v vodo,
- povezava elementov privajanja na vodo z izbranimi elementarnimi igrami v plitvi vodi,
- ena od tehnik plavanja.

Teoretične vsebine, s katerimi je potrebno seznaniti učence v prvem razredu, so predvsem nevarnosti v vodi, še zlasti pri skokih v vodo, ter pravila varnosti in red na plavalnišču. Potrebno jim je razložiti tudi namen zamenjave mokrih kopalk s suhimi in vzdrževanje higiene v vodi ter zunaj nje.

■ Plavanje v različnih športnih programih

Bolj konkretno se v vrtcu in prvem razredu osnovne šole s plavanjem ukvarjajo športni programi, kot so Mali sonček, v preteklosti tudi Zlati sonček, ter akcija Naučimo se plavati. Zlati sonček je bil zasnovan leta 1974 na Inštitutu za kineziologijo pri Fakulteti za šport. Ta program je bil prenovljen in posodobljen leta 1996, sedaj pa ga je v vrtcih nadomestil program Mali sonček, Zlati sonček pa se izvaja le še v šoli.

Program Mali sonček je bil zasnovan leta 2011 in traja štiri leta ter poteka na štirih ravneh:

- Mali sonček (modri) – za otroke od 2. do 3. leta;

- Mali sonček (zeleni) – za otroke od 3. do 4. leta;
- Mali sonček (oranžni) – za otroke od 4. do 5. leta;
- Mali sonček (rumeni) – za otroke od 5. do 6. leta.

Mali sonček (rumeni) vsebuje tudi nalogo, in sicer: igre z vodo, ob vodi in v vodi. Otroci sproščeno izvedejo gibalne naloge (igric), ki vključujejo prilagojenost na vodo:

- prilagojenost na upor vode (npr. ponazarjanje živali, lovljenje, potapljanje in dvigovanje deske itd.);
- potapljanje glave (npr. dan in noč, lovljenje – reši se s potopitvijo glave itd.);
- izdihovanje v vodo (npr. nihalo – izmenično izdihovanje pod vodo, katapult – potapljanje, izdihovanje in odziv z nogami);
- gledanje pod vodo (npr. dotik delov telesa, štetje prstov na rokah, reševanje zaklada itd.);
- plovnost in drsenje na vodi (npr. vodni liki – prikaz oblik z lebdenjem; v paru – odziv od podplatov; odziv od stene, glava potopljena, drsenje na trebuhu itd.).

Naloga je opravljena, ko so otroci prilagojeni na vodo (so prilagojeni na upor vode, sproščeno potopijo glavo, izdihujejo pod vodo, gledajo pod vodo, so plovni in znajo drseti na vodi). Dobijo nalepko, ki jo prilepijo na ustrezno mesto v knjižici.

Še vedno večina poučevanja plavanja v vrtcih poteka po klasični metodi učenja plavanja, kljub temu da ima kar precej pomanjkljivosti. Klasična metoda poučevanja plavanja je bila sprva namenjena starejšim otrokom, ki so obiskovali drugo triletno v osnovni šoli. Starostna meja, s katero smo vključevali otroke k plavanju, se je naglo spuščala, način poučevanja in cilji pa so ostali praktično isti. Naloge, ki so zapisane v športnih programih, so z vidika razvojne stopnje otrok prezahtevne, poleg tega je infrastruktura za takšen način poučevanja pogostokrat neprimerna.

Kumprejeva (2011) izpostavlja dva problema, in sicer: globino vode ter poljubno tehniko plavanja. Gladina vode naj bi otroku segala do prsi, vemo pa, da takšnih bazenov, ki bi to zahtevo oz. priporočilo upoštevali, ni veliko ali pa jih sploh ni. Glede »poljubnega« plavanja pa meni, da otrok prehitro avtomatizira napačne gibalne vzorce in ga je kasneje težje naučiti pravilne tehnike.

■ Fredova metoda učenja plavanja

Na svetu obstaja več metod učenja plavanja. Ena izmed teh metod je tudi Fredova metoda učenja plavanja.

Freds Swim Academy je od leta 1986 vključena v raziskovanje zgodnjega razvoja otrok. S Fredovimi plavalnimi obroči se je razvila metoda učenja plavanja za vsako starostno skupino od dojenčkov dalje. Vadba že osemnajsto leto poteka tudi v Sloveniji, uvedla jo je Dorica Šajber. Vsako leto se v vadbo po Fredovi metodi vključuje veliko število otrok s svojimi starši. V preteklosti je tečaje obiskovalo prek 3000 otrok letno s svojimi starši (swimtrainer.si).

Dojenčke, malčke in otroke se uči po trostopnjem plavalnem programu do pravilne tehnike plavanja, pri tem pa se uporabljajo Fredovi plavalni obroči. Fredov plavalni obroč je plavalni pripomoček, ki je v primerjavi z ostalimi plavalnimi pripomočki zelo varen, poleg tega pa otroku omogoča, da je njegovo telo v optimalnem položaju za plavanje (vodoravni položaj). Glede na to, da se plavanje izvaja v vodoravnem položaju, je potrebno že pri učenju zagotoviti, da otrok čim več časa plava v pravilnem položaju. Pri tem gibe čim večkrat ponavlja, da se ti avtomatizirajo.

V plitvi vodi po klasični metodi učenja plavanja otrok stalno išče dno in želi stopiti na tla. Malo časa se giblje v plavalnem položaju, večinoma je v pokončnem položaju, ki pa nima neposrednega vpliva na samo plavanje. Prednost Fredove metode je v tem, da lahko plavanje poučujemo kjer koli, naj bo to plitva ali globoka voda, s tem pa tudi bolje izkoristimo same bazenske površine, otrok je v optimalni, vodoravni legi, pri vadbi lahko sodelujejo starši.

Za razliko od klasične metode, kjer je nujno osvojiti vseh šest stopenj prilagajanja na vodo, pri Fredovi metodi tega ni potrebno osvojiti takoj in lahko več časa namenimo izpopolnjevanju in avtomatizaciji udarca in zavesljaja prsno. Poleg tega po Fredovi metodi standardi za skupino narekujejo največ šest učencev, kar pomeni, da se lahko učitelj mnogo bolj posveča posamezniku. Vadba se zaradi možnosti spuščanja obročev lahko precej bolj individualizira, kar pomeni, da zaradi prilagajanja zahtevnosti posamezniku otrok hitreje napreduje.

Slika 3. ŠP Hrastnik (Arhiv ŠP Hrastnik).



Slika 2. Fredovi obroči (Mina Marinčič).

■ Fredovi plavalni obroči za predšolske otroke in otroke v prvem razredu osnovne šole

Obstajajo trije različni Fredovi obroči, ki se razlikujejo po volumnu ter posledično vzgonu in stabilnosti. V predšolskem obdobju in obdobju prvega razreda osnovne šole sta za plavanje primerna dva obroča, in sicer oranžni (primerni za otroke od 2. do 5. leta) in rumeni (primerni za otroke med 4. do 8. letom). Oranžni obroč ima več volumna ter je bolj stabilen in je zato primeren predvsem za otroke, ki se še učijo gibanja z nogami (prsne udarca) do avtomatizacije gibanja ter začetki učenja zavesljaja. Otroku omogoča tako izvedbo udarca, kakor tudi zavesljaja, vendar pa je njegova svoboda gibanja rok bolj omejena. Beli trebušni del mu nudi oporo za ležec, horizontalen položaj v vodi. Rumeni obroč ima najmanjši volumen, zato nudi najmanj vzgona

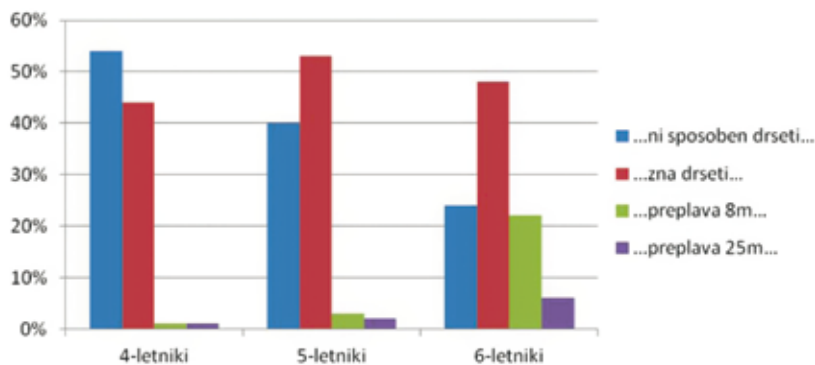
in stabilnosti, je pa primeren za otroke, ki že znajo udarec in zavesljaj in ga v rumenem obroču avtomatizirajo. Ta obroč prav tako omogoča otroku neovirano izvajanje tako udarcev kot tudi zavesljajev. Dodatna prednost teh obročev je, da lahko zrak iz zunanjega dela postopoma izpuščamo in s tem zmanjšamo vzgon. Ko je otrokovo plavanje že koordinacijsko pravilno, lahko izpustimo ves zrak iz zunanjega dela obroča ter začnemo spuščati tudi notranji del. Na koncu otrok plava le z napihnjanim belim delom obroča, ki pa otroku služi bolj s psihološkega vidika.

■ Zakaj poučevati plavanje po Fredovi metodi

V okviru kurikulumu za vrtce in učnega načrta za prvi razred osnovne šole je na področju plavanja glavni cilj prilagajanje na vodo in sposobnost drsenja. Z varnostne-



Primerjava starostnih skupin znotraj klasičnega programa po 10 urnem plavalnem tečaju



Graf 1. Primerjava starostnih skupin znotraj klasičnega programa po 10-urnem plavalnem tečaju (prirejeno po Šajber, 2006).

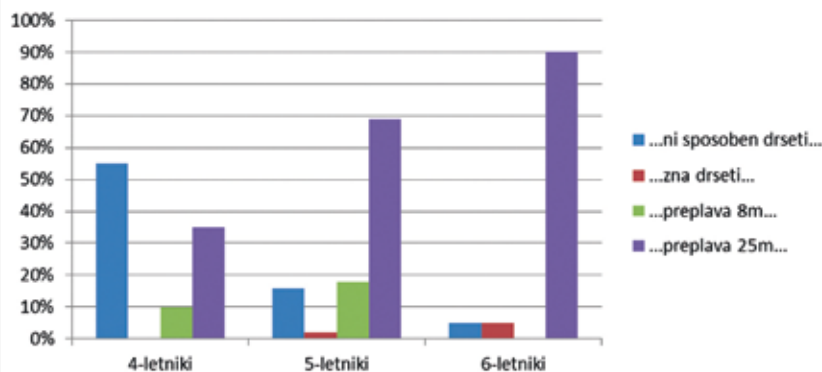
ga vidika ta dva sicer pomembna elementa plavanja otroka ne rešita pred utopitvijo. Menimo, da je mnogo bolj smiselno, da otroka najprej naučimo plavanja, saj se bo sproti prilagajal na vodo, in bolj, ko bo obvladal udarec in zaveslaj, višja bo njegova samozavest, posledično pa bo tudi strah pred vodo manjši in bo v plavanju bolj užival ter postal varen plavalec. Kljub temu da strah pred vodo ni prirojen, je pri večini otrok prisoten. S tega vidika je Fredova metoda učenja plavanja najbolj primerna metoda učenja plavanja za predšolske otroke, saj otroku zagotavlja varnost in mu daje potreben vzgon. Ker mu Fredov obroč zagotavlja vzgon in optimalen položaj telesa za plavanje, se otrok mnogo lažje osredotoča na izvedbo samega udarca in zaveslaja ter tako gib hitreje avtomatizira.

Šajberjeva (2006) je v raziskavah ugotovila, da se otroci, ki se učijo po Fredovi metodi plavanja, le-tega naučijo hitreje.

Iz grafov je razvidno, da se na primer pet in šest letniki, ki so neplavalci, v 10 urah po Fredovem programu naučijo plavati v 70–90 %, po klasičnem programu pa v istem času med 2–6 %. Tudi štiriletniki, ki so se učili plavanja po Fredovi metodi, jih je okrog 35 % preplavalo 25 m, po klasični metodi učenja plavanja pa je bilo takšnih otrok le 1 %. S pričujočo raziskavo dokazujemo, da so se otroci v predšolskem obdobju sposobni naučiti plavanja, spremeniti in prilagoditi je torej potrebno le pristop in metodo učenja plavanja.

Vidovič (2004) je opisal raziskavo o uspešnosti klasične in Fredove metode plavanja.

Primerjava starostnih skupin znotraj Fredovega programa



Graf 2. Primerjava starostnih skupin znotraj Fredovega programa po 10-urnem plavalnem tečaju (prirejeno po Šajber).

Raziskava temelji na primerjavi dveh skupin otrok, starih 4 in 5 let, ki so se učili plavanja po različnih metodah – Fredovi in klasični. Vzorec je štel 157 otrok. Eksperimentalna skupina se je učila po Fredovi metodi, kontrolna pa po klasični metodi. Ugotovil je, da obstajajo statistično značilne razlike med skupinama; eksperimentalna skupina je bila uspešnejša. Bistvenih razlik med spoloma ni bilo.

V raziskavi (Vidovič, 2004) so bili plavalci razdeljeni v tri skupine glede na preplavalno razdaljo. Skupina, ki je preplavala od 0 do 8 m, je označena s S0, s S1 je označena skupina, ki preplava od 9 do 24 m in s S2 skupina, ki preplava 25 m ali več. Končni rezultati so bili sledeči: Stopnjo S0 je pri Fredovi metodi doseglo 20,9 % otrok, pri klasični pa je bilo takšnih otrok 91,5 %. S1 je po Fredovi metodi osvojilo 15,1 % učencev in 4,2 % učencev, ki so se učili po klasični metodi. Razveseljivo je, da je S2 po Fredovi metodi osvojilo kar 64 % otrok, po klasični pa le 4,2 %. Rezultati torej pokažejo, da se po klasični metodi v glavnem naučijo drseti, po Fredovi metodi pa se otroci naučijo plavati.

Odnos med uspešnostjo in starostjo pri učenju plavanja vseh otrok ne glede na metodo poučevanja je bil sledeč: S0 štiriletniki 62,7 %, petletniki 48,1 %. S1 9,8 % štiriletniki in 10,4 % petletnih otrok. S2 je doseglo 27,5 % štiriletnikov in 41,5 % petletnikov.

Po Fredovi metodi so otroci glede na starost dosegali naslednje stopnje: S0 43,8 % štiriletniki in 7,4 % petletnikov, S1 je doseglo 15,6 % štiriletnikov, petletnikov je bilo takšnih 14,8 %. S2 je doseglo 40,6 % štiriletnikov in kar 77,8 % petletnikov.

Pri klasični metodi so bili rezultati mnogo slabši kakor pri Fredovi metodi učenja plavanja: S0 (preplavajo med 0–8 m) je doseglo 94,7 % štiriletnikov in 90,4 % petletnikov. S1 (9–24 m) je doseglo 0 % štiriletnikov in 5,8 % petletnikov, ter S2 (25 m ali več) 5,3 % štiriletnikov in 3,8 % petletnikov.

Za obe skupini avtor pravi, da so vsi plavalci prilagojeno prsno, saj niso izdihovali v vodo.

Izsledki raziskave (Vidovič, 2004) govorijo močno v prid Fredovi metodi. Kot je iz raziskav razvidno, lahko s Fredovo metodo večino štiriletnikov in petletnikov naučimo plavati prilagojeno prsno plavanje. Tako bi lahko skoraj vsi otroci postali plavalci že pred vstopom v osnovno šolo. V osnovni šoli pa bi lahko namenili več sredstev in



Slika 4. Učenje udarca prsno z desko (Arhiv ŠP Hrastnik).

časa izpopolnjevanju plavanja in učenju druge in tretje tehnike ter samoreševanju.

■ Prednosti Fredove metode učenja plavanja

Fredova metoda omogoča optimalen položaj telesa pri plavanju. Uporaba obroča poveča varnost v vodi, kar vpliva na lažje in hitrejše učenje. Vadba je mogoča tako v plitvi kot tudi v globoki vodi. Izkušnje so pokazale, da se otroci hitreje naučijo plavanja v globlji vodi, kjer nimajo stika s tlemi. Vsak otrok je obravnavan po svojih razvojnih možnostih, saj lahko z dodajanjem oz. spuščanjem zraka iz obroča uspešno individualiziramo vadbo. Obroč otroku pomaga pri vzgonu, gibanju »brez teže« in pridobivanju občutka za vodo, poleg tega pa je bolj samostojen in samoiniciativen. Dodatna prednost je ta, da ima učitelj proste roke za nazorno prikazovanje, s tem pa otroku lahko neposredno med plavanjem dajemo navodila in popravljamo napake. Z obročem je omogočeno plavanje daljših razdalj ter pospešuje avtomatizacijo udarcev in zavesljajev. Vsi učenci so aktivni in ura je bolj dinamična ter intenzivna, saj čakanje ob robu bazena ni potrebno, posledično pa ostane več časa za izvajanje vaj, s čimer dosežemo večji napredek na uri. Možno je učenje otrok s posebnimi potrebami, saj jih lahko varno vključimo v skupino (prirejeno po Šajber, 2006).

Po Fredovi metodi se otroci naučijo plavati hitreje, na lažji način in predvsem tudi bolj varno.

■ Pomanjkljivosti Fredove metode učenja plavanja

V program 10-urnega plavalnega tečaja po Fredovi metodi ni zajeto izdihovanje v vodo zaradi težavnosti same vaje za otroke v predšolskem obdobju.

Plavanje naj bi bilo varno, kadar plavalec zna in zmore izdihovati v vodo. Kljub temu da je ena izmed osrednjih dejavnosti klasičnega načina poučevanja plavanja tudi prilagajanje na izdihovanje v vodo, je v tem starostnem obdobju malo otrok sposobnih v pravilni koordinaciji izdihovati v vodo. Šajberjeva (2006) meni, da je izdihovanje v vodo potrebno dodati proti koncu tečaja,

smiselno pa ga je učiti že med utrjevanjem udarca prsno, ko je le-ta že avtomatiziran.

■ Varnostni vidik

Po normativih je pri plavanju lahko na učitelja oziroma vaditelja plavanja osem neplavalcev ali dvanajst plavalcev. Delež neplavalcev v predšolskem obdobju in prvem razredu osnovne šole presega delež plavalcev in tako se pojavi dilema, kakšen način učenja plavanja je najbolj učinkovit, da kar največ otrok splava, poleg tega pa je predvsem pomembno, da je poskrbljeno za varnost. Če se vrnemo na cilje v kurikulumu za vrtce in športne programe, je moč opaziti rahla neskladja z realnostjo.

Prvo takšno neskladje v programih Zlati sonček in Mali sonček je, da je priporočljivo, da otrok izvaja vajo v vodi, ki mu sega do prsi. Tu govorimo o t. i. otroških bazenih, kjer je globina med 50 in 60 cm (Kapus 2011). Takšnih infrastruktur, ki bi ustrezala tem priporočilom, je v Sloveniji zelo malo, zato je način učenja potrebno prilagoditi infrastrukturnim zmožnostim. Pri šestih letih so po podatkih Starca, Strela in Kovačeve (2010) otroci povprečno veliki – dekleta 123.20 cm in fantje 124.06 cm. Velika večina bazenov, kjer potekajo tečaji plavanja, je globokih med 100 cm in 135 cm. Z varnostnega vidika otroke brez kakršnih koli plavalnih pripomočkov, ki preprečujejo utopitev in niso le plavalni pripomoček, ki pomaga izboljšati tehniko plavanja, ni varno poučevati v tako globoki vodi. Če vzamemo v obzir še to, da je takšna globina najpogostejše le na manjšem delu



Slika 5. Vaja izdihovanja v vodo (Arhiv ŠP Hrastnik).

bazena, postanejo pogoji za delo precej slabi. Preglednost nad otroki je slaba, vsi so strnjeni ob robu bazena, pogosto se naslanjajo drug na drugega, kar vse zmanjšuje varnost in kvaliteto poučevanja. Prednost učenja po Fredovi metodi je, da lahko izkoristimo celoten bazen ne glede na globino, saj je Fredov plavalni obroč zelo varen pripomoček, ki pa v primeru nepravilne uporabe in neustreznega nadzora lahko vseeno privede do nesreče, kakor velja tudi za vse ostale plavalne pripomočke. Otrok se v tem obroču počuti bolj varno kakor v plavalnem črvu, kjer lahko zdrsne skozenj in mu le ta ne nudi ležečega položaja kot Fredov obroč.

Pri večini programov, ki se ukvarjajo s plavanjem otrok v predšolskem obdobju, je eden izmed glavnih ciljev prilagoditev na vodo in drsenje. Na podlagi izkušenj menimo, da je drsenje v vodi precej težka naloga tudi za starejše otroke, zato naj ne bi bilo drsenje glavni cilj plavanja v predšolskem obdobju. Plavanje v kurikulumu omenja tudi vidik varnosti. S tega vidika je mnogo bolj pomembno, da otrok preplava osem metrov, kakor pa da zna drseti ter da je popolnoma prilagojen na vodo. Bolj smiselno je, da prilagajanje na vodo izvajamo med samo vadbo udarca in zavesljaja ter ne izgubljammo časa z vadbo za iz varnostnega vidika manj pomembne cilje. Znanje prsnega udarca je pomembno iz varnostnega vidika, da se lahko otrok dvigne na površino ali priplava do roba bazena.

■ Sklep

Menimo, da je Fredova metoda za predšolske otroke in učence prvih razredov bolj primerna metoda poučevanja plavanja kot klasična metoda. Omogoča učenje tako v plitvi kot tudi v globoki vodi, dodatna prednost pa je, da lahko tudi znotraj skupine vadbo individualiziramo, saj lahko obroč postopoma spuščamo, s tem spreminjamo vzgon ter s tem olajšamo ali otežimo nalogo med plavanjem. Fredov obroč je pripomoček, ki poveča varnost otroka pri učenju plavanja, poleg tega pa otroka ne ovira pri učenju udarca in zavesljaja ter mu nudi ležeč, horizontalen položaj za učenje plavanja. Pomembno je, da se otroka kar najhitreje začne privajati na vodno okolje in se ga nauči plavati, ko je on za to sposoben in zrel. Otroke lahko takoj začnemo učiti udarca in zavesljaja prsno, med samim utrjevanjem pa lahko izvajamo tudi vaje prilagajanja na vodo. Poučevanje je bolj di-

namično, končni rezultati raziskav pa kažejo tudi na to, da so otroci precej bolj uspešni v znanju plavanja. Z uvedbo Fredove metode učenja plavanja v vrtce in prve razrede osnovne šole bi več otrok znalo plavati že zgodnjem obdobju. Tako bi se v osnovni šoli učili še druge in tretje tehnike plavanja, postali varni plavalci, naučili bi se samoreševanja in pomoči drugim v vodi. S tem si učenec – plavalec odpre nova vrata v svet vodnih športov in vodnih aktivnosti.

Z uvedbo Fredovega programa plavanja v vrtce in prve razrede osnovne šole bi tako otroci postali varni plavalci že pred vstopom v šolo, poleg tega pa bi tudi več časa ostalo za učenje vsaj ene pravilne plavalne tehnike. Plavanje in gibanje v vodi je zabavno le, kadar smo sproščeni in to sproščenost lahko dosežemo le, ko znamo pravilno plavati.

■ Literatura

1. Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Šajber, D., Vute, R., Bednarik, J., Kapus, M. in Čermak, V. (2011). *Plavanje: učenje*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
2. Kristan, S. idr. (1997). *Športni program Zlati sonček*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod za šport Slovenije.
3. Kumprej, T. (2011). *Izboljšanje obstoječe metode učenja plavanja otrok, starih od 4. do 6. let*. (Diplomska naloga). Pedagoška fakulteta, Maribor.
4. *Kurikulum za vrtce*. (1999). Pridobljeno 3. 11. 2015,
5. www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/vrtci/pdf/vrtci_kur.pdf
6. Starc, G. (2010). *Telesni in gibalni razvoj slovenskih otrok in mladine v številkah: šolsko leto 2007/08*. Ljubljana, Fakulteta za šport.
7. Šajber Pincolič, D., Kapus, V., Kapus, J. in Štrumbelj, B. (2002). *Učenje plavanja po dveh različnih programih*. V R. Pišot (ur.), V. Štemberger (ur.), F. Krpač (ur.), T. Filipčič (ur.), *Otrok v gibanju*, zbornik prispevkov (str. 156–162). Ljubljana, Pedagoška fakulteta.
8. Šajber, D. (2006). *Plavanje od rojstva do šole*. Radovljica: Didakta.
9. Videmšek, M., Stančevič, B. in Zajec, J. (2011). *Mali sonček; gibalni/športni program za predšolske otroke*. Ljubljana: Zavod za šport RS.
10. Vidovič, M. (2004). *Uspešnost učenja prsnega z vidika dveh različnih metod učenja plavanja pri štirih in petletnih otrocih*. (Diplomsko delo). Fakulteta za šport, Ljubljana.

Jure Jazbec, dipl. športne vzgoje
jurejazbec.24@gmail.com



Dušan Podpečan,
Maja Meško

Stili vodenja trenerjev ekipnih športov

Izvleček

Članek obravnava slovenske trenerje ekipnih športov ter njihove stile vodenja. Namen raziskave je bil ugotoviti njihove stile vodenja ter ugotoviti razlike med trenerji različnih starosti ter z različnim zaposlitvenim statusom in stilom vodenja. V raziskavi je sodelovalo 228 trenerjev in trenerk ekipnih športov, od tega 90,8 % moških in 9,2 % žensk. Največ anketirancev je bilo iz starostne skupine od 31 do 40 let, sledi starostna skupina od 41 do 50 let. Ugotovili smo, da je pri trenerjih ekipnih športov najbolj pogost tip vodenja usmerjen visoko na naloge in visoko na osebe. Rezultati izvedene kvantitativne raziskave so še pokazali, da razlike v stilih vodenja med trenerji različne starosti ne obstajajo, obstajajo pa razlike med zaposlitvenim statusom trenerja in stilom vodenja. Med aktivnimi trenerji jih več uporablja tip vodenja velike usmerjenosti na naloge in nizke usmerjenosti na osebe kot šolajoči, neaktivni in brezposelni trenerji.

Ključne besede: management, vodenje, stili vodenja, trenerji, ekipni športi.



Foto: osebni arhiv avtorja

Leaderships styles of team sport coaches

Abstract

This article deals with Slovenian team sport coaches and their leadership styles. The purpose of the study is to determine the coaches' leadership styles and to identify differences between the coaches of different ages and with different employment status. The study included 228 coaches; 90.8% men and 9.2% women. Most respondents are in the age group from 31 to 40 years, followed by the group from 41 to 50 years. We found that the most common leadership style among the coaches is high task-focused and high people-oriented. The results of the quantitative survey showed that differences in leadership style between the coaches of different ages do not exist, but there are differences between the coaches with different employment status and their leadership style. Among active coaches, high task-focused and low people-oriented leadership style is more often used than among trainees, inactive, and unemployed coaches.

Keywords: management, leadership, leadership styles, coaches, team sports.

■ Uvod

Vodenje je v sodobnem svetu postalo bistvena sestavina ali celo ključna prednost vsake organizacije, ki tekmuje z drugimi bodisi za obstoj, rast ali primat na svojem področju. Od nekdaj so skupine za svoje boljše in hitreje delovanje potrebovale vodenje. Vodje so lahko formalni ali neformalni, torej brez uradne funkcije. Z vse večjo specializacijo, konkurenco in hitrimi spremembami okolja pa postaja potreba po profesionalizaciji funkcije vodenja toliko večja in pomembnejša. Pogosto se v praksi pojem vodenja uporablja oziroma dojema kot sopomenko za management. Vodenje lahko delimo tudi na vodenje v ožjem in širšem kontekstu. Slednje vključuje poleg vodenja v ožjem smislu tudi motiviranje, kadrovanje in komuniciranje. Vsebina vodenja v ožjem smislu pa opredeljuje predvsem lastnosti in ravnanje vodje (Rozman, Kovač in Koletnik, 1993). Prav tako delitev vodenja v ožjem in širšem smislu obravnava Hersey in Blanchard (Možina, 1990), ki vidita poglobljeno razliko med obema pojmom v besedi organizacija, saj vodenje v širšem smislu obstaja zaradi zagotavljanja ciljev organizacije, medtem ko se vodenje v ožjem smislu pojavi, ko želimo vplivati na vedenje skupine ali posameznika. Tudi DuBrin (1990, 306) opredeljuje vodenje kot eno izmed sestavin managementa, ki je definirano kot delo s posameznikom ali skupino z namenom doseganja ciljev organizacije.

Nekateri predstavljajo vodenje na nekoliko drugačen način in v drugih dimenzijah kot posebno spretnost in veščino managerjev, ki se je ne da istovetiti z upravljanjem, saj zahteva posebna znanja in spretnosti ravnanja pri delu z zaposlenimi (Luckman Jagodič, 2007). Obravnavajo ga tudi kot dalj časa trajajoč proces z namenom doseganja določenih ciljev, kot so usmerjanje in spreminjanje ljudi (Sullivan in Decker, 2005). Ule (2000) navaja tudi tipične osebne značilnosti dobrega vodje, kot so strokovnost, komunikativnost, samozavest, empatija, ekstravertiranost in čustvena inteligenca. Predvsem pa gre pri vodenju za osebno odločitev in odgovornost, da s svojim vedenjem prispevamo k skupnim ciljem (Miller, 2003).

Posebno področje pri obravnavi vodenja predstavljajo stili vodenja, ki so kljub individualnim lastnostim posameznega vodje pri večini avtorjev vseeno razdeljeni v ločene kategorije oziroma segmente, ki se lah-

ko tudi prepletajo in glede na situacijo tudi prilagajajo. Stil vodenja je hierarhičen odnos med vodjo in njegovimi podrejenimi z namenom, da lahko vodja opravlja dve med seboj prepleteni funkciji: upravljanje nalog in upravljanje ljudi (Treven in Srića, 2001). V začetkih preučevanja stilov so bili pozorni predvsem na vodjo in značilnosti njegovega vedenja, v zadnjem obdobju pa je vse večji poudarek preučevanja vpliva stilov na motivacijo podrejenih (Chelladurai, 1984). Uspešnost organizacije radi povezujejo (Adeyemi-Bello, 2001) z značilnostmi vodij in njihovim stilom vodenja. Predvsem se razlikujeta pristopa vedenja managerja, ki je lahko usmerjen k izvajanju nalog ali k zaposlenim (behavioristični pogled). Za tiste, ki so bolj usmerjeni k nalogam oz. delu, je predvsem značilno poudarjanje skupnih ciljev in njihovo doseganje. Njim so najpomembnejši dobri rezultati, do sodelavcev in podrejenih pa vzdržujejo psihološko distanco. K ljudem usmerjeni vodje pa visoko vrednotijo dobre medsebojne odnose in zato se zelo trudijo vzpostaviti prijazen in podporno delovno okolje ter vzdušje.

Vodenje v športu predstavlja vidik in način organiziranja ekipe, ki se lahko spreminja s časom in okoliščinami, zato obstajajo različni načini vodenja, vsak pa drugače vpliva na skupinsko dinamiko (Gorenc, 2006). Za dobre odnose v ekipi je potrebno, da ima trener avtoriteto, ki ne sme biti plod avtoritativnega vodenja, ampak si jo mora pridobiti s strokovnostjo, poštenostjo. Po drugi strani pa mora imeti igralec, ki je vpet v nek kolektiv, dovolj prostora, da lahko izraža svojo osebnost, drugačnost, izvirnost (Lubej, 2013).

Tako v podjetjih kot v športu je potrebno usmerjanje k skupnim ciljem, ob tem pa skrbeti tudi za vzdušje in zadovoljstvo članov. Seveda imajo športne ekipe določene posebnosti, saj je njihova velikost in aktivnost določena s strani krovnih športnih organizacij in njihovimi pravili (Chelladurai, 2001). Vodja športne ekipe je trener, ki ima maksimalen vpliv in kontrolo nad skupino. Cilj trenerja je, da skupaj z igralci izpelje in doseže določene rezultate v določenem časovnem obdobju. Najpogostejše gre za posameznika, ki je inteligenčen, dobro strokovno podkovan, dober motivator, zna poslušati, dobro pozna okolje, v katerem deluje, predvsem pa mora biti pošten in pravičen. Ekipo mora voditi z avtoriteto, ki pa si jo lahko ustvari na različne načine. Njegov odnos je socialni vpliv, ki ga ima trener na športnike.

Prejšnje raziskave so ugotovile pomembno povezanost med stilom vodenja trenerja in uspešnostjo (Hampson in Jowett, 2014; Magnusen, 2010) ter kohezijo (Jowett in Chaundy, 2004) ekipe, ki jo ta vodi. Razlike v stilu vodenja glede na to, kako se sami ocenjujejo trenerji in kako jih ocenjujejo njihovi športniki, je v raziskavi podal Brumen (2005). Primerjava rezultatov je pokazala, da se mnenja trenerjev in športnikov razlikujejo. Športniki so jih ocenili za manj ukazovalne, kot pa so sami sebe trenerji. Slednji so se imeli za bolj avtokratične kot demokratične, medtem ko je bilo mnenje športnikov, da so bolj demokratični in da skrbijo za dobro ozračje in medsebojne odnose v ekipi. Trenerji v ekipnih športih naj bi bolj težili k avtokratičnemu načinu vodenja (Kajtna in Tušak, 2007). Razlike v vodenju med ekipnimi in individualnimi športi omenja tudi Pur (2005), ki pravi, da so trenerji v ekipnih športih pri svojem delu manj demokratični in tudi manj sodelujejo s svojimi športniki kot trenerji individualnih športov. Bennet in Maneval (1998, v Kajtna in Tušak, 2007) ugotavljata, da so uspešni trenerji mladih športnikov dali večji poudarek na pozitivni informaciji. Prav tako je bilo več vodenja, usmerjenega na trening in poučevanje ter na socialno podporo, manj pa je bilo avtokratičnega vodenja. Demokratično vodenje je bilo zaznano v zmernih količinah. Prav tako obstajajo razlike v stilu vodenja starejših in mlajših športnikov. Trenerji starejših pogostejše uporabljajo demokratični stil, torej bolj vključujejo športnike v vodenje in jim nudijo tudi več socialne podpore in pozornosti (Hvalec, 2005).

Namen naše raziskave je bil ugotoviti stile vodenja trenerjev ekipnih športov ter ugotoviti razlike med trenerji različnih starosti ter z različnim zaposlitvenim statusom in stilom vodenja.

■ Metode

Preizkušanci

V raziskavo je bilo vključenih 228 trenerjev in trenerk, od tega 90,8 % moških. Največ anketirancev je bilo iz starostne skupine od 31 do 40 let (29,4 %), sledi starostna skupina od 41 do 50 let (27,2 %). Med anketiranci jih je 78,1 % delovno aktivnih, sledijo šolajoči (12,7 %). Polovica anketirancev ima 5. stopnjo izobrazbe, četrtnina 6. stopnjo, 15,8 % pa 7. stopnjo izobrazbe. Med anketiranci jih 28,1 % trenira starostno skupino 10–15 let, 23,2 % jih trenira člane, 18,9 % posameznike 15–21 let, 15,4 % anketirancev pa otroke do

10 let. Preostali trenirajo več različnih starostnih skupin. Če analiziramo anketirance, ki so izbrali posamezno starostno skupino oz. odgovor, jih 38,6 % trenira skupino do 15 let, 30,7 % pa člane. Največ anketirancev (68,9 %) trenira ekipo, ki nastopa na tekmovalnih mlajših kategorij. Funkcijo trenerja največ anketirancev opravlja do 5 let (30,3 %), 6 do 10 let (26,3 %), 11 do 15 let (18,4 %) oz. 21 do 25 (10,1 %) let. Tri četrtine anketirancev trenira moško ekipo. Nekaj več kot polovica (51,8 %) trenira nogometno ekipo, 28,9 % rokometno, najmanj, 0,4 % (1 anketiranec) pa hokejsko ekipo. Približno četrtina (25,9 %) jih je pred trenersko kariero v članski konkurenci igrala do 5 let oz. 11 do 15 let, sledijo tisti, ki so v članski konkurenci igrali 6 do 10 let (22,4 %).

Pripomočki

V raziskovalnem smo uporabili kvantitativno metodologijo, anketni vprašalnik, ki je bil sestavljen iz dveh delov. V prvem delu so bila demografska vprašanja ter vprašanja o športu, starostni skupini, igriškem in trenerskem obdobju ter dejavnih, ki ob koncu sezone vplivajo na rezultat ekipe. V drugem delu je bil uporabljen obstoječi vprašalnik Vodenje (Lamovec, 1988), ki je sestavljen iz 12 vprašanj, na podlagi odgovorov pa dobimo štiri različne tipe vodenja:

- velika usmerjenost na naloge, nizka usmerjenost na osebe,
- velika usmerjenost na naloge, velika usmerjenost na osebe,
- velika usmerjenost na osebe, nizka usmerjenost na naloge,
- nizka usmerjenost na naloge, nizka usmerjenost na osebe.

Postopek

Izvedli smo anketo, ki je potekala prek spleta s pomočjo spletnega programa 1ka, ki nam je omogočil na enostaven način pridobiti zadostno število izpolnjenih anket. Program omogoča, da je anketiranje anonimno. Vsi podatki so bili pridobljeni v skladu z zahtevami Zakona o varovanju osebnih podatkov (Uradni list, št. 59/1999). Anketiranje je potekalo v času od 13. 4. 2013 do 30. 6. 2013. V kolektivnih in individualnih športnih panogah je v Sloveniji registriranih nekaj tisoč trenerjev. Pri pridobivanju kontaktov so nam pomagale nacionalne panožne zveze in trenerske organizacije. Po elektronski pošti smo poslali povezavo na spletno stran 1ka ter pripisali navodila za

izpolnjevanje in dodali zahvalno pismo. Na povezavo do spletne ankete je kliknilo 1095 posameznikov, med njimi jih je 371 prišlo do konca vprašalnika. Izločili smo tiste, ki niso odgovorili na vsa vprašanja in tako prišli do končnega vzorca 228 anketirancev.

Rezultati

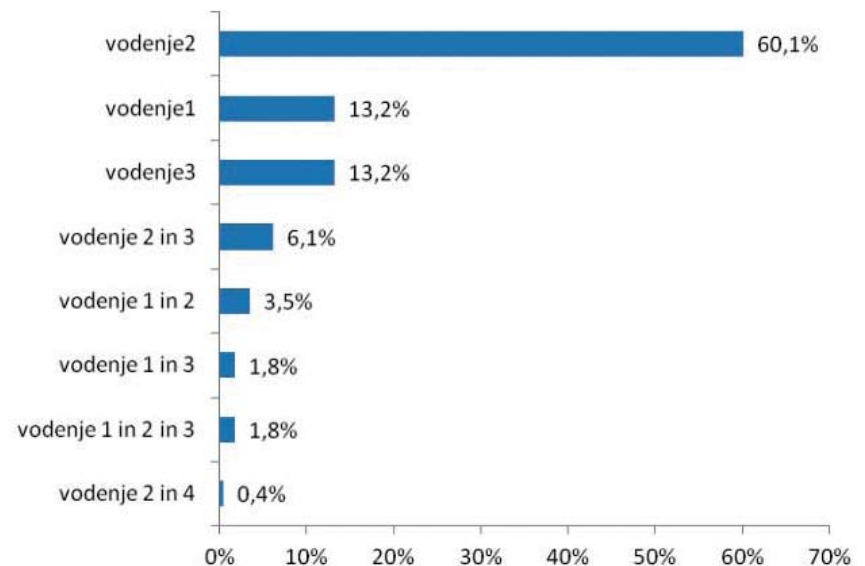
Pri vprašalniku Vodenje smo na podlagi odgovorov za vsakega anketiranca izračunali število točk oziroma trditev, ki jih je zbral za posamezni tip vodenja, nato pa smo mu pripisali tisti tip vodenja, pri katerem je zbral največ točk. Nekateri anketiranci so zbrali enako število točk pri dveh ali celo treh tipih vodenja, v takem primeru smo jih uvrstili v oba oz. vse tri tipe vodenja.

Največ anketirancev (60,1 %) deluje po sistemu vodenja 2 »velika usmerjenost na

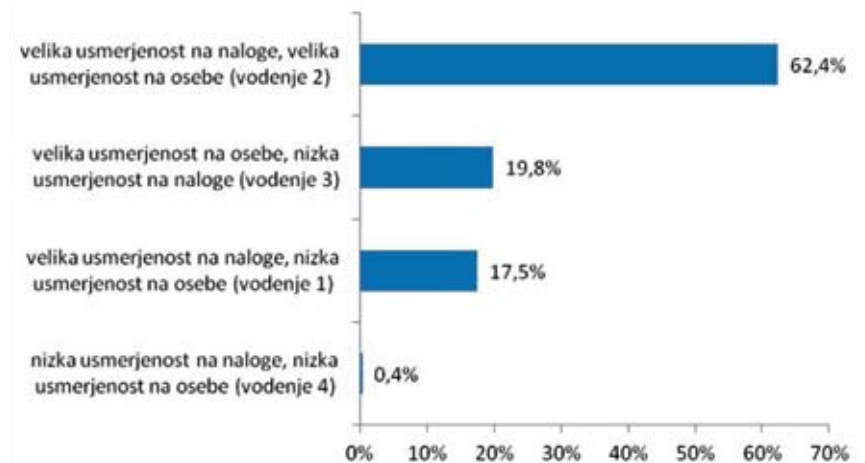
naloge, velika usmerjenost na osebe«, 13,2 % anketirancev se drži vodenja 1 »velika usmerjenost na naloge, nizka usmerjenost na osebe«, enak delež (13,2 %) pa vodenja 3 »velika usmerjenost na osebe, nizka usmerjenost na naloge«. Nihče izmed anketirancev ne deluje samo po načelu vodenja 4 »nizka usmerjenost na naloge, nizka usmerjenost na osebe«, ostali anketiranci pa pri vodenju kombinirajo različne načine vodenja (Slika 1).

Hipoteza 1: Trenerji ekipnih športov v Sloveniji imajo najbolj pogost stil vodenja, ki kaže na veliko usmerjenost na naloge ter veliko usmerjenost na osebe.

V tip vodenja 2 je bilo uvrščenih 60,1 % anketirancev, v vodenje 1 in vodenje 3 je bilo uvrščenih po 13,2 % anketirancev, v tip vodenja 4 pa nihče. Ostali anketiranci so bili uvrščeni v več tipov vodenja (Slika 1).



Slika 1: Načini vodenja.



Slika 2: Tipi vodenja glede na število vseh razvrstitev.

Če upoštevamo vse razvrstitve anketirancev, je bilo skupno 263 razvrstitev (anketirane, ki je bil uvrščen v dva tipa, ima dve razvrstitvi). V tip vodenja 2 je bilo uvrščenih 62,4 % razvrstitev, v tip vodenja 3 pa 19,8 % razvrstitev (Slika 2).

Že na podlagi odstotkov vidimo, da je vodenje 2 med trenerji najbolj pogosto. Za preverjanje hipoteze smo izvedli še neparametrični χ^2 . Vrednost testa je $\chi^2 = 504,0$ in je statistično značilen ($\alpha = 0,000$). Torej hipotezo, da je tip »vodenje 2« najbolj pogost pri trenerjih ekipnih športov, lahko potrdimo.

Hipoteza 2: Obstajajo statistično značilne razlike glede na starost trenerja in stil vodenja.

Hipotezo smo preverjali s Kullbackovim $\hat{2}l$ preizkusom, saj pogoji za χ^2 niso bili izpolnjeni.

Glede na starost ni statistično značilnih razlik ($\hat{2}l = 36,535$, $\alpha = 0,397$).

Hipoteza 3: Obstajajo statistično značilne razlike glede na zaposlitveni status trenerja in stilom vodenja.

Hipotezo smo preverjali s Kullbackovim $\hat{2}l$ preizkusom, saj pogoji za χ^2 niso bili izpolnjeni.

Glede na zaposlitveni status obstajajo statistično značilne razlike ($\hat{2}l = 34,282$, $\alpha = 0,034$) v stilu vodenja. Med šolajočimi ima 72,4 % tip vodenja 2, sledijo tisti, ki vodijo po tipu 3 (20,7 %). Med aktivnimi jih ima 60,7 % tip vodenja 2, tip vodenja 1 pa 15,2 %. Med neaktivnimi ima 62,5 % tip vodenja 2, četrtina anketirancev pa ima tip vodenja 3. Med brezposelnimi pa ima tip vodenja 3 30,8 % vprašanih, sledi tip vodenja 2 (23,1 %) (Tabela 1).

Hipotezo lahko potrdimo, saj obstajajo statistično značilne razlike glede na zaposlitveni status trenerja in stil vodenja.

Razprava

Namen naše raziskave je bil ugotoviti stile vodenja trenerjev ekipnih športov in ugotoviti razlike med trenerji različnih starosti ter z različnim zaposlitvenim statusom in stilom vodenja. Menili smo, da mlajši trenerji uporabljajo drugačen stil vodenja kot starejši ter da obstaja razlika med trenerji z različnim zaposlitvenim statusom in njihovim stilom vodenja.

Na področju vodenja med trenerji v Sloveniji do sedaj ni bilo opravljenih veliko raz-

Tabela 1: Tip vodenja glede na zaposlitveni status

Tip vodenja	Zaposlitveni status			
	šolajoči	aktivni	neaktivni	brezposelni
vodenje1	6,9 %	15,2 %	0,0 %	7,7 %
vodenje2	72,4 %	60,7 %	62,5 %	23,1 %
vodenje3	20,7 %	10,1 %	25,0 %	30,8 %
vodenje 1 in 2	0,0 %	4,5 %	0,0 %	0,0 %
vodenje 1 in 3	0,0 %	1,7 %	0,0 %	7,7 %
vodenje 1 in 2 in 3	0,0 %	1,7 %	0,0 %	7,7 %
vodenje 2 in 3	0,0 %	6,2 %	12,5 %	15,4 %
vodenje 2 in 4	0,0 %	0,0 %	0,0 %	7,7 %
skupaj	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %

iskav, zato menimo, da je bila raziskava na vzorcu trenerjev, ki delujejo v različnih ekipnih športih v Sloveniji, potrebna in upravičena. Raziskava je bila izvedena v času od aprila do junija 2013, in sicer med trenerji ekipnih športnih panog, zbiranje podatkov pa je potekalo s pomočjo spletne ankete. V vzorec je bilo vključenih 228 anketirancev, od tega 90,8 % moških. Največ anketirancev je bilo iz starostnih skupin 31–40 let, 41–50 let in 21–30 let. Večina anketirancev je delovno aktivnih, polovica ima 5. stopnjo izobrazbe, sledijo anketiranci s 6. stopnjo izobrazbe.

Med anketiranci jih je največ odgovorilo, da trenirajo ekipo v starosti do 15 let, 30,7 % jih trenira člane, četrtina ekipo do 21 let, 22,8 % pa trenira otroke do 10 let. Možnih je bilo več odgovorov, nekateri anketiranci trenirajo več različnih starostnih skupin. Največ anketirancev ima ekipo, ki trenira v tekmovanjih mlajših kategorij. Funkcijo trenerja jih največ opravlja do 5 let, 6 do 10 let, 11 do 15 let. Nekaj več kot polovica trenira nogometno ekipo, sledijo trenerji rokomet in odbojke. Pred trenersko kariero so anketiranci v članski konkurenci igrali do 5 let, 11 do 15 let ter 6 do 10 let.

Pred začetkom raziskovanja smo si postavili tri hipoteze. Prva hipoteza je bila »Trenerji ekipnih športov v Sloveniji imajo najbolj pogost stil vodenja, ki kaže na veliko usmerjenost na naloge ter veliko usmerjenost na osebe«. Hipotezo smo potrdili. Največ trenerjev ima pri vodenju veliko usmerjenost na naloge in veliko usmerjenost na osebe, sledijo tisti, ki imajo veliko usmerjenost na naloge in nizko usmerjenost na osebe oz. veliko usmerjenost na osebe in nizko usmerjenost na naloge. Kajtna in Tušak (2007) sta v svoji raziskavi ugotovila, da naj bi trenerji v ekipnih športih bolj težili k avtokratične-

mu načinu vodenja. Naši rezultati pa kažejo, da so trenerji ekipnih športov usmerjeni tako v naloge kot na osebe, vendar pri tem ne moremo trditi, da je iz tega razloga njihov stil demokratičen, saj smo uporabili drug inštrumentarij, kot je bil uporabljen pri njuni raziskavi. Kakovost odnosa med trenerjem in ekipo je pomemben pokazatelj uspešnosti ekipe (Hempson in Jowett, 2014), zato je toliko bolj pomembno, da je trener pri vodenju osredotočen tako na naloge kot tudi na vse člane ekipe. Tako ekipa doseže tudi ustrezno socialno kohezivnost (Jowett in Chaundy, 2004). Hvalec (2005) je v svoji raziskavi ugotovil, da obstajajo razlike v stilu vodenja starejših in mlajših športnikov. Trenerji starejših športnikov namreč pogosteje uporabljajo demokratični stil, torej bolj vključujejo športnike v vodenje in jim nudijo tudi več socialne podpore ter pozornosti. V naši raziskavi smo zato želeli s hipotezo 2 ugotoviti, ali te razlike obstajajo tudi med trenerji različnih starosti. Hipotezo smo zavrnili, saj nismo ugotovili statistično značilnih razlik v stilu vodenja med različnimi starostnimi skupinami trenerjev. Hipoteza 3 je predvidevala, da obstajajo statistično značilne razlike med zaposlitvenim statusom trenerja in stilom vodenja. Hipotezo smo potrdili. Med šolajočimi jih ima 72,4 % tip vodenja 2 (velika usmerjenost na naloge, velika usmerjenost na osebe), 20,7 % pa vodenje 3 (velika usmerjenost na osebe, nizka usmerjenost na naloge). Med aktivnimi ima večina trenerjev tip vodenja 2 (velika usmerjenost na naloge, velika usmerjenost na osebe), 15,2 % pa tip vodenja 1 (velika usmerjenost na naloge, nizka usmerjenost na osebe). Med neaktivnimi se vodenja 2 (velika usmerjenost na naloge, velika usmerjenost na osebe) poslužuje 62,5 %, vodenja 3 (velika usmerjenost na osebe, nizka usmerjenost na naloge)

pa četrtna anketirancev. Med brezposelnimi jih ima 30,8 % stil vodenja 3 (velika usmerjenost na osebe, nizka usmerjenost na naloge), 23,1 % pa vodenje 2 (velika usmerjenost na naloge, velika usmerjenost na osebe). Med aktivnimi trenerji jih več uporablja tip vodenja 1 (velika usmerjenost na naloge, nizka usmerjenost na osebe) kot šolajoči, neaktivni in brezposelni trenerji. Ti pa poleg vodenja tipa 2 uporabljajo še vodenje 3 (velika usmerjenost na osebe, nizka usmerjenost na naloge), kar pomeni, da so usmerjeni k članom ekipe in so sprejemljivi do razlik med njimi ter poudarjajo medosebne odnose.

Sklep

V tekmovalnem okolju je odgovornost in pritisk na trenerje še toliko večji. Njihova izobrazba, način vodenja, izkušnje in sposobnost prilagajanja hitro spreminjajočim se dejavnikom so na preizkušnji iz dneva v dan. Ob velikih naporih in odrekanju je na koncu odločilna razlika med uspehom in neuspehom prav v človeških lastnostih, v našem primeru trenerjevih lastnostih, med katere sodi tudi stil vodenja. V naši raziskavi smo ugotovili, da so trenerji pri vodenju veliko usmerjeni na naloge in na osebe, kar lahko kaže na to, da znajo prisluhniti svojim varovancem ter jih vodijo na demokratični način. Trenerje bi bilo treba kljub temu seznaniti in poučiti o samem vodenju in njegovem pomenu ter o stilih vodenja in kako iz njih dobiti dodano vrednost za športni kolektiv.

Nadalje bi bilo smiselno v raziskavo vključiti tudi trenerje, ki delujejo na področju individualnih športov, in narediti primerjavo stilov vodenja trenerjev ekipnih in individualnih športov. Za prihodnje raziskave bi bilo tudi smiselno uporabiti še druge vprašalnike, ki ugotavljajo stile vodenja. Dobro

bi bilo tudi, da bi stile vodenja trenerjev ocenjevali člani ekipe, ki jih trenerji vodijo. S tem bi lahko ugotovili, če se ocene stilov vodenja trenerja in njegovih varovancev skladajo. V prihodnje bi bilo dobro raziskati tudi vpliv stilov vodenja na uspeh ekip.

Literatura

1. Adeyemi-Bello, T. (2001). The impact of leadership style on organizational growth. *Work Study*, 50 (4), 150–153.
2. Brumen, N. (2005). *Stili vodenja pri trenerjih smučarskega kluba Branik-samopercepcija in ocene športnikov*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
3. Chelladurai, P. (1984). Discrepancy between preferences and perceptions of leadership behavior and satisfactions of athletes and varying sports. *Journal of Sports Psychology*, 6, 27–41.
4. Chelladurai P. (2001). *Managing Organizations for Sports and Physical Activity: A Systems Perspective*. Scottsdale : Holcomb Hathaway Publishers.
5. DuBrin J. A. (1990). *Effective Business Psychology*. III. izdaja. Englewood Cliffs : Prentice Hall International.
6. Gorenc, M. (2006). *Športni trener v funkciji vodenja*. Diplomsko delo. Maribor: Ekonomsko-poslovna fakulteta.
7. Hampson, R. in Jowett, S. (2014). Effects of coach leadership and coach-athlete relationship on collective efficacy. *Scandinavian Journal Of Medicine and Science In Sports*, 24(2), 454–460.
8. Hvalec, Š. (2005). *Nekatere osebnostne značilnosti športnih trenerjev*. Magistrsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
9. Jowett, S. in Chaundy, V. (2004). An investigation into the impact of coach leadership and coach-athlete relationship on group cohesion. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 8(4), 302–311.
10. Kajtna, T. in Tušak, M. (2007). *Trener*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport: Inštitut za šport.
11. Lamovec, T. (1988). *Priročnik za psihologijo motivacije in emocij*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
12. Lubej, Z. (2013). *Značilnosti reševanja konfliktov trenerjev v športnih organizacijah*. Magistrsko delo. Koper: Univerza na Primorskem, fakulteta za management.
13. Jagodič, B. (2007). Vodenje – večšina, ki se je moč naučiti. *HRM: Strokovna revija za ravnanje z ljudmi pri delu*, 5(17), 52–53.
14. Magnusen, M. J. (2010). Differences in strength and conditioning coach self-perception of leadership style behaviors at the National Basketball Association, Division I-A, and Division II levels. *Journal Of Strength And Conditioning Research / National Strength & Conditioning Association*, 24(6), 1440–50.
15. Miller, G. J. (2003). *Vprašanje za vprašanjem. Kaj res moramo vprašati samega sebe. Urjenje osebne odgovornosti v zasebnem in poslovnem življenju*. Ljubljana: Lisac&Lisac.
16. Možina S. (1990). *Vodenje podjetja*. Ljubljana: Gospodarski vestnik.
17. Rozman R., Kovač J., Koletnik F. (1993). *Management*. Ljubljana: Gospodarski vestnik.
18. Sullivan, E. J. in Decker, P. J. (2005). *Effective leadership & management in nursing*. Upper Saddle River: Pearson/Prentice Hall.
19. Treven, S. in Sirča, V. (2001). *Mednarodno organizacijsko vedenje*. Ljubljana: Gospodarski vestnik.
20. Ule, M. (2000). *Temelji socialne psihologije*. Ljubljana: Znanstveno publicistično središče.
21. Zakon o varstvu osebnih podatkov (ZVOP-1-UPB1). Uradni list RS, št. 94/2007.

Dušan Podpečan
dusan.podpecan@dutb.eu

Jernej Pisk



Problemi z rekordi v športu

Izvleček

Del modernega športa je močno zaznamovan s težnjo po doseganju rekordov. Javnost bi olimpijske igre ali svetovno prvenstvo v določenih rekordnih športih, na katerih ne bi bilo doseženega pravnobnega rekorda, hitro razglasila za velik neuspeh, celo polomijo, a zdi se, da se temu trenutku ne bo mogoče izogniti. Sama logika rekorda namreč temelji na protislovni zahtevi po neomejeni rasti znotraj omejenega sistema. Neomejeno napredovanje športnih dosežkov bi bilo mogoče, če ti dosežki ne bi bili vezani na zelo omejen biološki sistem – športnikovo telo. Tako pa se nam v prihodnosti rišejo končne meje podiranja športnih rekordov. Kaj to pomeni za rekordni šport? Je to napoved njegovega konca ali zgolj spodbuda k preoblikovanju določenih športnih disciplin k bolj trajnostno vzdržnim oblikam tekmovanja?

Ključne besede: Šport, rekord, tekmovalnost, napredek, trajnostni razvoj.



Vir: <http://www.delo.si/sport/>

Problems with records in sport

Abstract

Part of modern sport is highly influenced with the urge to achieve records. Olympics or World Championships without records would be a big disappointment among spectators and general public alike. But it seems that this moment is inevitably coming. The logic of sport record is based on impossible ideal of unlimited growth in limited systems. The biological human body is finite system which limit the desire for unlimited progress of sport records. What does it mean for record sports? Is this the announcement of its final end or just the incentive for its modification in the direction of more sustainable sport practices?

Keywords: Sport, record, competitiveness, progress, sustainable development.

■ Mesto rekordov v športu

Tekmovalni šport teži k napredovanju in preseganju meja. To je v športu prepoznal tudi Pierre de Coubertin, pobudnik olimpijskih iger moderne dobe. Šport »potrebuje svobodo ekscesa. To je njegovo bistvo, njegov predmet in skrivnost njegove moralne vrednosti. /.../ Drznost zaradi drznosti in brez resnične potrebe po tem – prav na ta način naša telesa rastejo čez svojo živalsko naravo« (Coubertin, 1924, v Loland, 1995, str. 63). Od svobode ekscesa do rekordov je tako le še en korak. V 'Olimpijskih spominih' iz leta 1931 je Coubertin posebej zagovarjal idejo športa, usmerjenega v rekorde: »Tako športni rekord nepogrešljivo stoji na vrhu športne zgradbe kot 'večni aksiom'. /.../ Ni ga mogoče odstraniti, ne da bi obenem uničili tudi vse ostalo. Odpovejte se, vi, zagovorniki zmernosti, temu utopičnemu in nerealističnemu idealu – ki je v nasprotju z naravo – in poglejte, kako smo v prakso postavili moto očeta Dido- na, ki je postal moto olimpizma: *citius, altius, fortius*« (Coubertin, 1931, v Loland, 1995, str. 64). Hitreje, višje, močnejše! Danes se mnogi sprašujejo, ali je to bistvo športa ali bistvo tega, kar je s športom narobe?

■ Zgodovina rekordov

Izhajajoč iz same besede 'rekord' in njene- ga izvirnega angleškega pomena 'to record', slovensko (za)beležiti, izhaja, da je rekord bistveno vezan na določen človekov tehnološki razvoj, ki je omogočil beleženje dosežkov. Potrebno je bilo dovolj natančno merjenje, kvantifikacija dogodkov. Čeprav so že iz antike znani primeri beleženja športnih dosežkov, pa je bilo šele od odkritja štoparice leta 1730 naprej mogoče natančno meriti fizikalne spremenljivke v športu. Prvi rekordi v atletiki naj bi bili tako zabeleženi leta 1868 na atletskem tekmovanju med Univerzama Cambridge in Oxford, besedna zveza 'postaviti rekord' pa naj bi se prvič pojavila leta 1880 (Guttman, 1978, str. 51). Gre torej za čas 19. stoletja, v katerem se je naravoslovna empirično-matematična znanstvena metoda že dodobra uveljavila. Zato je tudi beleženje rekordov v športu mogoče razumeti kot paradigmatičen primer novega načina mišljenja in dojemanja stvarnosti ter posledično novih vrednot tedanjega časa. Ta je prinesel s sabo prepričanje v brezmejni napredek posameznika in človeštva nasploh. Ideja napredka, ki je gradila na empirično-matematični znan-

stveni metodi, tako postane ena osrednjih kategorij tudi v razumevanju športa, saj prevladuje prepričanje, da je vsak športni dosežek in vsak rekord mogoče še izboljšati. Napredek, utemeljen na natančni fizikalni kvantifikaciji, vstopi v olimpijske igre moderne dobe tako močno, da je ameriški časopis *American observer* leta 1896 o olimpijski športni gimnastiki zapisal, da ni posebej zanimiv in resen šport, saj se je ne da natančno meriti (Guttman, 1978, str. 50). Spremembe, ki so se zgodile v modernem športu kot posledice vsestranskega novoveškega razvoja znanosti, Alain Guttman navede v svoji knjigi *From ritual to record*. Guttman izpostavi sedem značilnosti modernega športa,¹ pri čemer predstavlja vrhunec, v katerem se dovršijo vse ostale, prav začetek beleženja športnih rekordov. Za beleženje rekordov je bila poleg kvantifikacije pomembna tudi standardizacija pogojev, saj bi brez enakovrednih pogojev ne mogli primerjati doseženih rezultatov. To je osnova pravičnosti v športu. Prav zaradi te zahteve po standardizaciji tekmovalnih pogojev, ki naj bi bili enaki za vse tekmovalce, se celo tradicionalno zunanji športi selijo v notranje prostore. Znale so ideje celo o tem, da bi smučarske skoke, na rezultate katerih še vedno bolj ali manj močno vpliva- jo zunanji dejavniki, kot sta hitrost in smer vetra, preselili v dvorano in s tem dejansko zadostili zahtevi po enakih pogojih za vse tekmovalce. Ko združimo kvantifikacijo in standardizacijo, lahko začnemo govoriti o rekordih. Posledica borbe za rekordi pa je tudi specializacija športnikov: v želji po doseganju najboljših rezultatov se morajo športniki ozko specializirati in usmeriti v razvijanje zgolj tistih sposobnosti, ki k temu pripomorejo.

K izboljševanju športnih rekordov največ prispevajo štirje dejavniki: boljša fizična pripravljenost športnikov, boljša psihična pripravljenost, boljša tehnika izvedbe gibanja ter tehnične izboljšave športnih rekvizitov, oblačil in drugih pripomočkov. Kljub nekatere- m večjim preskokom v rekordih, kar je bila posledica večjih sprememb v enem izmed štirih dejavnikov, največkrat tehničnih sprememb, se ob pogledu na tipični graf hitrosti napredovanja rekorda v posamezni športni disciplini izkaže, da se je po relativno konstantnih izboljšavah rekordov v zadnjih desetletjih hitrost napredovanja precej upočasnila ali celo ustavila. Je k temu prispevalo tekmovalje med velesilami,

¹Teh sedem značilnosti je: sekularizacija, enakost možnosti, specializacija, racionalizacija, birokratizacija, kvantifikacija in beleženje rekordov.

slab nadzor nad uporabo dopinga, ali pa gre za približevanje limiti – skrajnim mejam človeških zmogljivosti?

■ Rekord v svojem bistvu

V športu lahko ločimo vsaj dve vrsti rekordov: rekorde sposobnosti in statistične rekorde (Hämäläinen, 2013). Statistični rekordi v športu (na primer to, da je nekdo osvojil že 15 zlatih medalj v neki disciplini, da je neki klub že desetkrat osvojil določeno lovoriko ipd.) z vidika trajnostnega razvoja športa niso problematični tako, kot so problematični rekordi sposobnosti, na primer rekord v teku na 100 m. Zato se bomo v nadaljevanju osredotočili na rekorde sposobnosti.

Sigmund Loland rekord v športu opredeli kot »najboljši doslej doseženi rezultat v določenem športu, izmerjen z natančnimi matematično-fizikalnimi količinami (metri, sekunde ali kilogrami) znotraj standardiziranega prostorsko-časovnega okvira, ki ga določajo pravila tega športa« (Loland, 2001, str. 128). Da bi v polnosti lahko govorili o športnem rekordu, mora torej sam športu ustrezati oz. izpolnjevati dva pogoja: (1) natančno empirično merjenje dosežkov in (2) standardni ponovljivi pogoji, v katerih se je športni dosežek izvedel. Le če sta izpolnjeni oba pogoja, lahko govorimo o 'čistem' rekordnem športu. Če je izpolnjen le eden od obeh pogojev, Loland govori o 'kvazi' rekordnem športu. V maratonskem teku, na primer, imamo sicer natančno merjenje rezultatov, a se konfiguracija prog razlikuje od kraja do kraja. Še slabše je v cestnem kolesarstvu ali alpskem smučanju, kjer nam samo natančno merjenje rezultatov ne omogoča, da bi govorili o rekordih v čistem smislu. Obstaja še tretja skupina športov, in sicer tisti, ki se sicer dogajajo v zelo standardiziranih pogojih (npr. tenis), a je merjenje sposobnosti precej nenatančno izraženo v točkah, golih, koših ipd., ki nujno ne odražajo dejanskih razlik v sposobnostih med tekmeči. Srečni gol v nogometu lahko doseže tudi slabša ekipa. Rezultati v teh športih so torej v veliki meri odvisni od interakcije med igralci ter tekmeči in ne samo od telesnih sposobnosti igralcev-športnikov. Zato govorimo o športnih igrah, kjer lahko beležimo statistične rekorde.

Rekordi v športu se izkažejo za zelo uporabne tudi z vidika univerzalizacije športnih tekmovanj, saj primerjanje med športniki in

njihovimi dosežki razširjajo onkraj določene prostora in časa. Fizična navzočnost športnikov, ki se potegujejo za najboljši dosežek, nov rekord, odslej ni več pogoj, saj natančno izmerjen rekord, postavljen v standardiziranih pogojih, predstavlja izziv tako za prisotne športnike kot tudi za tiste v drugih krajih in v drugem času v prihodnosti. Rekord v teku na 100 m lahko odslej vsakdo napada v svojem kraju in v svojem času. Zaradi rekordov je mogoče tekmovati celo z že pokojnimi športniki. Na ta način rekordi predstavljajo spodbudo za najvišje napore športnikov. Obenem pa se izkaže, da previsoko postavljen in zato nedosegljiv rekord zmanjša motivacijo preostalih, saj rekorda domnevno ni več mogoče preseči.²

Poleg tega se nam nekompleksni rekordni športi, kot je npr. atletika, zdijo kot ideal pravičnosti v športu: vsak športnik nastopa v enakih pogojih, njegov rezultat pa se natančno izmeri in nato primerja z rezultati vseh ostalih športnikov v isti disciplini. S tem v največji možni meri izključimo element (ne)sreče, ki je v določenih primerih lahko celo odločilni dejavnik uspeha v športnih igrah. Neka ekipa lahko na primer po spletu srečnih naključij zabije gol nasprotniku ter zmaga, ali pa si sicer boljše ekipa nesrečno da avtogol ter izgubi tekmo kljub siceršnji nadvladi na igrišču. Sreča bi zato lahko odvezla del zasluga za uspeh ali poraz v športu, ki ga sicer pripisujemo samim športnikom oziroma ekipam. Športna tekmovalna namreč razumemo kot izredno meritokratske prakse, pri čemer so prav rekordni, nekompleksni športi tisti, ki v največji možni meri iz športa izključujejo nezasluženo srečo ter zagotavljajo pravičnost.

Natančno merjenje dosežkov in standardizacija pogojev sta torej v tekmovalni šport prinesla mnogo pozitivnih stvari, obenem pa tudi mnogo težav in pasti. Zdi se namreč, da takšen šport ne more obstati na dolgi rok.

■ Problem rekorda

Na prvi pogled lahko v logiki rekorda prepoznamo novoveški koncept metodičnega dvoma kot temelja novih spoznanj in odkritij, saj vnaprej podvomi v vsako predobstoječo avtoriteto, vsak že postavljen rezultat. V novoveško mišljenje je metodični dvom vpeljal Rene Descartes, in sicer z željo, da

bi s svojim mišljenjem na koncu vendarle prišel do spoznanja resnice, v katero ne bi bilo več mogoče podvomiti. A čeprav moderni šport sprejema metodični dvom kot svoje izhodišče, se zdi, da Descartesovega zaključka ne sprejme: za moderni šport namreč velja misel, da »dovolj ni nikdar dovolj« (Loland, 2001, str. 129). Nobene končne trdne točke ni, nobene 'resnice', ob kateri bi se športniki zadovoljno ustavili in umirili. Noben dosežek ne zadošča, prav vsakega se postavi pod vprašaj in poskuša znova preseči. Tekmovalni šport je zelo ciljno orientiran, celo instrumentaliziran za doseganje zmage ali rekorda (Hundley, 2002, str. 206). Prav v tem Parry Marinkova vidi izvor konstantnega nezadovoljstva mnogih športnikov, saj je njihovo instrumentalno mišljenje usmerjeno v cilj, ki ga nikdar ni mogoče doseči (Parry Martinkova, 2013, str. 69). Kot nam kažejo današnje statistike, je krivulja izboljševanja rekordov vedno manj strma, doseganje novih rekordov pa je vedno težje. To pa za močno prisotno idejo napredovanja brez konca predstavlja resen problem.

Zdi se, da bi problem doseganja platojev v napredovanju rekordov lahko vsaj začasno rešili z natančnejšim merjenjem dosežkov. Namesto metrov ali centimetrov lahko začnemo meriti milimetre, namesto stotink tisočinke ipd. Rekord v sprintu na 100 m bi tako lahko iz 9,58 sekunde izboljšali na 9,579 in nato na 9,578 itd. Skratka, tehnološki napredek odpira vrata nadaljnjemu podiranju rekordov. A to ni ne prava ne dolgoročna rešitev predstavljenega problema. Slej ko prej bomo prišli do končne meje. Nemogoče si je predstavljati, da bi človek v sedanji naravni biološki obliki in sestavi za sprint na 100 m potreboval zgolj 3 sekunde.

Druga možnost je usmeritev v izmišljanje vedno novih športov, ki bi znova in znova omogočala postavljanje novih rekordov. Ko bi se nek šport z rekordi zasičil do te mere, da novih rekordov ne bi bilo, bi si preprosto izmislili nov šport in zgodba bi se ponovila. Vsakih nekaj let ali desetletij bi nek šport preprosto opustili ter si izmislili novega. A zdi se, da niti s to potencialno rešitvijo ne bi rešili bistva problema. Loland opozori, da je samo reduciranje tekmovalnega športa na objektivno merjenje, katerega podstat je ideja o kvantitativnem napredku, za takšen šport lahko celo usodno. Ideji kvantifikacije in standardizacije sta sicer omogočili postavljanje rekordov v športu, a to očitno vodi v vedno večjo in zgodnjo specializacijo športnikov. Tako dobimo množico par-

cialno in neuravnoteženo razvitih človekih oseb z odličnimi predispozicijami za (kronične) poškodbe in nizko kvaliteto življenja zunaj športa. Osrednji problem se kaže prav v redukciji človeškega potenciala na ozek biološki napredek. Naše telesne, biološke zmožnosti so namreč omejene. Problem sedanje logike rekorda je namreč v tem, da predpostavlja nemogočo zahtevo po neomejeni rasti znotraj omejenega sistema (Loland, 2000, str. 44). Problem rekorda v športu Loland vzporeja s problemom ideje neprestane (ekonomske) rasti, ki gradi na omejenem sistemu planeta Zemlje. Za bodoče športnike ohranjanje takšne logike rekorda vsebuje močne zahteve po genetskih in drugih manipulacijah, saj doseganje ozko specializiranih rekordov zahtevalo ozko specializirana človeška bitja. Rekordni športi in tisti športi, ki se v večji meri osredotočajo na eno (nekompleksno) motorično sposobnost, zato predstavljajo veliko večje tveganje za zlorabo nedovoljenih metod in sredstev (doping), obenem pa so rezultati v teh športih v večji meri posledica prirojenih človekovih sposobnosti.

■ Alternative športnim rekordom

A obstajajo tudi drugačni, kompleksni in nerekordni športi, ki poleg osnovnih motoričnih sposobnosti zahtevajo kompleksna tehnična in taktična znanja. Takšni športi so zato z vidika uporabe dopinga veliko manj problematični, saj ozko usmerjena dopinška sredstva ne delujejo. Da bi vsaj deloma rešili problem dopinga v ozko specializiranih športih, bi zato bilo potrebno povečati njihovo kompleksnost ter vključiti zahtevnejše tehnično-taktične prvine, ki bi pomembno vplivale na uspešnost nastopanja. S tem bi prišli do športa, ki bi tudi prihodnjim rodovom športnikom in športu omogočal trajnejši obstoj. Kriterij za to, da je neka stvar trajnostna, je, da bi se določen način delovanja lahko nadaljeval naprej v nedoločeno prihodnost. V želji po tem, da bi sodobni šport uskladili s trajnostnim razvojem, bi se morali odreči ali spremeniti ne samo 'čisti' rekordni šport, ampak tudi nekompleksne in ozko specializirane športne discipline ter jih preoblikovati v manj specializirane in bolj kompleksne. Prav premik od ozko specializiranih in z rekordom povezanih športnih dejavnosti k bolj kompleksnim, ki zahtevajo raznolike sposobnosti, bi posebej poudaril posameznika z vsestransko razvitimi sposobnostmi. Tako

²Poseben primer takšnega rekorda iz lokostrelstva navaja Guttman (1978, str. 54).

vprašanje, kot zaključiti Loland, ne bi bilo več »abstraktno vprašanje po tem, ali je bil dosežen najboljši dosežek vseh časov, ampak kdo ima danes najboljše sposobnosti v teh konkretnih okoliščinah in v primerjavi s tu navzočimi tekmeči« (Loland, 2006, str. 154). V nekompleksnih rekordnih športih bi lahko bil eden prvih korakov k trajnejši vzdržnosti v tem, da bi namesto absolutnih rezultatov, merjenih v sekundah, centimetrih ali kilogramih, začeli zapisovati le osvojena mesta na tekmovanju. Na ta način zmagovalc v teku ne bi bil tisti, ki bi pretekel v cilj v najkrajšem izmerjenem času, ampak preprosto tisti, ki je izmed vseh udeležencev tekmovalcev prvi prečkal ciljno črto. Sam dosežen rezultat v sekundah bi s tem izgubil svoj pomen. S tem pa bi se izgubila tudi sama osredotočenost na rekorde, od tekmovalcev pa bi obenem zahtevalo ne le izkaz motoričnih sposobnosti, ampak tudi dovršeno taktiko. Tek bi iz nekompleksnega postal kompleksen šport. Druga prilagoditev tekaških tekmovanj bi se lahko osredotočila na odpravo standardiziranih prog in vključitev različnih 'poligonov'. Vsi tekmovalci bi še vedno bili postavljeni pred enako nalogo, imeli bi enake možnosti, kar je pogoj pravičnega tekmovanja, a bi se športni poligoni od kraja do kraja razlikovali tako v dolžini kot tudi v tehnični zahtevnosti (npr. različne tekaške podlage ali ovire na progi ipd.). S tem bi še vedno lahko ugotovili, kdo je najhitrejši tekač, obenem pa ne bi bili zavezani in omejeni z doseganjem absolutno najboljšega rezultata – rekorda. V takšnih športnih dramah bi tudi gledalci uživali na podoben način, kot sedaj uživajo v pričakovanju rekordov. Obenem pa bi tako šport ohranili zanimiv tudi za športnike prihodnjih generacij, saj bodo vsakokrat tekmovali le s svojimi konkretnimi tekmeči, ki so odražali v istem času in ne z nekimi abstraktnimi ter nedosegljivimi rekordi iz preteklosti, morda doseženimi na sumljiv način.

Takšne prilagoditve nekompleksnih športnih disciplin povzemajo Lolandovo idejo prehoda iz logike kvantitativnega napredka v logiko kvalitativnega napredka. V večji meri jo že sedaj poosebljajo športne igre. Njihova logika je zato dolgoročno sprejemljivejša, saj se ogne omenjeni nemogoči zahtevi po neomejenem kvantitativnem napredku znotraj omejenega biološkega sistema. Čeprav se zdi, da so prav rekordi v športu magnet za gledalce, pa so že danes svetovno najpopularnejši športi tisti brez rekordov: to so športne igre, na primer nogomet. Igra kot taka, ki sicer predstavlja

nekakšno motnjo v sodobnem skrbno nadzorovanem znanstveno-tehničnem načinu dojemanja stvarnosti, vendar le na posebno globok način, nagovarja človeka. V njej se rezultati ne merijo v fizikalnih količinah, ampak v nefizikalnih točkah. Kaj velja za točko, je odvisno od pravil določenega športa, npr. gol, koš ipd. Standardi odličnosti so v večini športnih iger zelo kompleksni in odprti. Osnovne motorične sposobnosti, kot so hitrost, moč in vzdržljivost, so le sredstva, ki jih je potrebno nadgraditi s tehničnimi in taktičnimi prvinami. Slednje se običajno razvija v odnosih s soigralci, zato je tudi uspeh na tekmovanju pogosto bolj kot od posameznika odvisen od delovanja celote. Uspešni igralci v športnih igrah so lahko zelo različni po svojih motoričnih predpozicijah: nekdo je hitrejši in močnejši, a okornejši, drugi počasnejši, a spretnější in taktično bolj dovršen, ter zato lahko prav tako uspešno igra. Tudi doping, ki se osredotoča na izboljšanje posamezne sposobnosti (npr. moči ali vzdržljivosti), v športnih igrah nima odločilne vloge. Kompleksni športi so na sploh glede takšnih zlorab manj ranljivi kot nekompleksni rekordni športi (Loland, 2004, str. 193). V prvih namreč izboljšanje ene določene motorične sposobnosti ne zadošča. Vedeti, kako močno lahko nekdo brčne žogo, je sicer lahko zanimivo, a ne odloča o zmagovalcu nogometne tekme. Cilj ni zgolj 'najhitrejši tek', ampak celota izkustvenih kvalitiet, kot so občutek obvladovanja naloge, sodelovanje, veselje ipd. Veselje lahko napreduje v intenzivnosti in kompleksnosti, a ga ni mogoče objektivno meriti. Zato ni mogoče postaviti rekorda v veselju in s tem mejnika, ki bi ga bilo potrebno preseči. Loland zato zaključuje, da je ideja kvalitativnega napredka zgrajena na idealu neomejenega napredka znotraj neomejenega sistema. To pa je trajnostno vzdržno. Nekateri (Bale in Christensen, 2004, str. 9) zato celo prihodnost olimpijskih iger ne vidijo več v vztrajanju na Coubertinovi ideji po »hitreje, višje, močnejše«, ampak v estetiki, veselju in domišljiji, kar pa ne izključuje kompleksne športne tekmovalnosti.

Zaključek

Rekordi so močno zaznamovali razvoj modernega športa, a zdi se, da je njihova vloga pri nadaljnjem razvoju športa precej omejena. Čeprav je mogoče prizadevanja za rekordne dosežke deloma razumeti kot odgovor na človeku prirojeno težnjo po izpopolnjevanju, spoznavanju lastnih meja,

ali pa kot poskus sodobne oblike doseganja nesmrtnosti v slavi (Guttman, 1978, str. 55; Pisk, 2009), pa nam notranje protislovje športnega rekorda s svojo težnjo po neomejenem napredku znotraj omejenega sistema kaže na približevanje lastnim mejam. Prihodnost športa se zato vedno bolj jasno nakazuje v razvoju nerekordnih tehnično in taktično zahtevnih športov, ki zahtevajo raznolike motorične sposobnosti in ki obenem dopuščajo tudi element sreče. To so smernice za privlačen in trajnostno vzdržen šport, ki bo tudi našim zanamcem vedno znova predstavljal truda vreden izziv.

Literatura

1. Bale, J. in Christensen, M. K. (2004). *Post-Olympism? Questioning Sport in the Twenty-first Century*. Oxford: Berg.
2. Guttman, A. (1978). *From Ritual to Record: The Nature of Modern Sports*. New York: Columbia University Press.
3. Härmäläinen, M. (2013). Two Kinds of Sport Records. *Sport, Ethics and Philosophy*, 7 (4), 378–390.
4. Hundley, J. (2002). The overemphasis on Winning: A Philosophical Look. V Holowchak, M. A. (ur.), *Philosophy of Sport: Critical Readings, Crucial Issues* (str. 206–219). New Jersey: Prentice Hall.
5. Loland, S. (1995). Coubertin's Ideology of Olympism from the Perspective of the History of Ideas. *Olympika: The International Journal of Olympic Studies*, IV, 49–78.
6. Loland, S. (2000). The logic of progress and the art of moderation in competitive sports. V Tännjö, T. in Tamburrini, C. (ur.), *Values in Sport* (str. 39–56). London: E & FN Spon.
7. Loland, S. (2001). Record Sports: An Ecological Critique and a Reconstruction. *Journal of the Philosophy of Sport*, XXVIII, str. 127–139.
8. Loland, S. (2004). The Vulnerability Thesis and its Consequences: A Critique of Specialization in Olympic Sport. V Bale, J. in Christensen, M. K. (ur.), *Post-Olympism? Questioning Sport in the Twenty-first Century*. Oxford: Berg.
9. Loland, S. (2006). Olympic Sport and the Ideal of Sustainable Development. *Journal of the Philosophy of Sport*, 2006, 33, 144–156.
10. Parry Martinkova, I. (2013). *Instrumentality and values in sport*. Praga: Karolinum.
11. Pisk, J. (2009). Iskanje nesmrtnosti v športu. *Šport*, 1-2, 43–46.

dr. Jernej Pisk, prof. šp. vzg.
jernej.pisk@gmail.com



Rajko Šugman

Slovenski (ljubljski) šport v primežu globalizacije in tranzicije

Izvleček

V zadnjih dvajsetih letih je v globalnem pogledu prišlo do velikih, lahko rečemo tektonskih, premikov v športu. Kako so se ti premiki ob dodatnem – tj. spremenjenem – političnem sistemu v Sloveniji v letu 1991 poznali, še posebno v njenem glavnem mestu Ljubljani, bomo poskušali s krajšim prikazom dobljenih podatkov osvetliti v tem prispevku. Vprašanje, ali so bile vse spremembe v sistemu športa res potrebne zato, ker smo postali država, ali pa smo nekatere zadeve nenačrtno in na hitro spreminjali v korist države in tako prenesli mnoga bremena razvoja športa nanjo. Šele rezultat raziskovalnega projekta bi pokazal prava dejstva in ta prispevek je usmerjen prav k taki raziskavi.

Ključne besede: šport, globalizacija, tranzicija, Ljubljana



The Slovenian (Ljubljanian) sport in the vice of globalisation and transition

Abstract

In the past 20 years, huge or even tectonic shifts have happened in sports on the global scale. The short presentation of the results in this contribution aims to reveal the influence of these shifts at the time of introducing the new, i.e. changed, political system in Slovenia in 1991, especially in the capital city Ljubljana. The question is: were all the changes to the sport system truly necessary when we gained our statehood, or were some areas changed hastily and in an unplanned way to benefit the state so that many burdens of the development of sport were transferred to it. Only the results of a research project can show the real facts, and this contribution is leading the way to such research.

Key words: sport, globalisation, transition, Ljubljana

■ Uvod

Nobenega dvoma ni, da je svetovni šport v zadnjih tridesetih letih postal globalna dejavnost. Vse države sveta posvečajo veliko pozornost športu tako z vidika najširše športne dejavnosti, tj. športne rekreacije, kot tistega dela športa, v katerem športnik/i na svoji selektivni poti želi/jo ustvariti vrhunsko stvaritev – vrhunski šport. Prvi in drugi namen udejstvovanja imata še kako pomembno tržno vrednost zaradi kapitala oz. zaradi v zadnjih letih močno povečane športne industrije, ki vpliva tudi na rast nacionalnega BDP, drugi – vrhunski šport – pa ima še vedno močno komponento političnega prestiža, prodajnega in turističnega marketinga. Zdi se, da je bil ta prestiž med državami v Evropi najmočnejši v času hladne vojne, vendar – vsaj tako kaže – je močno prisoten še danes. Še vedno šteje mo kolajne, še vedno gradimo faraonske objekte za gledalce (zdaj predvsem v deželah tretjega sveta in v bivših republikah SZ), še vedno se borimo za organizacijo največjih prireditev, še vedno povečujemo tekmovalne sisteme ob že tako enormno razbohotenih, še vedno si izmišljujemo (izumetničene) nove športne panoge, vedno več je afer z nedovoljenimi sredstvi, korupcije in dogovarjanja rezultatov tekem, še vedno preštevamo dobičke za prestiž, še vedno računamo na povečanje BDP s pomočjo športa ... Še bi lahko naštevali, vendar moramo iz opisanih vidikov kreniti na pot sprememb, ki so se – če so se – dogodile pri nas v Sloveniji in posledično v Ljubljani.

■ Na pragu velikih sprememb

V ospredju naše pozornosti bodo **društva** in le tisti šport v društvih, ki je usmerjen v doseganje **dosežka/rezultata**. Zato v tem prispevku o športnih društvih in športu nasploh ne razčlenjujemo niti športne rekreacije niti t. i. športne vzgoje v društvih in v vseh drugih za to pristojnih institucijah. Obe področji – športna vzgoja in športna rekreacija – zahtevata samostojno obravnavo, ob enem pa je športna vzgoja v vzgojno-izobraževalnem sistemu tako in tako v pristojnosti države in je zato posebej urejana z zakonskimi ter podzakonskimi akti kot vsa druga vzgojno-izobraževalna področja ter jo lahko država ureja kot sama meni, da je najbolje.

Marsikdaj pozabimo, da je bila 'telesna kultura' (v nadaljnjem besedilu le šport, termin telesna kultura pa le, kadar ga zaradi dikcije moramo uporabiti) že 1971 z ustavnimi dopolnili k zvezni ustavi SFRJ (Ustava, 1974) v celoti pristojnost republik in pokrajin, tako kot tudi vse druge družbene dejavnosti. Kakšen naj bi torej bil šport v Sloveniji, je bilo odvisno le od republik in pokrajin samih. Na zvezni ravni je bila do leta 1971 Komisija za telesno kulturo pri zveznem izvršnem svetu, po tem letu pa ni bilo več nobenega državnega organa za šport, bili sta le osrednji društveni organizaciji – Zveza za telesno kulturo Jugoslavije (ZTKJ) in Jugoslovanski olimpijski komite (JOK) (Šugman, a, b, c 1999). Posebnost v Jugoslaviji je bila še ta, da je bil 'doma' JOK nekakšen 'privesek' ZTKJ, medtem ko se je do mednarodnega olimpijskega gibanja kazal kot samostojna organizacija. Tudi 'potnike' za olimpijske igre sta na skupni seji določali predsedstvi ZTKJ in JOK. Finančna sredstva za programe ZTKJ in JOK so bila zagotovljena v proračunu Zvezne skupščine.

V Sloveniji smo takoj po ustavnih amandmajih 1971 ustanovili sektor za šport pri Republiškem Sekretariatu za prosveto in kulturo, vendar je v celoti vodila politiko športa osrednja društvena organizacija – Zveza telesnokulturnih organizacij Slovenije (ZTKOS ali ZTKS, ime se je spreminjalo), ki ji je prej omenjeni sekretariat v republiškem proračunu zagotavljal sredstva za njeno delovanje in delovanje/programme vseh včlanjenih strokovnih panožnih zvez. Zapisati je treba, da so za šport v vseh realsocialističnih državah bila pristojna ministrstva za izobraževanje in zato je tudi Slovenija šport namenila temu vladnemu področju (The Sports structure, 1987; Šugman, 1992a; Zoran Verovnik, sekretar na MIZŠ, osebna komunikacija, januar 2016).

Za sistemsko ureditev financiranja vseh družbenih dejavnosti so bile sredi sedemdesetih letih z zakoni ustanovljene samoupravne interesne skupnosti (Zakon, 1973), katerih temeljni namen je bilo financiranje njihovih dejavnosti; tudi športa.

■ Pomembne razlike v sistemih

S padcem Berlinskega zidu in z velikimi spremembami političnih sistemov v vzhodno evropskih državah so nastale tudi velike spremembe v športu. Bivši državni sistem športa je v omenjenih državah postopno

razpadel (Šugman, Žvan in Bergant 1993; Šugman in Žvan, 1995; Šugman, 2006).

Ob vsem doslej opisanem se je v Sloveniji leta 1991 dodatno zgodila še ena velika sprememba – osamosvojitve Sloveniji in uveljavitev novega političnega sistema.

Vse prej opisane spremembe v svetu in pri nas so vplivale na (a) povečano vlogo države v športu, (b) na organiziranost v vladni in civilni sferi športa (c), na njegovo financiranje, (d) na lastnino športnih objektov in naprav, (e) na kadrovsko problematiko, (f) na razvoj stroke in končno (g) na sam položaj športnih društev in rezultate športnikov. Slednje je za naš prikaz osrednjega pomena.

■ Država in šport

Tudi Slovenija je po spremembi političnega sistema zadržala upravni organ za šport v okviru ministrstva za izobraževanje, kot je bil ta (že zapisano) v vseh bivših realsocialističnih sistemih. Z osamosvojitvijo Slovenije in uvedbo parlamentarne demokracije so se od vsega začetka odnosi med državo in društvenimi organizacijami začeli spreminjati; država je posegla v civilno družbo (Kustec-Lipicer, 2005). Upravni organ za šport je kmalu po letu 1991 najprej pristopil k neposrednemu financiranju športnih dejavnikov na ravni republike in pri tem v celoti odstranil vsako vlogo Športne zveze Slovenije (ŠZS) tudi pri svetovanju financiranja programov vključenih strokovnih zvez v ŠZS in tudi same ŠZS. ŠZS je ostala brez potrebnega denarja; ni bila takoj pripravljena na velik preobrat v financiranju, poleg tega ni imela odmevnih tekmovanj, zato ni mogla takoj globlje poseči po sponzorjih. Dejansko se je začel proces poddržavljanja športa (Ali šport poddržavljamo, 1992), ki ga je v dobri meri v vseh pogledih podpiral Komite za razvoj športa Sveta Evrope (CDDS CE), kjer so ga – kar je razumljivo, saj je bil komite vladni organ evropskih držav članic Sveta Evrope – podpirali in v praksi uveljavljali predstavniki tudi našega ministrstva doma.

Postopno se je začel pri nas proces zakonskega urejanja športa, kar najbolj realno kaže Tabela 1 (Šugman, 1992b; Marko Rajšter, sekretar na MIZŠ, osebna komunikacija, januar 2016).

Tabela 1: Zakonski predpisi na področju športa leta 1991 in 2015

Zakonodaja na področju športa		
zakonski predpisi	1991	2015
zakoni	4	14
uredbe	-	3
odloki	-	1
pravilniki	-	22
sklepi	-	3

Po oceni OKS-Združenja športnih zvez (OKS-ZŠZ) pa naj bi celo preko 40 zakonov in podzakonskih aktov iz različnih vidikov urejalo področje športa (Gabrovec, 2016).

Če v Sloveniji do spremembe političnega sistema na področju športa skoraj nismo poznali zakonske regulative, se je ta v dvajsetih letih neverjetno povečala; t. r. vse, kar je le mogoče, smo ali poskušamo urediti z zakoni in podzakonskimi akti. Šport kot najbolj svobodna dejavnost – tako pravijo sociologi – je postal ujetnik zakonskih okvirov.

■ Organiziranost vladnih organov in nevladnih organizacij

V zahodnih demokracijah Evrope šport ni vezan le na ministrstva za izobraževanje (razen športne vzgoje v vzgojno-izobraževalnih institucijah), saj ima ta del športa, o katerem razglabljamo, posebno močan gospodarski in politični pomen. Da bi razumeli ta vidik organiziranosti športa v vladni sferi, navajamo rešitve v nekaterih drugih – nam bližnjih – državah. V Italiji je za šport odgovoren sam predsednik vlade (prej ministrstvo za turizem in prireditve); v Avstriji ministrstvo za obrambo (v bistvu so za šport odgovorne deželne vlade, le za vrhunski šport imenovano ministrstvo); na Madžarskem ministrstvo za človeške vire; na Švedskem ministrstvo za zdravje (prej ministrstvo za kulturo, še prej pa za gospodarstvo); v Grčiji ministrstvo za kulturo in šport; v Nemčiji ministrstvo za notranje zadeve in na Hrvaškem ministrstvo za znanost, izobraževanje in šport (kot pri nas) (Šugman, 1992 a.; Zoran Verovnik, sekretar na MIZŠ, osebna komunikacija, januarja 2016). Kot je iz tega kratkega pregleda razvidno, so v različnih državah različne rešitve, vendar imajo vse države sveta svoje nacionalne olimpijske komiteje (NOK), ki jih priznava MOK, ker drugače športniki NOK

ne bi mogli nastopati na olimpijskih igrah (OI). Mnoge države pa imajo še vedno močno društveno organizacijo kot krovno organizacijo civilne sfere športa, ki dejansko vodi vso politiko športa. Omenimo lahko Avstrijo (Zvezna športna organizacija), Madžarsko (Športna zveza Madžarske), še zlasti pa Švedsko z izjemno močno športno konfederacijo.

ŠZS, ki je 1991 vodila osamosvojitveni proces v športu, je začela takoj izgubljati svoj takratni položaj tako do upravnega organa doma kot v mednarodnem merilu. Da bi slovenski športniki lahko sodelovali po osamosvojitvi že na prvih OI 1992, smo ustanovili svoj NOK, ki ga je že v začetku leta 1992 priznal MOK kot svojo organizacijo (Šugman, 1999c.). Že z ustanovitvijo si je novo-ustanovljeni Olimpijski komite Slovenije (OKS) zagotovil položaj in pristojnost predstavljati Slovenijo v MOK in olimpijskem gibanju, po združitvi s ŠZS (decembra 1994) pa tudi v vseh nevladnih organizacijah v Evropi in svetu.

Po letu 1992/93 se je na ravni države bistveno spremenila organiziranost vladnih organov in le delno tudi nevladnih organizacij. Te spremembe kaže Tabela 2 (Šugman, 1992; Marko Rajšter, sekretar na MIZŠ osebna komunikacija, januar 2016).

Tabela 2 nam kaže množico vladnih organov v primerjavi z organizacijami nevladne sfere. Ob kopici že prikazanih zakonov in podzakonskih aktov je razumljiva tudi večja vladna organiziranost, ki je Slovenija do osamosvojitve sploh ni poznala. Večje število vladnih organov je delno razumljivo tudi glede na spremembe načina financiranja in pristojnosti, ki jih je določila vlada oz. Državni zbor z zakoni.

■ Financiranje športa

Financiranje programov športa na državni in lokalnih ravneh se je po 1992 v celoti spremenilo. Na državni ravni sta financiranje športa prevzela Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport (MIZŠ – upravni organ se je v 25 letih imenoval različno) za proračunska sredstva iz integralnega proračuna RS in po ukinitvi Loterije Slovenije (Zakon, 1996, 1997) posebna Fundacija za financiranje športnih organizacij (Odlok, 1998). V zadnjih letih pa dobiva določena sredstva država za šport tudi iz strukturnih skladov EU (predvsem za investicije).

V splošnem lahko zapišemo, da so se sredstva za šport iz prej naštetih virov v letih 2009, 2010 in 2011 glede na BDP zviševala, potem pa v letu 2012 strmo padla. V letu

Tabela 2: Spremembe v organiziranosti vladnih organov in nevladnih organizacij

Vladni organi in nevladne organizacije za šport v Republiki Sloveniji

1990

Vladni organi športa

Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport – direktorat za šport

Nevladne organizacije športa

Športna zveza Slovenije

Strokovne panožne zveze

2015

Vladni organi športa

Odbor za šolstvo in šport Državnega zbora (matično telo)

Strokovni svet za šport Vlade RS

Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport – direktorat za šport

Odbor za podeljevanje Bloudkovih priznanj

Zavod za šport RS Planica

Nevladne organizacije športa

Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez

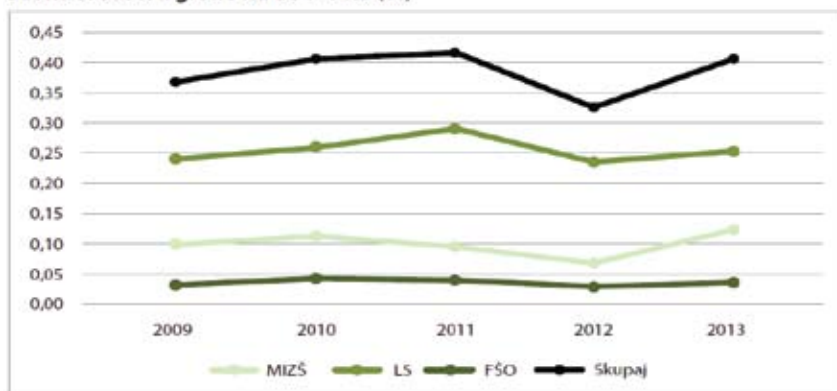
Znotraj OKS delujeta slovenska olimpijska akademija in Klub olimpijcev

Strokovne panožne zveze

Skupni organ vladne in civilne sfere

Fundacija za financiranje športnih organizacij

Javna sredstva glede na BDP v RS (%)



Slika 1: Financiranje programov športa na državnih in lokalnih ravneh.

2013 (Slika 1) so se glede na predhodno leto spet povečala predvsem zaradi večjega deleža sredstev iz proračuna RS (Grujić, 2014). Ob tem pa je treba omeniti, da je postopek za pridobivanje sredstev iz prvega ali drugega vira dokaj kompliciran – zbirorazkritiziran.

Skupna javna sredstva za šport v letu 2013 so nekaj več kot 0,40 odstotkov BDP in so primerljiva s sredstvi v bivšem sistemu, ko je bil odstotek 0,35–0,40 nacionalnega dohodka (ND – odvisno od leta).

Podatki Slike 2 (Grujić, 2014b) kažejo, da je delež sredstev MIZŠ glede na proračun RS v letu 2012 občutno padel: iz cca 1,52 % v letu 2011 na cca 1,28 % oz. se je delež ponovno povečal v letu 2013 na 1,32 %. Če tem sredstvom prištejemo še delež sredstev iz EU, pa je skok deleža izjemno povišan na cca 1,69 %. Gre za sredstva, ki jih je RS dobila iz EU za izgradnjo Nordijskega centra v Planici. Deleži sredstev za šport v občinah se razlikujejo in so v razponu od 0,5 do 8,0 % občinskih proračunov (npr.: v občini Kranj so bila v letu 2009 sredstva za šport 7,3 % (Jelko Gros, osebna komunikacija, 29. 3. 2016).

Omeniti kaže, da je bilo financiranje športa do leta 1970 v Sloveniji dokaj neurejeno; Slovenijo so s svojim deležem 0,29 % po vlaganju v šport glede na ustvarjeni narodni dohodek (po takratni terminologiji oz. ekonomskih statističnih kazalcih) prehiteli BIH (0,50 %), Hrvaška (0,37 %) in Srbija (0,44 %). Bistveno se je izboljšalo stanje po ustanovitvi telesnokulturnih skupnosti (TKS) 1974, vendar je bil delež sredstev za šport samo iz proračuna RS v letu 2013 (1,31 %) znatno manjši, kot je bil v času telesnokulturnih skupnosti, ko se je 'telesna kultura' financirala iz posebnega prispevka – bruto osebnega dohodka. Največ sredstev je takrat 'dobil šport' iz javnih sredstev v prvih dveh letih telesnokulturnih skupnosti 1974–1975, ko so bila sredstva za šport občutno večja, kot so bila za kulturo, zato je takratni IS Skupščine SRS po hitrem postopku 'športu' znižal prispevno stopnjo iz bruto osebnega dohodka tako, da je bila stopnja za šport daleč izpod stopnje za kulturo (Šugman, 1972; Šugman, 1974a.; Šugman, 1974b; Šugman in Giacomelli, 1982). Tako bivši Komite za telesno kulturo IS SRS (1970–1975) kot Telesnokulturna skupnost Slovenije (1976–1990) sta financirala

Delež sredstev MIZŠ, LS glede na proračun RS (%)



Slika 2: Delež sredstev MIZŠ glede na proračun RS.

'šport' vseh dejavnikov športa v Sloveniji preko takratne ZTKS.

Eno temeljnih vprašanj v financiranju športa je vprašanje sredstev Fundacije za financiranje športnih organizacij. Do 1995 je s temi sredstvi (iz vira Loterije Slovenije) razpolagala ŽSZ, delitev po programih zvez pa sprejemala njena skupščina. Zakaj se danes sredstva fundacije za šport uvrščajo med javna sredstva (niso sestavni del integralnega proračuna), verjetno ni znano. Zakaj naj ne bi bil vir fundacije avtonomen vir OKS–ZSZ, kar bi se lahko že zdavnaj naučili od najbližjih sosedov na zahodu (CONI?!?) (Gabrovec, 2016)? Že s spremembo v financiranju športa bi naredili velik korak naprej za večjo avtonomijo društvene organiziranosti športa.

Med poznavalci športa sta že več let v razpravi dva pristopa za financiranje športa: (a) Slovenija ni tako bogata, da bi lahko financirala že preko 90 znanih športnih panog pri nas (znotraj njih pa še množico disciplin) in zato je treba sprejeti prioriteten red panog, ki so pomembne za Slovenijo in jim v financiranju iz javnih virov nameniti prednost ter (b) vsaki panogi moramo na podlagi stroke in možnosti trženja pustiti odločitev, da se uveljavi v svetu. Prvi pristop je že dolgo znan in pri nas mnogokrat uveljavljen v praksi. Prvič je prioriteto panog za financiranje 'športa' sprejela že Skupščina FZS leta 1947 (Zapisnik, 1947; 10 let, 1955a), za tem 1964 konferenca ZTKS (Aktualni problemi, 1964), kasneje t.r. vse konference ZTKS za njo in TKS Slovenije. Pomembnost panog in njihovo financiranje so sprejemale skoraj vse države vzhodnega real-socialističnega bloka do sprememb političnih sistemov. Poznano je, da se je NDR iz politično prestižnih razlogov odpovedala že visoko uvrščenim reprezentancam v odbojki, rokometu in nogometu v Evropi (za osvojenost mesto na EP, SP ali OL prejme celotno moštvo le eno kolajno) in namesto njih uvrščala v svoj prednostni red predvsem gimnastiko in plavanje, kjer lahko en tekmovalec osvoji več kolajn. Drugi pristop je našel pri nas svoje mesto tudi v 18.b. členu sporazumu 1976 (Samoupravni sporazum, 1979), kjer piše: »/.../ da bomo zagotovili razvoj »s podporo posameznikom – vrhunskim športnikom določenih kategorij v občinah in republiki (po enotni kategorizaciji) ne glede na športno panogo, posebej je treba zagotoviti možnosti za športni razvoj tistim mlajšim kandidatom, ki imajo pogoje, da v določenem času dosežejo vrhunske športne dosežke.« V Sloveniji je bila izvede-

na tudi obsežna raziskava o pomembnosti športnih panog v našem prostoru (Petrovič idr., 1973).

Po letu 1993 sta MIZŠ in FŠ uveljavila nov pristop v financiranju športa: na podlagi programskih prošelj izvajalcev športne dejavnosti sofinancirata programe po vsebinskih sklopih.

Kot primer navajamo OKS, ki je v letu 2013 prejel iz MIZŠ in fundacije 36,2 % potrebnih sredstev oz. v tisoč EUR– 1.432,4 EUR, kar pomeni, da je moral OKS-ZŠZ s pomočjo sponzorjev, tujine in lastno dejavnostjo zbrati za izredno razširjeni program (ne le za redne poletne in zimske OL), ampak za mnoga tekmovanja mladih (tudi za OL mladitih) 2/3 manjkajočih sredstev.

Znano je, da prispevata dva republiška vira med 20 in 25 % vseh sredstev, ki jih športni subjekti na republiški ravni potrebujejo za uresničevanje svojih programov brez investitij. Pomeni, da morajo izvajalci programov zbrati 75–80 odstotkov denarja iz drugih virov. V bivšem političnem sistemu, kjer je prevladovala družbena lastnina, so športna društva preko direktorjev – ljubiteljev športa – to še zmogla. Danes ob zasebni lastnini podjetij, ko prevladuje kapital, pa je to izjemno težko. Sponzorji, torej zasebni lastniki podjetij – ki so po vrhu vsega že mnogi tujci – pa dejansko tega denarja niso več pripravljene vložiti v šport. In če tudi so določena zasebna podjetja še pripravljena vlagati v šport, je razumljivo, da želijo ti vlagatelji dobiti za to povračilo/ekvivalent v ekonomski propagandi. Zato so danes sponzorske pogodbe izjemno pomembni dokumenti, katerih pogodbenne obveznosti se morajo v celoti udejanjiti. Spori se običajno rešujejo na rednih sodiščih, ker gre v sponzorskih pogodbah za civilno-pravna razmerja. Pri tem ne gre pozabiti, da je pri sponzoriranju športnih društev ali prireditelj s strani gospodarskih družb gotovo najmočnejši faktor televizija. Brez neposrednih prenosov za reklamiranje produktov sponzorjev v načelu ni več denarja iz tega vira.

Ker sta pri financiranju programov društev v celoti usahnili članarina in prihodek od vstopnin, tudi zaradi nižje kakovostne ravni moštvenih športov, je razumljivo, da na vseh koncih in krajih primanjkuje denarja. Zato mnogi slovenski izvajalci športnih programov, posebno organizatorji velikih športnih prireditelj, iščejo sponzorje v tujini.

■ Lastnina športnih objektov in naprave

Lastninska razmerja na športnih objektih ter napravah so večplastna in za razumevanje tega pomembnega segmenta športa moramo vsaj za nekatere objekte malo seči v čas med obema svetovnjima vojnama.

Najprej gre za celoten kompleks domov/objektov bivših sokolskih društev, ki jih je po drugi svetovni vojni z zakonom (Zakon, 1945) pridobila Fizkultura zveza Slovenije. Na podlagi sprememb in dopolnitve Zakona o društvih (Zakon, 1947) in odpravi tega zakona iz leta 1945 (Zakon, 1948) ter njene Uredbe (Uredba, 1947) z navodili je bila določena uporaba vseh objektov in naprav za telesno vzgojo. Na podlagi sklepov razširjenega plenuma FZS 1952 (Plenum, 1952; osebni arhiv Šugman; osebni arhiv Tjaše Andree, odvetnica, osebna komunikacija, 22. februarja 2016; Rakočević, 1991) je bilo celotno premoženje FZS razdeljeno med novo ustanovljeno Zvezo športov Slovenije (ZŠS) in Zvezo za splošno telesno vzgojo Partizan Slovenije. Partizan je dobil vse domove z zemljišči predvojnih društev Sokol, Planinska zveza domove, kočje in njim vsa pripadajoča zemljišča, Strelska zveza vsa strelišča in Konjeniška zveza vse objekte za konjeniški šport; vse ostale športne objekte in naprave pa je dobila ZŠS (Dom Ilirije v Planici, Stadion za Bežigradom, hotel v Podkorenu, stavbo Slovenija-športa na Dalmatinovi ul. v Ljubljani in nekatere druge objekte). V tem času je ZŠZ pridobila tudi stavbo in veliko zemljišč v Seči pri Portorožu, kjer je bil (okrog 1956) sedež Šolskega centra za šolanje amaterskih kadrov. Objekti ZŠS (ime osrednje zveze se je skozi čas spreminjalo v ZTKOS, ZTKS in ŽZS) pa so v petdesetih letih delovanja omenjene zveze doživljali različne usode; največ jih je prešli v druge roke. Po osamosvojitvi Slovenije 1991 so domovi Partizana leta 1993 prešli na novoustanovljeno Športno unijo Slovenije (ŠUS) (Zapisnik, 1993; Šugman, 1999b; Panika, 2016) in tako so bivša sokolska (za tem partizanska) društva ostala brez domov. ŠUS jih je postopno vračal/prodajal nazaj občinam, vendar se danes z njimi ravna zelo različno – v glavnem propadajo. Vse do osamosvojitve Slovenije so torej bila mnoga športna društva lastniki športnih objektov, tako kot so bila za kulturo kulturna, za gasilce gasilska, za lovce lovska ipd., saj so mnoge objekte zgradili člani društev s prostovoljnim delom, mnogi pa so bili postavljeni s samoprispevki občanov.

Vlada RS je leta 1993 prenesla nekdanjo športno društveno in družbeno premoženje na lokalne skupnosti, objekte republiškega pomena (npr. Planico) pa na državno raven. Predsedstvo ŽZS je tega leta v posebnem gradivu opredelilo svoje poglede na mnoga vprašanja o športu v tem obdobju in med drugim predlagalo Vladi RS '... moratorij nad lastninjenjem objektov v štirih točkah ...': (predsedstvo ŽZS je predlagalo vladi, da naj društvena lastnina ostane še naprej društvena; naj o lastnini društev odloča najvišji organ društva ali zveze; naj z nekdanjo družbeno lastnino na športnih objektih upravljajo društva in naj velike objekte – ki jih je težko vzdrževati – upravlja država); enako stališče je zavzel tudi Svet društvenih organizacij Slovenije (SDOS): »/.../ društvena lastnina je nedotakljiva ...« (Šugman, 1999e, f). Vlada predloga ŽZS in SDOS ni sprejela. Občine so tako prevzele v upravljanje mnoge objekte in za njihovo upravljanje ter vzdrževanje imenoval javne zavode. Tako zdaj lokalne skupnosti/javni zavodi upravljajo z objekti; rešitve, kako društva koristijo športne objekte javnih zavodov, pa so od občine do občine različne. So občinski javni zavodi, kjer slednji prevzemajo vse stroške društev pri njihovem koriščenju; so občine, kjer morajo klubi plačevati minimalno najemnino; neke klubi plačujejo celo ekonomsko ceno najemnine; so občine, kjer samo z večjimi objekti upravljajo zavodi, z manjšimi pa krajevne skupnosti ali društva ipd. Športni delavci, ki so nekoč z ljubeznijo in brezplačno skrbeli za vzdrževanje 'svojih' objektov, so se sicer rešili težkega bremena vzdrževanja, vendar so izgubili svojo 'materialno' bazo. Izjema so planinske kočje, ki so v lasti društev, z manjšim deležem tudi PZS in občine, nekatere kočje pa so v zasebni lasti (Damjan Omerzu, strokovni sodelavec, osebna komunikacija, 18. februarja 2016).

Po letu 2010 se je bistveno izboljšala športna infrastruktura velikih objektov v Sloveniji, še posebej v Ljubljani. Omenimo lahko kompleks Stožice, Nordijski center v Planici, Gimnastični center v Ljubljani, biatlonsko središče na Pokljuki, nogometni center na Brdu, pa tudi mnoge adaptirane večje in manjše športne dvorane in stadione v Ljubljani, Kopru, Mariboru, Celju ...

Na ravni države upravlja z Nordijskim centrom Planica Zavod za šport RS Planica, ki ima delno zagotovljena sredstva v proračunu, v prihodnje pa načrtuje zavod pokritje vseh stroškov vzdrževanja in upravljanja z najrazličnejšimi dejavnostmi, še posebej v povezavi s turizmom v tem delu Slovenije.

■ Kadrovska problematika

Kadrovska problematiko v športu, ki ga obravnavamo, je mogoče ocenjevati iz treh zornih vidikov: (a) vodstvenih struktur strokovnih zvez na vseh ravneh, (b) profesionalnih delavcev v športu in (c) športnika – profesionalca, ki mu je športna dejavnost poklic. Slednjega bomo podrobneje opisali v poglavju 'Položaj športnih društev in rezultati športnikov.'

V prejšnjem sistemu so člani društev izbirali za vodenje društev/zvez predvsem ljudi iz politike in gospodarstva, saj so imeli veliko moč pridobivanja denarja za 'njihove klube' iz delovnih organizacij. Kdo so bili ti ljudje, vemo malo. Študij o 'funkcionarjih' (v tujini ima termin funkcionar negativni prizvok) je malo. Nekaj je študij, ki so bile opravljene že pred mnogimi leti v državah zahodne demokracije; ena pa je tudi pri nas (Šugman, 1982). Znano je bilo, da so imeli nekaj raziskav tudi v bivši SZ in NDR, vendar izsledki njihovih raziskav nikoli niso videli luč sveta, ker je bil šport močno politično dimenzioniran in v celoti v rokah države. Nekaj pa je takih, ki morda vsaj malo osvetljujejo kadrovska problematika danes. Omenimo lahko naslednje: Magnane (1964) je v svojem delu *Sociologia du sport* ugotovil, da 'funkcionarji' na področju športa v Franciji sploh ne pristajajo na to, da bi dajali kakršne koli podatke o sebi; Becquart – Leclercg (1976) je v raziskavi v Franciji dokazal, da sta osebni delež in prostovoljno sodelovanje v športnih društvih predvsem faktorja osebnega vzpona in želje po napredovanju v politiki; Heinemann (1977) je športne 'funkcionarje' razvrstil v tri skupine: prvo skupino sestavljajo pomembne osebnosti iz političnega in gospodarskega življenja, v drugo je uvrstil ljudi, ki 'bežijo' od doma (in družine), v tretjo pa je uvrstil bivše športnike. Poudarja, da 'funkcionarji' premalo poznajo zakonitosti športa; Heinilä (1978) je proučeval sistem vrednot finskih športnih 'funkcionarjev' in ugotovil, da se preveč poudarjajo pozitivni učinki njihovega dela. Pravi, da ostajajo 'funkcionarji' v športu na svojih položajih zelo dolgo, dokler lahko 'držijo predsedniško palico' v svojih rokah; Chazaud (1981) pa ugotavlja, da se mnogi prav preko športa želijo uveljaviti v političnem življenju Francije.

Verjetno nekatere ugotovitve raziskav sredi oz. konec prejšnjega stoletja v zahodnih demokracijah veljajo zdaj tudi pri nas. In to: noben vodja zveze ali društva ne želi

Tabela 3: Profesionalni delavci v športu na ravni republike

leto	MIZŠ	TKS S	ŠZS	OKS skupaj	FŠ	Zav.	
1972	2	je ni bilo	7	ga ni bilo	8	–	ga ni bilo
1982	3	5	8	ga ni bilo	16	–	ga ni bilo
1992	6	je ni bilo	7	3	16	–	ga ni bilo
2012	17	ju ni bilo več		24	41	–	9
2015	10	ju ni bilo več		24	34	–	20*

Legenda: MIZŠ = Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport

TKS S = Telesnokulturna skupnost Slovenije

ŠZS = Športa zveza Slovenije

OKS = Olimpijski komite Slovenije

FŠ = Fundacija za financiranje športnih organizacij

Zav. = Zavod za šport RS Planica

* = v Zavodu je razporeditev zaposlenih takšna: 3 – skupne službe, 4 – za šport otrok in mladino, 2 – za informatiko, 1 – za projekt Zdrav življenjski slog, 2 – v Muzeju športa in 8 – v Planici.

materialnih koristi za sebe (če gre za izjemo, ki potrjuje pravilo); zaradi odmevnosti športa v medijih lahko vodja postane medijska osebnost, ki mu omogoča vzpon v lokalno in tudi državno politiko; zdaj ostajajo vodje na svojih položajih 'zelo dolgo, dokler lahko držijo predsedniško palico' (Heinilä, 1978). Reelektcijskih dob in študij o 'funkcionarjih' pri nas ni več. Vendar ne gre pozabiti, da se zlasti v zadnjih letih v zvezi s 'funkcionarji' na najvišji ravni – vsaj v nekaterih panogah v svetu – pojavljajo veliki korupcijski škandali (podkupovanja pri glasovanju za organizacijo velikih tekmovanj, kupovanja glasov pri volitvah za vodilna mesta, vnaprej dogovorjeni rezultati zaradi športnih stav, doping afere ... itd.), ker se na mednarodni (v mnogih državah pa tudi na državni) ravni 'obračajo milijarde. Šport je postal posel, kar je reklamirala tudi Športna loterija Slovenije – 'Šport je velik posel'.

Veliko vlogo v športu so po letu 1991 dobile strokovne službe, ki so se močno razširile in profesionalizirale. To nam kaže Tabela 3, v kateri pa ni zajetih profesionalnih služb strokovnih panožnih zvez. Omenimo pa vendarle, da je bilo do 1975–80 v takratnih republiških strokovnih zvezah zaposlenih zelo malo delavcev; nekateri profesionalci so bili zadolženi za vodenje pisarn dveh ali celo treh zvez, vendar je takrat delovala ob profesionalcu množica prostovoljcev, največ študentov. Večjo profesionalizacijo na zvezah (v nekaterih zvezah je danes zaposlenih 20 in več profesionalcev) zasledimo po letu 1995.

(V osebni komunikaciji o zaposlenih leta 2015 so januarja in februarja 2016 posredovali podatke Samo Košir za OKS, mag. Katja Koren za fundacijo, Zoran Verovnik za MIZŠ

in Jelko Gros za zavod; ostali podatki – za ŠZS in TKS – so povzeti po konferencah oz. skupščinah obeh organizacij.)

Nedvomno je zanimiva razporeditev profesionalnih delavcev skozi 40 let, še posebno, kako so se zaposlovali delavci na MIZŠ in osrednji športni organizaciji nekoč v ŠZS, zdaj v OKS-ZŠZ.

Razumljivo je, da so se naloge na področju športa po razdružitvi športa od zveznih športnih organizacij v bivši SFRJ in s slovensko državnostjo bistveno spremenile, vendar so nam lahko zaposlitve na ravni države (ponovno poudarjamo brez zaposlenih delavcev v strokovnih panožnih zvezah, ki so dejansko sprejeli največ novih zadolžitvev) kažipot za prihodnje.

Zanimiva je zaposlitev na Zavodu za šport RS Planica, ki združuje več pomembnih strokovnih služb, saj so v njegovih enotah tudi muzej športa, celotna informatika športa, enota za šport otrok in mladine ter (še posebej izgradnja) zdaj vzdrževanje ter upravljanje z Nordijskim centrom Planica. V oči bode dejstvo, da je zaradi obsežnih nalog redno zaposlenih delavcev v tem zavodu dejansko malo v primerjavi s številom delavcev v MIZŠ.

■ Položaj športnih društev in rezultati športnikov

Športna društva so bila ustanovljena z Zakonom o društvih (Zakon, 2009, 2011) in so posebnega nacionalnega pomena za vsako družbo. »Nobenega dvoma ni, da organizacije prevzemajo osnovne družbene

vrednote, vendar to ne zanika dejstva, da je vsaka organizacija enkratna združitev nastanka, zgodovine, sociostrukturnega konteksta, tehnologije, zaposlenih, vodstva in da člani v njej proizvajajo in oblikujejo skupni sistem simbolov in pomenov, ki je posledica skupnih izkušenj iz preteklosti,« je zapisala Mesner – Andolškova (1995). Člani športnih društev so različnih starosti, socialnega in zdravstvenega statusa, verskih in političnih prepričanj, s športom pa se ukvarjajo zaradi vzgoje, rekreacije (nameni so lahko zelo različni: zaradi izboljšanja zdravja, razvedrila, druženja ...) do tega, da bi vsaj nekateri člani društva postali tekmovalci, tudi zaradi vrhunske ustvarjalnosti. In prav zaradi pestrosti dejavnosti so športna društva posebnega družbenega pomena.

Tudi za to imajo podobne zakone o društvih vse države na svetu. Društvena razvejanost v Sloveniji je posebnega nacionalnega pomena in jo lahko po njenih zgodovinskih koreninah, kulturnih vrednotah in številu društev uvrščamo na vrh društvene organiziranosti v Evropi. S slovensko društveno organiziranostjo se lahko primerjamo s Češko.

Prve podatke o številu društev na Slovenskem po 1945. letu zasledimo v poročilih FZS leta 1946, ko naj bi bilo pri nas 166 fizikalnih društev (10 let, 1955b), leta 1948 pa 145 FD in 194 sekcije, ki so bile enote društev (10 let, 1955c) ter leta 1949 že 680 FD in 504 sekcij (10. let, d. 22). Po AJPEŠ je bilo v 2015 letu 23.816 društev: športnih, lovskih, ribiških, pevskih, dramskih, gasilskih, filatelističnih ipd. V začetku leta 2014 je bilo v RS cca 8.000, v 2016 pa je bilo po AJPEŠ v Sloveniji skoraj 10.000 športnih društev in cca 1.000 SP ali drugačnih oblik zasebnega dela v športu (AJPEŠ, 2016; Andrej Kramar, višji področni referent II, osebna komunikacija 1. 2. 2016).

Slovenski šport stoji na društveni organiziranosti. Ta je od društva (baze) do mednarodne ravni dvakrat vertikalno povezana: prvič preko svoje panoge (npr. atletike) do evropske in svetovne federacije ter drugič preko (zdaj) OKS-ZŠZ do Evropskih olimpijskih komitejev in MOK. Nič ni čudnega, da je ob prvem obisku slovenske športne delegacije pri J. A. Samarancu 1991 v Luzani prvi mož MOK dejal: »To je Vatikan.« (Verjetno je mislil reči: jaz sem močnejši od Vatikana) (Šugman, 1999d). Posegati v to društveno sfero ne pomeni le rušenje društev (ki so tudi kulturna identiteta naroda), ampak pomeni tudi rušenje vrhunske športne stvaritve. Kajti nihče

drug kot **samo društva** ob izdatni denarni pomoči staršev in velikih ljubiteljev določene panoge – članov društev – so doslej 'ustvarili vrhunske športnike'. Samo v nekaterih specifičnih panogah (npr. v smučanju zaradi snega in števila dni skupnih priprav, ki so od discipline do discipline različna) nadgrajujejo zveze že oblikovano športnikovo osebnost in njegovo pot. Za jasnejšo podobo te misli lahko zapišemo: Katanec ali Zdovc v reprezentancah ne bosta 'naredila' nobenega novega vrhunskega igralca (lahko znanje nekaterih le nadgradita), igralec se 'naredi' le v klubu. Lahko pa sestavita, glede na veliko število naših dobrih igralcev v tujini, ki igrajo tudi v najmočnejših klubih Evrope, zelo močne reprezentance (kot primer navajamo: nogometna reprezentanca na SP, odlična mesta odbojkarjev, rokometišev in košarkarjev na EP, presenetljivo uvrstitev hokejistov na OI ipd.). Vprašanje za naše igralce v tujini je samo eno: ali sploh želijo vsi najboljši braniti barve domovine – Slovenije.

V zadnjih 30 letih je bilo ustanovljenih več različnih mednarodnih športnih asociacij kot jih je bilo od ustanovitve MOK 1894 do 1995. Vzroki za ustanovitve so bili zelo različni, največkrat pa so povezani s prestižnimi ambicijami športnih delavcev.

Tabela 4: Razvejanost društvene športne sfere na Slovenskem

Izvajalci športne dejavnosti društvene sfere 2015
Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez združuje (Samo Košir, samostojni strokovni sodelavec OKS – ZŠZ za pravne in kadrovske zadeve, osebna komunikacija januarja 2016)
34 nacionalnih športnih zvez olimpijskih športov
20 zvez, ki jih MOK priznava
18 nacionalnih športnih zvez ne olimpijskih športov
76 občinskih športnih zvez
21 športnih zvez in združenj
4 športne zveze in združenja, ki se pretežno ukvarjajo s športno rekreacijo
3 zamejska športna združenja (dejansko sta le dve : v Avstriji in Italiji, na Madžarskem pa je za šport odgovorno splošno združenje – Zveza Slovencev v Monoštru)

K tem izvajalcem moramo prišteti še – po AJPEŠ – cca 10.000 športnih društev (Zavod za šport RS Planica pa v svojih poročilih obravnava le 3.749 društev, ki so vključeni v strokovne panožne zveze in 65 strokovnih zvez).

Samo na kratko pogledjmo današnje stanje organiziranosti športa v civilni sferi na ravni države.

Tabela 4 kaže neverjetno razvejanost društvene športne sfere na Slovenskem, ki izhaja iz kulturnih, zgodovinskih, že pred prvo svetovno vojno tudi političnih, ko-

renin in prizadevanj Slovencev za njihovo samostojno državo.

Pregled vrhunske športne ustvarjalnosti skozi zgodovino kaže, da smo Slovenci imeli, da imamo in da (po vsej verjetnosti) bomo imeli vedno športnike, ki so in bodo v individualnih športnih panogah v svetovnem vrhu. Pri imenovanju vrhunskih športnikov bi lahko zelo hitro naredili napake, zato bomo omenili le športne panoge (in discipline) in ugotovili bomo, da skoraj ni panoge pri nas, v kateri se skozi čas ne bi pojavil vsaj en Slovenec v samem vrhu Evrope ali sveta: alpinizem, atletika, balinanje, boks, deskanje na snegu, gimnastika, jadrnanje, jadralno letenje, judo, kajak-kanu, kegljanje, kickbox, kolesarstvo, kotkanje, motociklizem, padalstvo, plavanje, ples, plezanje na umetnih stenah, smučanje (v vseh disciplinah), streljanje, šah, tenis, veslanje ... Panoge, v katerih športniki dosegajo vrhunsko ustvarjalnost, iz obdobja v obdobje valovijo: enkrat so na vrhu športniki ene, drugič druge panoge ... to valovanje je za slovenske individualne športe/športnike značilno tako v času bivšega sistema kot danes. Z daljšo kontinuiteto so že nekaj časa na vrhu prisotni smučarski skoki, kajak-kanu, ples, streljanje in judo, pred tem pa veslanje in gimnastika.

Pred letom 1991 so bila tudi nekatera društva s svojimi rezultati zelo odmevna in pomembna v Evropi. Omenimo lahko AŠK Olimpijo, RK Celje, RK Slovan, NK Olimpija, HK Jesenice, HK Olimpija, OK Branik itd., vendar prav ti (sicer z drugimi imeni) danes preživljajo težko krizo. Ne le ti, mnogi klubi so iz takih ali drugačnih razlogov (tudi za-

radi preveč ambicioznih športnih delavcev in največkrat njihovih finančnih vložkov) že v celoti propadli, životarijo ali so na robu propada, kot npr. RK Kozina, RK Drava (Ž), RK Piran (Ž), RK Velika Nedelja, RK Izola, RK Olimpija (Ž), OK Kropa, OK Novo mesto, NK Drava, NK Izola, NK Nafta, NK Ajdovščina, NK Beltinci, NK Mura, HK Acroni, HK Celje, HK Kranjska gora, HK Vevče in še mnogi nogometni, odbojarski, košarkarski, rokometni in hokejski klubi itd. (Zavestno ne omenjamo klubov v vaterpolu in ragbiju, saj klubov v omenjenih panogah pri nas ni veliko in tudi njihova kakovost ni bila na visoki ravni.)

Obstajajo velike razlike med kakovostnimi dosežki društev/klubov pred leti 1991, ko so mnogi imeli pomembno vlogo v bivši Jugoslaviji (nekateri so segali tudi v Evropo), s klubskimi dosežki po osamosvojitvi. Primerjave so težavne, ker mnogih drugo in tretje razrednih tekmovalnih sistemov pred letom 1991 v moštvenih športih, kot so danes v Evropi, sploh ni bilo. Klub temu so nekateri podatki zanimivi.

Tabela 5: Pomembnost in dalj časa trajajoča uspešnost slovenskih športnih klubov v Evropi

panoga	klub	do 1991	1991–2010	2011–2015
nogomet	Olimpija	S	M	M
	Maribor	M	S	S
košarka	Olimpija	P	S	M
	Jesenice	P	S	M
hokej	Olimpija	P	S	M
	Celje	P	S	S
rokomet	Slovan	P	M	M
	Krim (Ž)	P	P	S
odbojka	Branik, NKBM	P	M	S
	Branik (Ž)	P	S	M
	ACH	O	P	S
	* Calcit K.+Lj (Ž)	M	S	S

Legenda:

P – pomembnost in uspešnost

S – srednja pomembnost in uspešnost

M – manjša pomembnost in uspešnost

* Calcit je bila ženska ekipa OK v Kamniku, ki se je 2014 preoblikovala v OK Calcit Ljubljana

Glede na dejstvo, da je izjemno težko postaviti objektivna merila pomembnosti in uspešnosti slovenskih klubov v Evropi (ocena je odvisna od števila klubov, od razvitosti panoge in predvsem od tekmovalnih sistemov, ki se od panoge do panoge

bistveno razlikujejo), je razvrstitev klubov v Tabeli 5 subjektivni poskus avtorja, ki lahko nosi tudi določene napačne ocene. Klubi v tej tabeli se s svojimi rezultati (uspešnimi ali manj uspešnimi) pojavljajo v Evropi skozi neko daljše obdobje, vendar ima Slovenija še več klubov (predvsem v odbojki in rokometu), ki so po osamosvojitvi z enkratnim dosežkom v Evropi opozorili nase, vendar so kmalu ugasnili zaradi različnih vzrokov. Med njimi so nedvomno: RK Prule (m), RK Cimos (m), RK Robit Olimpija (Ž), OK Calcit Kamnik (m), OK Kanal (m) itd. (za rokomet in odbojko osebna komunikacija Marta Bon in Marko Zadražnik, 16. marca 2016). Mnogi tudi neimenovani klubi, predvsem v odbojki, košarki in rokometu, tekmujejo danes občasno v evropskih nižje razrednih tekmovalnih, vendar je njihove rezultate težko primerjati z nekdanjimi glede na množico (resnično množico) klubov povprečne kakovosti in (včasih) nesmiselno razširjenih tekmovalnih sistemov.

In ne gre pozabiti, da so bili mnogi imenovani klubi stebri vrhunškega športa in vprašanje je, če se bodo še kdaj vrnili na nekdanjo kakovostno raven vsaj na domači sceni. Stanje v moštvenih športih se po letu 1991 kaže v drugačni luči kot v individualnih športih. Kajti denarja za ponovni vzpon moštvenih športov dejansko ni več toliko, kot ga je bilo pred letom 1991 zaradi zmanjšanja sponzorskega denarja, drastično povečanih tekmovalnih sistemov (ki največkrat niso v funkciji stroke, ampak kapitala) in s tem stroškov potovanj, zaradi popolne profesionalizacije športnikov in zaradi posledic globalizacije športa. Na ravni vrhunskih moštev bomo v tem času v Evropi sicer težko našli klub, ki bi imel s podpisanimi pogodbami igralcev moštvo, sestavljeno izključno iz domačih igralcev; moštva so sestavljena iz igralcev različnih nacionalnosti, za njimi pa stojijo 'lastniki klubov', ki vlagajo denar v moštva izključno zaradi zaslužkov. Ali je vstopila na to pot tudi Slovenija? Očitno, saj imajo najboljši slovenski klubi (ACH Volley, NK Maribor, HK

Telemach Olimpija, KK Union Olimpija, NK Olimpija, RK Krim Mercator (Ž), KK Krka, RK Celje PL itd.) veliko tujcev, pa ne le najboljši klubi, ampak tudi nižje razredni.

Klubi, ki se še želijo uveljaviti v Evropi in jim kot 'društvo po zakonu' ni mogoče uresničiti vseh zakonskih pogojev, ustanavljajo 'ob klubu' podjetja kot sestavni del kluba/društva. Ker po naši zakonodaji nihče ne more biti lastnik društva, se taka društva približujejo društvom v tujini, njihov status pa podrobneje urejajo pravila nacionalnih panožnih zvez in njihovo vključitev v tekmovalne sisteme. Pot menedžerjem in sklepanje pogodb z igralci je tako odprta. Ne bo odveč, če zapišemo, da v prejšnjem sistemu v društvenem športu take rešitve niso bile mogoče.

Popolnoma drugačno stanje je z reprezentancami, ki jih doma in v svetu sestavljajo igralci, ki igrajo po vsem svetu. Tako je stanje tudi pri nas, kar kaže Tabela 6. (V osebni komunikaciji o slovenskih igralcih v tujini in o reprezentantih iz klubov v Sloveniji v 2015 so januarja 2016 posredovali podatke za HZS: Rok Srakar, tiskovni predstavnik HZS; za KZS: Anže Blažič, predstavnik za odnose z javnostjo KZS; za NZS: Sonja Lovšin, sektor za mednarodne in pravne zadeve; za OZS: Gregor Humerca, gen. sekretar OZS in za RZS: Uroš Mohorič, direktor moških reprezentanc.)

Selektorji slovenskih reprezentanc izbirajo igralce največ iz klubov, ki imajo sklenjene pogodbe s klubi v tujini; pomeni, da so ti igralci popolni profesionalci in po pravilu igrajo za bogate lastnike, mnogi tudi v najmočnejših ligah evropskih držav (tudi na drugih kontinentih). Tabela 6 govori sama za sebe: (1) igralci, ki igrajo v slovenskih klubih se težko prebijajo v reprezentančne vrste in (2) izjemno veliko igralcev služi svoj kruh v tujini.

Tako kot za individualne tudi za moštvene športe velja pravilo, da smo imeli oz. imamo Slovenci med množico igralcev v različnih

Tabela 6: Sestava nekaterih državnih reprezentanc 2015

	Štev. Slovencev, ki so igrali v tujini *	Štev. igralcev v A reprezentanci SLO iz slovenskih klubov**
Hokejska zveza Slovenije	88	13
Košarkarska zveza Slovenije	106	5
Nogometna zveza Slovenije	845	3
Odbojarska zveza Slovenije	35	14
Rokometna zveza Slovenije	150	8

moštvenih športih vrhunske igralce svetovnega slovesa (košarka, nogomet, roket, hokej na ledu, odbojka), ki so nekoč igrali doma, danes pa predvsem v tujini.

Slovenski šport deli usodo njegove globalizacije, pa tudi spremembe domačega športnega sistema. Denarja doma ni in odhodi igralcev v tujino, kjer so dobro plačani, so razumljivi.

In ker je profesionalizacija športnikov tudi pri nas – vrhunskih in tudi mnogih ne vrhunskih – dejstvo, je bil potreben samo še korak, da so se za svoje pravice profesionalci združili v svoj sindikat. Udejanjanje v športu je postal poklic in z nazivi poklicev v javnosti («... po poklicu je levi branilec ...») pačimo samo slovenščino.

Za tako hitre in drastične spremembe verjetno Slovenija ni bila pripravljena.

■ Stroka

Težko je dejavnost današnje Fakultete za šport (FŠ) primerjati z obdobjem med leti 1960 in 1990, ko so bili šele položeni temelji visokošolskega študija in mnogo kasneje tudi raziskovalnega dela, ki je pripeljalo takratno visoko šolo v fakulteto in njeno vključitev kot enakopravno članico v Univerzo. Raven športne stroke in znanosti – kineziologije – sta se v okviru FŠ v zadnjih 20 letih izredno razvili. To je predvsem posledica večjih vlaganj države v sistem izobraževanja in raziskav po letu 2005. FŠ nudi za strokovno delo v športu (ne samo za športno vzgojo v šolah) veliko izšolanih kadrov za večje število športnih panog, ki zasedajo mnoga pomembna strokovna mesta v društvenem športnem življenju (nobena kadrovska šola v svetu ne šola kadre za vse športne panoge, tudi ne največja v Evropi – *Deutsche Sporthochschule Köln*) in visoko raven znanstveno raziskovalnega dela. V nekaterih športnih panogah so doma izšolani strokovnjaki v večini (smučanje, skoki, plavanje, gimnastika, košarka, roket ...), poleg tega pa mnogi zelo uspešno opravljajo trenerski poklic v tujini.

Tabela 7: Število študentov na Fakulteti za šport

leto	vpisani	s statusom diplomiranci	magistri	doktorji
1990/91	482	126	3	3
2015/16	992	133	3	3

Tabela 7 kaže vpisane študente s statusom (Maja Ušeničnik Podgoršek, osebna komunikacija 24. marca 2016), diplomirance po dodiplomskem študiju, magistre in doktorje znanosti (Igor Smolič, tajnik FŠ, osebna komunikacija, 22. februar 2016) v letih 1990/91 in 2014/15. Razlika med letoma vpisanih študentov je zelo velika zaradi uveljavitve novih programov (reforma bolonjskega študija leta 2009/10) in dejstva, da je veliko število absolventov našlo takojšnjo zaposlitev brez diplom. Prav v študijskem letu 2015/16 bo predvidoma diplomirala večina od preko 250 že prijavljenih absolventov. Zaradi tega števila diplomantov/magistrov in doktorjev znanosti v obeh šolskih letih izkrižlja sliko. FŠ izobrazila za prakso veliko število izšolanih kadrov za vse izvajalce športnih programov: profesorje športne vzgoje, diplomirane organizatorje rekreacije, trenerje ...

V okviru FŠ (Zbornik, 2016; Janez Vodičar, direktor Inštituta za šport, osebna komunikacija, 18. 02.2016) delujeta še dve pomembni enoti: (a) Inštitut za kineziologijo (IK), ki opravlja znanstveno-raziskovalno delo na področju športa in ima v svojem programu dva raziskovalna programa, več aplikativnih projektov in nekaj razvojnih projektov, in (b) Inštitut za šport (IŠ), ki na visoki strokovni ravni opravlja strokovno, svetovalno in razvojno dejavnost za naše perspektivne in vrhunske športnike, v zadnjem obdobju pa tudi veliko storitev za športnike iz tujine.

Za športna društva in posledično za doseganje vrhunskih stvaritev športnikov so za njih pomembni Športno diagnostični center, Laboratorij in Oddelek za tehnologije in inovacije.

Športno diagnostični center načrtuje in koordinira izvajanje nacionalnega programa meritev in svetovanj za vrhunske ter nadarjene športnike. Na podlagi skupnega programa OKS in NŠPZ pripravljajo skupne strokovne podpore kandidatom za POI, ZOI in mladinske OI. V njem merijo tudi tekmovalce iz drugih držav: Avstrije, Ukrajine, Rusije, Češke, Hrvaške, Bosne in Hercegovine, Srbije in Italije.

V laboratorijih IŠ se je v zadnjih 7 letih izvedlo na letni ravni preko 850 meritev in izmerilo v povprečju okoli 9000 športnikov, vendar je longitudinalno opaziti upadanje števila merilcev iz različnih razlogov.

Tako razvejane institucije, kot je danes FŠ, v prejšnjem sistemu športa v Sloveniji ni bilo, zato je tudi razumljivo, da FŠ kot celovito

institucijo stroke pri nas uvrščajo v Evropi med zelo pomembne institucije.

■ Ljubljana in šport

Zdi se, da sta globalizacija in tranzicija najbolj prizadeli glavno mesto Slovenije. Mnogi menijo, da gre v mestu izključno za pomanjkanje denarja, vendar je ob tej težavi treba iskati vzroke verjetno tudi drugje. Samo bežno preletimo nekatere značilnosti športa v Ljubljani:

- Športna zveza Ljubljana nima nobenega vpliva na vrhunski šport in ga tudi ne sofinancira. Povezuje društva, denar pa dobiva od MOL, fundacije, članarine in lastnih programov. Zaposlenih ima le 5 delavcev. (Aleš Remih, sekretar SZ Ljubljana, osebna komunikacija, januar 2016).
- Šport v mestu vodi in sofinancira Oddelek za šport MOL v soglasju z županom; zaposluje 10 oseb. Deleži sredstev iz MOL, ki jih dobivajo klubi za svoje programe, so 20–30 %. (Marko Kolenc, vodja oddelka za šport MOL, osebna komunikacija, januar 2016).
- Javni Zavod za šport Ljubljana upravlja in vzdržuje 120 športnih objektov; zaposlenih ima 112 delavcev. (Tatjana Polajnar, direktorica Zavoda Šport Ljubljana, osebna komunikacija, januar 2016). Športna infrastruktura v Ljubljani se je bistveno izboljšala. Pridobila je Centralni športni objekt Stožice, gimnastični center, načrtujejo olimpijski bazen, postopno urejajo tudi druge objekte, vendar bo Božič – Kristančičeva Dvorana Tivoli še naprej ostala tisto stičišče in zbirališče športnih delavcev Ljubljane, kjer se 'sprejemajo' najpomembnejši dogovori in kroji športna politika Ljubljane (in marsikdaj tudi Slovenije).
- Vrhunski šport je na nezavidljivi ravni: počasi in vztrajno drsi navzdol, kar kažejo naslednji podatki:

1. Za športnika leta 2015 RS DŠNS je glasovalo 131 novinarjev, ki so skupno oddali 786 glasov. Med 22 športniki so prejeli 4 Ljubljančani le 25 glasov, tj. 3,2 % vseh glasov (22 B. Savšek, kajakaštvu; 1 G. Dragič, košarka; 1 M. Novakovič, nogomet, in 1 S. Handanovič – nogomet (Jože Zidar, predsednik ZDŠN Slovenije, osebna komunikacija, 18. januar 2016).

2. Za športnico leta 2015 RS DŠNS je glasovalo 131 novinarjev, ki so skupno oddali 786 glasov. Med 12 športnicami je prejela Teja Belak (gimnastika) 35 glasov ali 4,5 % vseh (Jože Zidar, predsednik ZDŠN Slovenije, osebna komunikacija, 18. januar 2016).
3. Kako so glasovali Bloudkovi nagradenci za Športnika leta 2015 RS v Dnevniku: od 48 glasov je dobil samo S. Bertoncelj – gimnastika en glas (2,1 %); med ženskami ni bilo nominirank (Matej Grošelj, novinar Dnevnika, osebna komunikacija, januar 2016).

Nekdanje razvite športne panoge in njeni klubski nosilci so usahnili (teško atletika, kegljanje, balinanje, plavanje, smučanje ...) in zelo malo verjetno je, da bodo kmalu povrnili nekdanjo slavo nosilcev vrhunskega športa ne le v Ljubljani, ampak tudi v Sloveniji. Vrhunski športniki v individualnih panogah torej 'rastejo' po vaseh in manjših mestih daleč izven Ljubljane. Slednjo trditev lahko zapišemo tudi za kolektivne športne panoge, ki so se 'preselile' izven prestolnice v večja ali manjša mesta in tudi na vasi (Krško, Novo mesto, Domžale, Kamnik, Šenčur, Šentjur, Zavrč, Dol, Dolenja vas, Kanal, Zagorje ob Savi, Portorož, Radomlje ...). Zakaj je tako? Špekulirali bi o naštevajanju nastalih vzrokov, ker so lahko zelo različni (lahko je slab športni sistem, slabša motivacija otrok za športno udejstvovanje, nezainteresiranost staršev in/ali društev, drugačen slog mestnega življenja, financiranje ...); le poglobljena sociološka raziskava bi pokazala prave vzroke.

4. V moštvenih športih pa se stanje spreminja iz zelo slabega, v slabo in malo boljše in spet v zelo slabo. Nekdanji klubi evropske slave usihajo: hokej in košarka sta na dnu, moškega rokometu ni, nogomet se popravlja, odbojka se podira ... ženskih moštvenih športov Ljubljana, razen v rokometu (ki spet usiha) in zdaj v odbojki, ne premore več.
5. Če so nekoč vodilna moštva kolektivnih športnih panog bila sestavljena izključno iz domačih igralcev, obogatena še s študenti, ki so prihajali na študij v Ljubljano, je danes drugače. To kaže Tabela 8. (Osebna komunikacija o tujih igralcih v petih moštvenih športih v Ljubljani v 2015 so januarja 2016 posredovali za ACH Volley Marko Zadražnik; za HK Telemach Olimpija Janko Popovič; za KK Union Olimpija Jaka Daneu; za NK Olimpija Sonja Lovšin in za RK Krim Mercator Marta Bon).

Tabela 8: Število igralcev v nekaterih ljubljanskih klubih

klub	število igralcev dec. 2015	
	vseh s pogodbo	od tega tujcev
ACH Volley		15
HK Telemach Olimpija	27	5
KK Union Olimpija	12	4
NK Olimpija	33	8
RK Krim Mercator	16	4

Ljubljanski klubi mimo načel globalizacije, kar pomeni obogatitev igrskega kadra s tujci, ne more. Vzroke za tako stanje morajo poiskati športni delavci v Ljubljani sami. Še zlasti, ker namenja MOL visoka sredstva za šport: preko 30 milijonov v letu 2015 (tudi z investicijami) in od tega cca 15 milijonov za dejavnosti (Marko Kolenc, vodja oddelka za šport MOL, osebna komunikacija, 22. februar 2016).

■ Zaključek

Namen tega prispevka ni kazati poti našega športa iz primeža globalizacije športa v času tranzicije; vendar so v njem morda odtenki, ki bi lahko vodili k jasneje zastavljenim ciljem.

Zanimivo je dejstvo, da od 1991 do danes ni noben vladni organ in ne nobena nevladna organizacija pristopile k širši razpravi o poteh nadaljnjega razvoja športa pri nas. Nacionalni program športa, ki ga sprejemajo MIZŠ oz. Vlada RS in na koncu DZ ni tak dokument, ki bi razčiščeval športno politična, sociološka in tudi filozofska stališča do nadaljnjega razvoja te dejavnosti. In nič se ni čuditi, če imamo (kar je sicer dobro) vsako leto veliko konferenco o marketingu (in ne o menedžmentu!) v športu in so vsi mediji t. r. vsak dan polni izključno samo v posredovanju rezultatov tekem doma in tujine. Vse to kaže, da je današnji šport, ki ga obravnavamo v tem prispevku, dejansko velik posel.

Ni mogoče mimo dejstva (ne glede na to, da segmenta športne rekreacije ne obravnavamo), da ne bi omenili velik porast Slovencev, ki se s športom ukvarjajo izključno samo zaradi razvedrila, druženja, zdravja ... Dosedanje športno udejstvovanje Slovencev vsaj v določenih odtenkih kaže visoko stopnjo ozaveščenosti in njihovo kulturno raven. Pravijo: postali smo športni narod. Morda, vendar ob velikem padcu življenjskega standarda in vedno večji revščini ni pričakovati povečane športno rekreativne dejavnosti Slovencev vseh starostnih, socialnih, zdravstvenih in drugih kategorij.

Ne glede na to, da je v tem prispevku predvsem prikazan le en vidik dejavnosti športnih društev – tekmovalna usmerjenost za doseganje vrhunskih stvaritev (agon, tekma – ki je imanentna funkcija športa), ki predvsem zaradi globalizacije in profesionalizacije nosi s seboj že opisane tudi mnoge deviantne pojave, ostajajo **društva temelj naše nacionalne športne omike**.

Vendar so tudi športna društva skupaj z vzgojno-izobraževalnimi zavodi in starši še kako odgovorni za vedno nižjo gibalno izobraženost in ozaveščenost otrok ter velikokrat za neprimeren slog bivanja. Zaradi popolnoma spremenjenega načina življenja, ki je pogojeno z vedno večjo avtomatizacijo, robotizacijo in računalništvom, se bo ogromna populacija 'delavcev' spremenila v sedeče robote za vodenje proizvodnega procesa na daljavo. Še manj bo gibanja in še bolj bodo ljudje obremenjeni s hitro in neprimerno prehrano. Zato bo treba napisati novo strategijo športa, predvsem zaradi zdravja otrok. Mlada generacija je že vstopila v to obdobje (Strel, J., Starc, G., Kovač, M., 2014; OECD, 2016), saj so naši otroci po debelosti na četrtem mestu po raziskavi OECD na svetu. Ob tem se je treba močno zamisliti!

Zatiskali bi si oči, če ne bi omenili mnoge moralno-etične dileme, ki se postavljajo pred nami: kam vodi današnji šport predvsem zaradi mladih generacij, ki vstopajo v športno dejavnost; smo zamenjali '*Mens sana in corpore sano*' s '*Panem et cirsenses*', ali lahko šport izgubi svojo bistveno filozofsko noto 'igrajočega se človeka' (*Homo ludens*) ... na ta in še na mnoga druga vprašanja lahko odgovorijo le filozofi, pedagogi ter sociologi in ne politiki ter ekonomisti.

Ob zaključku tega prispevka želimo še enkrat poudariti, da slovenski vrhunski šport stoji na **društvenem življenju**, na množici zanesenjakov, ki so vsak trenutek prostovoljno pripravljeni pomagati svojim društvom, še posebej takrat, ko gre za športnike, ki kažejo potencialne za doseganje vrhunskih stvaritev. Brez staršev, klubov in brez amaterskih športnih delavcev, ob profesionalnem pristopu strokovnjakov (pa ni nujno, da so vsi tudi zaposleni) ni vrhunskih športnih stvaritev. Tudi noben zakon o športu (Zakon, 1998) ne bo slednjim navedbam v pomoč. Ob tem lahko zapišemo, kar izhaja iz doslej rečenega, da je potrebno

na novo ovrednotiti amatersko delo in dati amaterjem (ne glede na delo, ki ga v klubu opravljajo), prostovoljcem, zanesenjakom – ljubiteljem športa in svojega kluba zaslužen priznanje in spoštovanje.

Glede na vse opisano ni mogoče reči, da je vse le v pomanjkanju denarja, še posebej ne v Ljubljani (Grošelj, 2016). Skoraj zagotovo lahko zapišemo, da so vzroki v poslabšanju določenih segmentov športa tudi v sistemu, ki se v celoti približuje poddržavljanju bivšim realsocialističnim državam. Razumljivo je, da tudi slovenski šport deli usodo splošne globalizacije in da je vedno bolj vpet v trdi profesionalizem in športniki v poklicno udejstvovanje. Tu prevladujeta denar in lastniki kapitala, ki kujejo iz športnih in športnikov dobiček. In kot pravi v svojem intervju nekdanja 'snežna kraljica' Janica Kostelić (2016). »To so bili drugačni, romantični časi. Takrat je bila to resnična ljubezen, zdaj pa je vse posel. Ampak takšen je pač svet, v tej smeri gremo, tega ne moremo spremeniti, treba se je prilagoditi ...«

Šport je navsezadnje odsev družbenih razmer v vsaki državi. In če je športna (predvsem civilna) sfera zadovoljna z današnjem stanjem in močnim posegom države v urejanje sfere športa društev, potem naj podpre prizadevanja države, če ni, potem naj se z argumenti odločno upre nadaljnjemu poddržavljanju ali pa kot je dejala Janica Kostelić – se naj prilagodi. Odločitev o tem v vsakem primeru sprejemajo športne asociacije same.

■ Viri z opombami

1. AJPES. http://www.ajpes.si/Registri/Poslovni_register/Vpogled_ePPRS.
2. Aktualni problemi telesne kulture (1964). *Ljubljana: Konferenca ZTKOS*.
3. Ali šport poddržavljamo? Razgovor na TV Lj.1 (Andrej Brvar, Meta Vesel, Marjan Jemec in Rajko Šugman). *Marca 1992*. **Opomba:** Marca 1992. leta je bila prvič javno izrečena misel, da slovenski šport poddržavljamo. Kaseto hrani avtor tega prispevka.
4. Becquart-Leclerc, I. (1976). *Paradoxe du pouvoir local. Presses de la fondation nationale des sciences politiques*.
5. Chazaud, P. (1981). *Sport, accidents et securite. Guide de reglementation et de jurisprudence*. Vigot, 1981.
6. 10 let športa v svobodi (1955). *Ljubljana, Zveza športov Slovenije, str. a. 19; b. str. 15, c. str. 20 in d. str.22*.
7. Gabrovec. B. (2. februarja 2016). Denar Fundacije ni denar države. *DELO. 58/27 str. 4*.
8. Grošelj, M. (12. 01. 2016). Brez denarja ni pravega koncepta. Kriza Ljubljanskega športa. *Dnevnik, str. 18*.
9. Grujić, S. (2014). *Pregled športa v Republiki Sloveniji v obdobju od 2009 do 2013*. Ljubljana: Zavod za šport RS Planica, MIZŠ; str. a. 20. b. 21. **Opomba:** Vsakoletna publikacija Pregled športa v Republiki Sloveniji (za leto dni nazaj) je gotovo izjemno delo za spremljanje stanja slovenskega športa in bo za bodoče rodove tudi pomemben zgodovinski dokument.
10. Heinemann, K. (1977). Ist ehrenamtliche Mitarbeit noch zeitgemäss. *Sport-unterricht, Schorndorf, 26, 1, 6*.
11. Heinilä, K. (1978). The value orientations of finnish sport leaders. *IX, Word congresses of ISA, Uppsala, 08-14, p.19*.
12. Kostelić, J. (28. 01. 2016). Nisem zagovornica življenja po pravilih. *Rekord. 2/2, str. 19*.
13. Kustec-Lipicer, S. (2005). *Dileme o poseganju države v civilno družbo. Primer državne regulacije na področju dopinga v vrhunskem športu v Sloveniji*. Ljubljana: FDV(doktorat znanosti).
14. Magnane, G. (1964). *Sociologie du sport. Gallimard, Saint-Amand*.
15. Mesner-Andolšek, D. (1995). *Organizacijska kultura*. Ljubljana: GV.
16. Odlok o ustanovitvi Fundacije za financiranje športnih organizacij v RS. *Ur.l. RS, 9, z dne 6. februarja 1998*.
17. OECD: <http://zenska.hudo.com/zdravje/zdravo-zivljenje/slovenija-na-cetrtem-mestu-na-svetu-po-stevilu-predebelih-otrok/>
18. Panika v Partizanu. Komunalna jih prodaja (4.02. 2016). *Delo 58/št. 29, str.12*.
19. Petrović, K., Šturm, J., Hošek, A., Momirović, K., Pavlović, M., Petrović, N. (1973). *Valorizacija in klasifikacija športnih panog v SR Sloveniji*. Ljubljana, Visoka šola za telesno kulturo.
20. Plenum - Prepis sklepa razširjene seje plenuma FZS. 12.VII. 1952. *Arhiv SZS, zdaj OKS-ZŠZ; arhiv odvetnice Tjaše Andree*.
21. Rakočević, S. (1991). Pregled in analiza pravnega stanja nepremičninske imovine Partizana Slovenije. *Neobjavljeno delo. 25.2.1991. Arhiv SZS, zdaj OKS-ZŠZ in arhiv odvetnice Tjaše Andree*.
22. Samoupravni sporazum o uresničevanju nekaterih pomembnih vprašanih nadaljnega razvoja telesnokulturne dejavnosti v SR Sloveniji (1975). V: *Nekateri aktualni problemi telesne kulture v Sloveniji (1979)*. Ljubljana: Visoka šola za telesno kulturo, str.131.
23. Strel, J., Starc, G., Kovač, M., SLOFit (2014). Analiza telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine slovenskih osnovnih in srednjih šol v šolskem letu 2013/2014. *Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport*.
24. Šugman, R. (1972). Sistemsko financiranje telesne kulture. *Slovenija paralele, 9, str. 76-81*.
25. Šugman, R. (23.09.1974). (a) O stopnjah. *DELO-Šport. XVI. šte. 222, str.13*.
26. Šugman, R. (30.09.1974). (b) Pred sporazumevanjem. Razlike. *DELO-Šport. XVI. šte. 228, str.13*.
27. Šugman, R. (1982). *Latentna struktura nekaterih demografskih, socialnih in političnih značilnosti funkcionarjev na področju tekmovalnega športa v SR Sloveniji*. Zagreb: FFK (doktorat znanosti).
28. Šugman, R. (1992). *Organiziranost športa doma in v svetu*. Ljubljana: Fakulteta za šport v Ljubljani. Str. a. 84-104, b. 120-123.
29. Šugman, R. (1999). *Prelomno obdobje slovenskega športa 1988-1994*. Ljubljana: Fakultet za šport v Ljubljani, a. str. 36-37; b. str. 139. c. str.109. d. str. 101-102, e str. 138, f. str.144. **Opomba:** 17. januarja 1992 je J. A. Samaranč, predsednik MOK, s faksom obvestil predsednika OKS mag. Janeza Kocijančiča, da je MOK priznal OKS.
30. Šugman, R. (2006). Dileme in perspektive slovenskega športa doma in v Združeni Evropi. *Teorija in praksa. 43. 3-4, 4/2006, str. 373-385*.
31. Šugman, R., Giacomelli, O. (22.01.1982). Informacija o analizi družbeno ekonomskih odnosih na področju telesne kulture v SR Sloveniji. *Informacije TKS Slovenije, 1, str. 59-70*. **Opomba:** Iz citiranih gradiv izhaja, da je bilo nujno potrebno v Sloveniji urediti financiranje 'športa', ker so Slovenijo do leta 1968 po vložku glede na ustvarjeni narodni dohodek prehiteli BIH, Hrvaška in Srbija.
32. Šugman, R., Žvan, M., Bergant, I. (1993). *Stanje in odnosi med vladnimi športnimi organi in nevladnimi športnimi organizacijami v Evropskih državah*. Ljubljana: Fakulteta šport Univerze v Ljubljani.
33. Šugman, R., Žvan, M. (1995). Conditions in Sport in European Countries: Differences between the East and the West before 1989, and Relationships between Governmental Sports Institutions and Non - Gavernmental Sports Organizations (ur. Mester, J.). *Congress Proceedings Images of Sport in the World. Köln: Deutsche Sporthochschule. Pp. 256-264*. **Opomba:** Avtor tega prispevka je bil kot uvodničar vabljen na največji športni kongres doslej, ki ga je organizirala ob svoji 75 letnici Visoka športna šola v Kölnu. K sodelovanju je povabil izjemnega poznavalca športa dr. Milana Žvana. Njun referat je znanstveni svet kongresa kot edinega med vsemi prispevki slovenskih udeležencev na tem kongresu uvrstil v Zbornik kongresa.
34. *The Sports structure in the countries of the Council of Europe*. (1987). Clearing House, Bruxelles.
35. Uredbe o odstopanju splošnega ljudskega premoženja v rabo fizikalturnim društvom in ustanovam. *Ur.l. FLRJ, 70/47*

36. Ustavni amandmaji k Ustavi SFRJ (1971) I. do XLII. V prečiščenem besedilu Ustave SFRJ z dne 21. februarja 1974.
37. Zapisnik Skupščine FZS, 4. in 5. januarja 1947. Ljubljana, Arhiv FZS, ŠZS.
38. Zapisnik Skupščine Partizana Slovenije. Ljubljana, 13. marca 1993. Arhiv ŠZS, zdaj OKS-ZŠZ in arhiv odvetnice Tjaše Andree.
39. Zakon o prenosu imovine telesnovzgojnih društev na Zvezo FDS. *U. I. LRS*, 48/45.
40. Zakon o spremembah in dopolnitvah zakona o društvih, zborovanjih in drugih javnih shodih. *U. I. FLRJ*, 70/47.
41. Zakon o odpravi zakona o prenosu imovine telesnovzgojnih društev na Zvezo FDS z navodila za izvajanje tega zakona. *U. I. LRS*, 41/48.
42. Zakon o telesnokulturnih skupnostih. *U. I. SRS*, 20/73. **Opomba:** Leta 1990 so bile

skupnosti ukinjene in začasno imenovani skupščinski odbori, tudi Odbor za telesno kulturo.

43. Zakon o lastninskem preoblikovanju Loterije Slovenije. *U. I. RS*, 44/96 in 4/97.
44. Zakon o športu. *U. I. RS*, 22/98.
45. Zakon o društvih. *U. I. RS*, 61/06, 58/09 in 39/11.
46. Zbornik Fakultete za šport Univerze v Ljubljani 1960–2010 (2010). *Ljubljana: Fakulteta za šport*.

Splošna opomba:

Krovno športno organizacijo so od leta 1991 vodili: dr. Rajko Šugman, predsednik ŠZS (1990–1995), naprej OKS in za tem OKS–ZŠZ dr. Janez Kocijančič (1991–2014), Bogdan Gabrovec (2014–...).

Sektor/direktorat/oddelek so od 1990 do 2016 vodili: Marko Trškan, Vlado Vobovnik, dr. Janko Strel, dr. Aleks Vest, dr. Jakob Bednarik, dr. Damir Karpljuk, mag. Simon Starček, mag. Drago Balent, Marko Rajšter, dr. Edi Kolar, dr. Boro Štrumbelj ...

Na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani so od 1991. bili dekani dr. Franc Agrež (1991–1995), dr. Otmar Kugovnik (1995–1997), dr. Krešimir Petrovič (1997–2000), dr. Bojan Jošt (2001–2007), dr. Milan Žvan (2007–...).

dr. Rajko Šugman
redni profesor v pokoju
rajko_sugman@t-2.net

mag. Cveto Pavčič

Cveto Pavčič je poseben fenomen slovenskega športa, ker je velike tekmovalne uspehe dosegal v več športnih panogah, najprej v atletiki kot član Atletskega kluba Odred, nato pa v rokometu in smučanju oziroma smučarskih tekih. Obe zadnji panogi je nato tudi strokovno in pedagoško razvijal. Pavčič je za Jugoslavijo nastopil na Zimskih olimpijskih igrah 1956 v Cortini d'Ampezzo ter na Zimskih olimpijskih igrah 1964 v Innsbrucku. V Cortini je tekmoval v teku na 15 km in v štafetnem teku 4 x 10 km. Posamično je osvojil 47. mesto, ekipa Jugoslavije pa je končala na 13. mestu. V Innsbrucku je tekmoval v tekih na 15 in 30 km ter v štafeti 4 x 10 km. Osvojil je 50. mesto v teku na 15 km ter 44. mesto v teku na 30 km. Štáfeta je takrat končala na 12. mestu. V smučarskih tekih je bil več kot 15 let državni reprezentant, večkrat državni prvak, pa svetovni študentski prvak, osvojil je 2. mesto na pokalu Kurikala leta 1960. Poleg dveh olimpijad se je uvrstil tudi na svetovno prvenstvo leta 1962 v Zakopanah in 1966 v Oslu, kjer je tudi zaključil svojo tekmovalno smučarsko pot.

V rokometu se je njegova kariera začela z aktivnim igranjem v ljubljanskih klubih. Od leta 1951 do 1964 je nastopal v moštvu RK Olimpija (ki se je najprej imenoval RK Enostnost, nato RK Odred, na koncu Olimpija). Ekipa je vrsto let vladala v slovenskem rokometnem prostoru in bila tako rekoč serijski državni prvak. Cveto Pavčič je ob igralski karieri nato v Rovinju opravil tečaj in izpit za trenerja rokometu, v nadaljnjih letih pa je tečaje za inštruktorje oziroma trenerje rokometu strokovno in organizacijsko vodil. Od leta 1956 do 1961 je bil zaposlen kot inštruktor pri Zvezi za telesno kulturo Slovenije, nato pa od leta 1961 do 1965 še kot sekretar Okrajne zveze za telesno kulturo. Zelo dejaven je bil tudi v Rokometni zvezi Slovenije. 13 let je bil predsednik strokovnega sveta pri RZS in organiziral ogromno šol, tečajev in postavljaj temelje slovenski rokometni stroki. Morda rokometna organizacija celo premalo ceni vse njegovo delo,

ki je bilo res pionirsko in doprinos težko izmerljiv.

Cveto Pavčič se je rodil 15. 4. 1933 v Dolenji vasi pri Kranju v družini s petimi otroki. Leta 1964 je diplomiral na Visoki šoli za telesno kulturo v Ljubljani. Leta 1965 je bil sprejet v redno delovno razmerje na takratni Visoki šoli za telesno kulturo (predhodnica današnje Fakultete za šport). Leta 1973 je magistriral z raziskovalnim delom z naslovom: Nekateri manifestne in latentne dimenzije rokometne motorike in njihova povezanost z igralno kvaliteto. Nato je vrsto let vodil Katedro za rokomet na takratni Visoki šoli za telesno kulturo.

Posvečal se je tudi trenerskemu delu; največje uspehe je dosegal z ljubljanskim Slovanom, ki je bil pod njegovim vodstvom prvič republiški prvak. Dvakrat je bil trener tudi v RK Inles Ribnica. Tudi tam je osvojil naslov slovenskega prvaka. Deloval je tudi v RK Usnjar Šmartno – kot strokovni svetovalec. Krajše obdobje je bil dejaven tudi v ženskem klubu Belinka Olimpija – kot strokovni svetovalec.

Leta 1987 je prejel Bloudkovo nagrado – za tekmovalne dosežke in strokovno ter organizacijsko delo v športu. Bil je tudi član komisije za Bloudkova priznanja.

Trenutno živi v aktivnem pokoju med Ljubljano in Kranjsko goro. Do nedavnega je še vsak petek s prijatelji igral nogomet v



dvorani Slovan. Poglavitni del »brcanja« je bilo seveda tudi druženje s prijatelji; uživanje v hrani in dobrotah; vedno je v družbi priljubljen in zaželen gost; predvsem pa prijeten sogovornik. Kljub bogatemu znanju in človeški širini ni nikoli silil v ospredje; vedno je deloval skromno in nevsiljivo, kot to počnejo veliki ljudje. Sedaj predvsem uživa trenutke z ženo Keko in se skupaj posvečata sinu in hčeri, ki živi v Mariboru. Posebno mesto v srcu imajo seveda trije vnuki. Njegova velika ljubezen je narava, predvsem v Kranjski gori in okolici, kjer ima vedno zatočišče in uživa v sprehodih ter »vandranju« na smučeh. Njegova življenjska pot je lahko marsikateremu svetel vzor.

Marta Bon

Profesor Rajko Šugman

Profesor Rajko Šugman je na poseben način soustvarjal slovensko in mednarodno športno znanost in stroko. Poleg mnogih vodstvenih in organizacijskih del je do zdaj v avtorstvu ali soavtorstvu objavil prek 500 strokovnih, znanstvenih in poljudnih del. Nedavno je praznoval osemdeseti rojstni dan. Takšni življenjski jubileji – ob takšnih ustvarjalnih opusih – zahtevajo obeležitev in poklon.

Pot športnega delavca je Rajko Šugman še kot študent začel leta 1955 na ustanovitvenem občnem zboru ŠD Olimpija; od takrat je tudi član tega kolektiva. Opravljal je več profesionalnih nalog: bil je podpredsednik Okrajne zveze za telesno kulturo (1963–1965), sekretar Šolskega centra za telesno vzgojo (1967–1970); pomočnik Republiškega sekretarja za prosveto in kulturo (1970–1974 – danes državni sekretar; prvi na tej dolžnosti) in nadaljeval kot sekretar Telesno kulturne skupnosti Slovenije (1974–1978) ter končal profesionalno kariero kot redni profesor na Fakulteti za šport v Ljubljani.

Rajko Šugman je v športu opravljal veliko nalog tudi neprofesionalno: kot organizator je bil član mnogih organizacijskih komitejev in njihovih komisij velikih prireditev. Kar 25 let je bil član OK Planica (od tega 8 let tudi IO OK in vodja protokola) in v okviru tega komiteja tudi vseh organizacijskih komitejev svetovnih prvenstev in svetovnih pokalov v smučarskih skokih ter poletih. Bil je vodja slovenske olimpijske reprezentance na igrah XXV. olimpijade v Barceloni leta 1992, vodja mnogih srečanj dežel delovne skupnosti, srečanj Treh dežel in vodja delegacije na XII. evropski športni konferenci Dunaj – Budimpešta, 1995.

Kot predsednik Športne zveze Slovenije je bil v času osamosvajanja Slovenije na čelu



Foto: Bogdan Martinčič

razdruževanja od zveznih (jugoslovanskih) športnih organizacij in njihovem vključevanju v mednarodne športne asociacije. Nadalje je bil Rajko Šugman med pobudniki za ustanovitev OKS; prvi je leta 1991 navezal stike z MOK na Evropski športni konferenci v Oslu in se dogovoril z generalnim sekretarjem MOK za nadaljnje sodelovanja in za sprejem pri predsedniku MOK. Bil je član delegacije pri prvem srečanju s Samaranchem v Luzani.

Rajko Šugman je kot ustanovitelj ali soustanovitelj sodeloval pri skoraj dvajsetih organizacijah; najprej v rodni krajih (TVD Partizan Gorišnica (1953) in NK Gorišnica), nato do tega, da je bil član iniciativnega

odbora za ustanovitev OKS leta 1991. Med drugim sta njegovi tudi zamisli za izvedbo Muzeja športa v Ljubljani in Mednarodnega festivala športnih filmov. Z Miroslavom Cerarjem je ustanovil Slovensko olimpijsko akademijo in bil njen direktor 7 let; delo na SOA mu je bilo pisano na 'dušo'.

Velja omeniti tudi to, da se njegov strokovni in znanstveni opus prepleta z njegovim literarnim ustvarjanjem. Športna stroka in znanost sta z njegovimi leposlovnimi zapisi pridobili ljudskost in privlačnost ter šport priljubili najširši javnosti. Ugled športa je profesor Šugman širil tudi kot dekan Fakultete za šport in kot prorektor Univerze v Ljubljani.

Dekan prof. dr. Milan Žvan je za Zbornik, ki je izšel ob profesorjevi 80-letnici, med drugim zapisal: »Ob klasičnih vsebinah njegovega učiteljskega poslanstva ga je krasila zlasti sposobnost, kako temu dodati pikanтно podrobnost iz družbenega, gospodarskega, kulturnega in seveda političnega življenja. V aktualne športne vsebine jih je znal umeščati takrat in tja, ko je začutil, da nam je študentom začela popuščati zbratnost. Sicer pa se spomnim kolegov in sebe, kako smo srkali drobce profesorjevega širokega znanja ter doživljali in se bogatili – tudi kot osebnosti – z njegovim pedagoškim zanosom. Morda so bila ravno zaradi tega njegova predavanja vedno »kratka«. Po njih smo običajno obsedeli in ugotavljali, da se je ura že iztekla. Nikakršnega dvoma ni, bil je izjemen pedagog. Poleg naravnega daru je poskrbel za običajne spremljevalne podrobnosti, ki sicer niso bile lastne vsem učiteljem, kot so skripta, knjige in drugi pripomočki, ki so nam študentom olajševali študij ...«

Profesorjev opus v Cobissu obsega 545 bibliografskih enot (ki pa ne pomenijo izčrpnega seznama vseh njegov del) in to:

- 24 knjižnih strokovnih in literarnih del,
- 23 samostojnih pomembnih del v sklopu drugih publikacij,

- 16 učbenikov,
- 31 raziskav,
- 48 prispevkov na konferencah, simpozijih ter posvetovanjih doma in v tujini,
- 213 znanstvenih in strokovnih člankov,
- 14 strokovno poljudnih in drugih prispevkov, 41 strokovnih gradiv,
- 74 recenzij,
- 35 publikacij je urejal kot urednik ali sourednik in bil,
- 13 let (od 1986 do 1999) je bil glavni in odgovorni urednik revije Šport.

Doktorski študij v Zagrebu, izpopolnjevanje na Inštitutu za telesno kulturo v Moskvi in v Sankt Peterburgu, na Fakulteti za telesno vzgojo in šport Karlove Univerze v Pragi, na Dunaju in v Veliki Britaniji ter različne zaposlitve – od dela na Republiškem sekretariatu za prosveto in kulturo do Fakultete za šport – so zagotovo bogat vir njegovega navdiha. Njegovo neizmerno življenjsko energijo dokazujejo številna članstva in funkcije, v katere je bil izvoljen v štiridesetletnem delovanju: med drugim je bil predsednik Gimnastične zveze Slovenije, predsednik Skupnosti jugoslovanskih fakultet za telesno kulturo, član Komiteja

za razvoj športa Sveta Evrope v Strasbourgu (SSDS) ter Komisije za raziskovalno delo (CDSR). Sodeloval je s Centrom za proučevanje sodelovanja dežel v razvoju, Visoko športno šolo v Kölnu, Nacionalno športno akademijo v Sofiji itd.

V zadnjem času se Rajko Šugman posveča predvsem pisanju, vrednotenju povezanosti športa z gospodarstvom in odnosom med športom in kulturo v najširšem pomenu besede; tudi leposlovju. Pred časom smo bili priča izjemnemu intervjuju z Vladom Ambrožičem na RTV SLO. Občudovanja vredno je dejstvo, da je Šugman še kako opazen na različnih športnih in drugih družbenih dogajanjih. Vedno zaželen sogovornik; živi in ustvarja v Ljubljani.

Omeniti velja še mnoga neformalna priznanja, nadalje spoštljive zapise v predgovorih (Milan Žvan, Ivan Kristan, Miroslav Cerar) v zborniku ob njegovi 80. letnici, prav gotovo še pridobljeni naslov zaslužnega profesorja Univerze v Ljubljani. Kot rečeno uvodoma, globok poklon takšnemu življenjskemu opusu.

Marta Bon

Kronično bolni so bisnis

Že naslov knjižnega prvenca Boštjana Jakšeta, športnega pedagoga in kondicijskega trenerja, zveni izzivalno. Po večletnem intenzivnem delovanju v svetu vrhunškega športa se avtor zadnja leta med drugim osredotoča na področje prehrane in z njo povezanim človekovim zdravjem. Zato ni nenavadno, da želi z najnovejšimi spoznanji s študija v tujini ter izkušnjami, ki jih je ob prenosu tega znanja v prakso pridobil s svojimi sodelavci v Sloveniji in na tujem, objektivno informirati širok krog različnih ciljnih skupin ljudi. Aktualna tematika javnega zdravja bi pravzaprav morala zanimati vsakega izmed nas, saj za verodostojno informiranega posameznika »predstavlja odgovorna skrb zase največ, kar lahko naredi(mo) za svoje zdravje, za svojo srečo, notranji mir in uspeh ...«

Ob prebiranju, še bolj pa ob temeljitim študiju vsega, kar je objavljeno v manjši knjigi, kakor jo označuje sam avtor, se začnemo zavedati, kaj nam je storiti, ko se znajdemo pred osebno izbiro: ali dejansko dnevno živeti zdrav in aktiven življenjski slog ali pa (p)ostati še en od delčkov v kolesju kronično bolnih ljudi, ki obenem predstavljajo gonilo »najbogatejše poslovne zgodbe sodobne družbe«?

Iz prvotno obsežnega poglavja v zborniku z delavnim naslovom »Zdravje in šport: manjkajoči člen v uspešni interdisciplinarni preventivni zdravstveni obrav-



navi« je po zanimivem spletu okoliščin nastala monografija, katere tekst na 142 straneh dosledno sledi znanstveni avtentičnosti, obenem pa zagotavlja tematsko zgoščenost. Besedilo je razdeljeno na predgovor in deset zaključenih poglavij, ki jih glede na obravnavano tematiko dopolnjuje več podpoglavij.

Okvir preučevanja je dobro postavljen že v uvodnem poglavju, kjer izvedemo, da je »javno zdravje v službi industrije«; v nadaljevanju pa, da »izobraževanje o optimalni človekovi prehrani (tudi v Sloveniji) ni zaželeno«. Za bralce utegne biti zelo odzivno peto poglavje, ker avtor argumentira, da so »nizko ogljikohidratne diete (NH) in NH ketogenske diete zdravju škodljive«. Pri tem izhaja iz strokovnega članka o nizko ogljikohidratnih dietah, ki ga je napisal že po oddaji rokopisa za v začetku tega zapisa omenjeni zbornik. Ugotovitve je podkrepil s širokim naborom virov, v glavnem tujih raziskovalcev.

Prav natančno in dosledno navajanje številnih referenčnih virov je avtorjeva poznana slogovna značilnost. V knjigi je želel dejansko uporabljene vire čim bolj sistematično predstaviti bralcem, zato jih je, zbrane v zaključnem poglavju »Literatura«, navedel ločeno po posameznih poglavjih. Kot zanimivost omenjam, da je topogledno najboljše navedba iz tretjega poglavja s kar 154 viri; le malo zaostaja sedmo poglavje, v katerem je zares podrobno argumentirano, da je »optimalno človekovo prehranjevanje – rastlinska celovita hrana«. V enem od podpoglavij pa so nato predstavljeni »vodilni zdravniki in znanstveniki na področju optimalnega človekovega prehranjevanja« (od dr. Neala Bernarda do dr. Joela Fuhrmana – navedeni po abecednem vrstnem redu).

Rdečo nit monografije bo bralec odkril v sporočilu, da so pre-

komerno težki, klinično debeli in bolni zato, ker se jim (po avtorjevem mnenju) iz vseh strani sistema in industrije podaja neresnične informacije o tem, »kaj je resnično zdravo prehranjevanje«, »kaj je vzrok za nastanek glavnine kroničnih nenalezljivih bolezni« in »kakšne možnosti imajo«, ko so soočeni z določeno boleznijo. Prav zato ima poseben pomen deveto poglavje z naslovom »Sprememba zakonodaje in odstranitev ovir za zdrav, aktiven življenjski slog«. V njem avtor med drugim zapiše: »Osnovni pristop k spremembi življenja v praksi naj bo osredotočen na izločanje nezdravih navad, kot so kajenje, uživanje nezdravih živil, uporabo nezdravih načinov priprave hrane, sedeč življenjski slog idr. Po drugi strani pa je treba ljudem omogočiti cenovno dostopne zdrave obroke, zlasti na delovnem mestu in povsod, kjer se sicer pojavljajo ponudniki prehrane – na vsakem koraku ...« Za tem pa opozori: »/.../ za novo kakovost življenja je treba sprejeti dogovor na različnih ravneh sistema, ki omogoča usklajeno izvajanje potrebne reforme med posameznimi strokovnjaki, kjer ni pomembno »kdo ima prav«, temveč »kako prepoznati uspešnost« na kulturni ravni ...«

Ko v podnaslovu zapiše »O zdravem prehranjevanju naj poučuje kineziolog«, avtor sicer pripiše vrednost tej skupini strokovnjakov (diplomantom študijske smeri kineziologija ter športnim pedagogom in različnim trenerjem s strokovnimi znanji iz kineziologije), obenem pa poudari odgovornost predvsem Fakultete za šport, da to vlogo upraviči in skupaj z visoko izobraženim strokovnim kadrom na področju prehrane »prevzame« v družbi vrednost, ki jo praksa »kliče«.

O večplastnosti odgovornosti pa pravi takole: »/.../ Knjiga ni le moj osebni pogled, ampak klic, da strokovna javnost, ki

ni obremenjena osebno, ideološko ali politično, ovrednoti neizpodbitna spoznanja verodostojne znanosti.«

Tako kot je avtor Boštjan Jakše že zelo zgodaj med študijem na Fakulteti za šport dobil priložnost aktivno sodelovati kot demonstrator pri pedagoškem procesu in kasneje kot pomočnik ter kondicijski trener v vrhunskih športnih ekipah, je pri nastajanju knjižnega prvenca povabil k sodelovanju mlade, na svojih študijskih in poklicnih področjih še neveljavljene sodelavce: ilustracije je domiselno izdelal Vid Alič ob idejnem soustvarjanju Gašperja Pinterja, z oblikovanjem besedila ter prelomom strani pa sta se soočila Anamarija Ačko in Grega Hrovat. Založnik – SITIS d.o.o. iz

Maribora je za prvo izdajo pripravi 1.000 izvodov.

Prepričan sem, da bo knjiga, ki ne sodi v kategorijo tistih, ki »po obsegu in izgledu predvsem poudarjajo vrednost knjižne police«, v zelo kratkem času našla pot med bralce, ki jim je mar – najprej zase in za lastno zdravje, med posameznike, ki imajo iskreno željo, in predvsem med tiste, ki nosijo odgovornost izpolniti primarni cilj javnega zdravja – skrb za javno dobro, torej skrb za zdravje ljudi, odsotnost bolezni in boljšo kakovost življenja.

»Vaše zdravje in počutje vplivata na zdravje, srečo, mir in uspeh ljudi, ki vas imajo radi in ki jih vi ljubite ...« (Ivan Soče)

Stanislav Pinter



Herman Berčič

Mednarodni posvet Zdrav življenjski slog študentov na Univerzi v Ljubljani

International conference on the lifestyle of University of Ljubljana students

Izvleček

Sredi aprila 2016 je bil na Univerzi v Ljubljani organiziran mednarodni posvet z naslovom »Zdrav življenjski slog študentov«. Temeljni namen posveta je bil osvetliti tovrstno problematiko predvsem z dveh gledišč, in sicer z gledišča športne stroke in znanosti ter medicinske stroke in znanosti. Strokovno dobro pripravljen in voden pedagoški proces na področju študentskega univerzitetnega športa je dokazano pozitivno povezan z zdravjem študentov. Zato moramo še med študijem poskrbeti za njihov uravnotežen biopsihosocialni, duševni in duhovni razvoj, ki naj poleg intelektualnih razsežnosti in pridobljenih znanj omogoči diplomantom kar najbolj uspešno vključevanje v poklicno življenje. Ozaveščanje študentske populacije na področju telesne oz. gibalno/športne dejavnosti ter njihovega celovitega zdravja je z vidika narodove blaginje, napredka in razvoja še zadnja postaja, kjer se vlaganja v tovrstne dejavnosti večkratno obrestujejo.

Ključne besede: zdrav življenjski slog, študentje, gibalno/športna dejavnost, zdravje.

Abstract

In mid-April 2016, the University of Ljubljana organised a conference entitled "Healthy Lifestyle of Students". The conference's aim was to shed light on this topic from two perspectives, namely the perspective of the sports profession and science and the perspective of the medical profession and science. It has been proven that an expertly devised and managed pedagogical process within student university sport positively correlates with students' health condition. Therefore, during their studies, balanced bio-psycho-social, mental and spiritual development should be promoted among students so that, besides the intellectual dimensions and acquired knowledge, graduates can successfully integrate into professional life. Raising awareness among students about physical or motor/sport activities and their comprehensive health is the last stop on the way to national prosperity, progress and development because investment in such activities always pays multiple returns.

Key words: healthy lifestyle, students, motor/sport activity, health

■ Uvod

V zadnjem obdobju so v ospredju prizadevanja za vključevanje zdravega življenjskega sloga v življenje študentov, v njihov vsakdan in v celotno študijsko obdobje. Sedanji čas in pogoji študija zahtevajo od študentov znatne napore in pripravljenost na izzive sodobnega načina študija, ki se pomembno razlikuje od študijskih zahtev v preteklih obdobjih. Današnji študentje morajo dosegati višjo raven usposobljenosti in višjo stopnjo prilagoditvenih (adaptacijskih) sposobnosti glede na razvoj različnih strokovnih in znanstvenih področij, ki so si v različnih razvojnih obdobjih sledili vse do današnjih dni. Danes je namreč pot do poklicne usposobljenosti in posledično zaposlitve zahtevnejša.

Pri tem pa ni dovolj le ustrezno znanje, pridobljene in osvojene veščine ter ustrezna usposobljenost, marveč tudi osvojitve potrebnih socialnih veščin in sposobnost vzpostavljanja različnih vezi na



Foto: Ž. Stevanović IFP d.o.o.

ravni mikrosocialnih odnosov na različnih ravneh. Prav tako naj bi bili sposobni kreativno delovati v timih, kjer naj bi s strokovnimi argumenti in ustvarjalnim dialogom uveljavljali svoja stališča, svoje znanje in sposobnosti.

Zagotovo je pri tem pomembno celovito zdravje študentov v vseh razsežnostih in segmentih, ki ga sestavljajo. Številni zunanji in notranji dejavniki lahko pomembno vplivajo na biopsihosocialno ravnanje študentov in posledično na njihovo zdravje.

Zaradi zgoraj navedenega je Katedra za šport na univerzi sprejela pobudo svojih članov (športnih pedagogov na Univerzi v Ljubljani), da z več zornih kotov ali gledišč obravnava zdrav življenjski slog študentov. Ta na osnovi dosedanjih strokovnih spoznanj (podprtih z izsledki številnih raziskav) vključuje tudi redno gibalno/športno (telesno) dejavnost študentov.

Spremembe, ki so nastale na področju univerzitetnega športa v zadnjem obdobju po bolonjski reformi, žal niso prispevale k ustreznim premikom in rasti tistega dela študentskega športa, ki je bil sistemsko urejen (vključen v redne študijske programe fakultet in visokošolskih zavodov) ter reden, sistematičen in strokovno voden. Pri tem je bila poudarjena pedagoška komponenta študentskega športa. V sedanjem obdobju pa vodeno študentsko športno življenje vse bolj povezujemo s pozitivnimi učinki na njihovo celovito zdravje.

■ Povezanost univerzitetnega športa z zdravjem študentov

Povezovanje rednega športnega udejstvovanja študentk in študentov z večrazsežnostnim zdravjem je eden izmed pomembnih ciljev tovrstnega delovanja. V bistvu gre za dve med seboj prepletajoči se področji, ki pomembno vplivata na celovito osebnost in biopsihosocialno ravnanje študentov. V ospredju so telesna pripravljenost in kondicija, osvojitve različnih gibalno/športnih dejavnosti, osvojitve miselnih in vedenjskih vzorcev, optimalno stanje posameznih organskih sistemov, maksimalna uspešnost delovanja imunskega sistema in ustrezna ter trajna motivacija za redno telesno oz. gibalno/športno dejavnost. Poleg športne kulture je torej pomembna tudi zdravstvena kultura študentov. Pri tem mora biti v ospredju skrb za celovito zdravje z vsemi raznolikimi in med seboj povezanimi segmenti, usposobljenost za izvajanje raznolikih preventivnih zdravstvenih programov ter vsakodnevno vlaganje v lastno zdravje, predvsem v telesno, duševno in socialno.

Tako postavljeni paradigmi – torej povezovanju športne stroke in znanosti ter medicinske stroke in znanosti – smo sledili tudi pri snovanju vsebine posveta. Pri tem pa se zavedamo, da so enako pomembni tudi drugi vidiki obravnave zdravega življenjskega sloga študentske populacije, kot npr. sociološki, psihološki, filozofski in drugi. Z zdravim življenjskim slogom je v veliki meri povezano tudi duševno in duhovno življenje študentov, bodočih diplomantov. V bistvu gre torej za vzajemno delovanje več med seboj prepletajočih se silnic športa in zdravja. Zaradi vsega navedenega naj bi izbrana športna znanja, izkušnje in gibalne navade ter pozitiven odnos do gibalno/športnih dejavnosti študentje pridobili (v kolikor tega niso osvojili že prej) še na zadnji stopnji študija, torej na univerzi.



Slika 2: Vodenje posveta. Foto: Ž. Stevanović IFP d.o.o.

■ Vsebinska zasnova posveta

Skladno z nosilnim motom posveta je bila izbrana tudi njegova vsebinska zasnova. Kot smo zapisali v uvodu, je bil zdrav življenjski slog študentov, pri katerem je bil glavni poudarek obravnave dan zdravju in gibalno/športnim dejavnostim, zajet tudi v programu posveta.

Najprej je bil predstavljen prispevek, ki je izbrano tematiko obravnaval z gledišča športne stroke. Poudarek je bil dan gibalni oz. športni kulturi študentov. Ta pa zajema številne motorične (gibalne) sposobnosti študentov, ki naj bi jih pridobili oz. izboljšali med študijem. Predvsem bi morali poskrbeti za skladen in uravnotežen razvoj vseh sestavin psihosomatičnega statusa študentk in študentov. V program posveta je bil z vidika športne stroke uvrščen tudi prispevek, v katerem so bili predstavljeni rezultati pilotnega projekta SLOfit študent, ki je bil izveden na Univerzi v Ljubljani.

Na posvetu so sodelovali tudi predstavniki (skupaj s predsednikom) Olimpijskega komiteja Združenja športnih zvez, torej civilnega združenja športnih organizacij, ki skrbijo za organizacijsko in vsebinsko povezanost številnih športnih društev, zvez in organizacij kot dela narodove športne kulture. S tega zornega kota je bil predstavljen tudi odnos do univerzitetnega športa oz. športnih dejavnosti na univerzi.



Slika 3: Rektor prof. dr. Ivan Svetlik, prorektor prof. Matej Zupan in državni sekretar na MIZŠ dr. Tomaž Boh med udeleženci posveta. Foto: Ž. Stevanović IFP d.o.o.



Slika 4: Rektor prof. dr. Ivan Svetlik med nagovorom na posvetu. Foto: Ž. Stevanovič IFP d.o.o.

V programsko zasnovo posveta je bil vključen tudi prispevek, ki je govoril o organiziranosti in vsebini univerzitetnega športa v povezavi z zdravstveno obravnavo študentov na posameznih fakultetah zagrebške univerze. Te dejavnosti so vključene v redne študijske programe posameznih fakultet in so za študente 1. in 2. letnikov obvezne.

Kar precej tem je bilo na posvetu namenjenih obravnavi zdravega življenjskega sloga študentov z medicinskega vidika. Tako tudi prispevek predstavnikov Ministrstva za zdravje. Predstavljeni so bili temeljni pogledi na zdrav življenjski slog študentov. Z navedenega vidika je bil predstavljen tudi prispevek Kliničnega inštituta za medicino dela, prometa in športa, ki je obravnaval problematiko dela študentov že med študijem, njihovo obremenjevanje in odvisnost ali celo izkoriščanje. Marsikje se žal taka praksa v sedanjem sistemu nadaljuje tudi pri poklicnem delu po diplomii.



Slika 5: Državni sekretar na MIZŠ dr. Tomaž Boh za govornico. Foto: Ž. Stevanovič IFP d.o.o.

Športna infrastruktura je pomemben dejavnik pri udeležanju in razvoju študentskega športa, zato je bil eden od prispevkov namenjen tudi tej problematiki. Že danes naj bi namreč poskrbeli za načrtovanje in izgradnjo prepotrebnih športnih objektov za potrebe študentske populacije.

Raznolikost športnih programov in dejavnosti študentov Univerze v Ljubljani je bila predstavljena v okviru Centra za obštudijske dejavnosti. Te dejavnosti, ki dopolnjujejo ostale programe gibalno/športnih dejavnosti na fakultetah, se odvijajo izven študijskih programov oz. kurikulumov posameznih fakultet. V posebej pripravljenem prispevku je bila predstavljena analiza stanja študentskega športa na Univerzi v Ljubljani, z drugih slovenskih univerz pa podatkov ni bilo mogoče dobiti. Ti podatki so pomembni za izvedbo ustreznih sprememb pri načrtovanju in strategiji razvoja športa na slovenskih univerzah.

Z medicinskega zornega kota je bilo na osnovi podatkov Zdravstvenega doma za študente Univerze v Ljubljani predstavljeno zdravstveno stanje študentov. Navedeno stanje je namreč eden izmed pomembnih kazalcev njihovega življenjskega sloga, odnosa do lastnega zdravja, ne nazadnje pa tudi znanja in vedenja o vzpostavljanju celovitega biopsihosocialnega ravnovesja in posledično zdravja. Zaradi navedenega so tovrstni podatki vselej zelo pomembni, saj preučevalcem omogočajo ustreznejše načrtovanje posameznih (ozaveščevalnih) akcij za izboljšanje zdravega življenjskega sloga študentov.

Poseben zorni kot zdravega življenjskega sloga študentov je bil predstavljen v prispevku Nacionalnega inštituta za javno zdravje, katerega pomemben del je bil namenjen zdravi in polnovredni prehrani študentov. Ob zaključku programskega dela posveta je bil predstavljen tudi kritični pogled študentov o obravnavani problematiki.

V nadaljevanju v strnjeni obliki predstavljamo nekatere izbrane prispevke s posveta.

■ Medicinski vidiki zdravega življenjskega sloga študentov

Ob obravnavi zdravega življenjskega sloga študentov je bil z medicinskega zornega kota predstavljen prispevek (Dodič Fikfak, 2016), ki govori o študentkah in študentih, ti pa del svojega časa med študijem preživijo tudi z opravljanjem del na določenem delovnem mestu. V bistvu so to dela, ki jih opravljajo študentje za določen čas. Velikokrat so pri tem izpostavljeni številnim nevarnostim. Zato prihaja tudi do poškodb, kjer so v ospredju poškodbe zgornjih in spodnjih okončin ter različni padci v globino. Zaznavne so tudi poškodbe, ki so posledica stisnjenja. Tako so študentje leta 2012 utrpeli 8 težjih in 70 lažjih poškodb, leta 2013 8 težjih in 79 lažjih, leta 2014 8 težjih in 87 lažjih ter 1 primer smrti, leta 2015 pa 4 težje in 78 lažjih poškodb.

Avtorica ugotavlja, da ni sistematičnega spremljanja življenjskega sloga in zdravja študentov. Navaja podatke, da je leta 2008 uživalo alkohol 96 % študentov, tobak 77 %, marihuano 51,6 % in psihoaktivne snovi 13,6 %, leta 2015 pa je uživanje psihoaktivnih snovi nekoliko upadlo, tako je alkohol uživalo 91,9 % študentov, tobak 45,5 %, marihuano 21,9 % in psihoaktivne snovi 7,5 % študentov.

Med vidnejšimi problemi, ki se pojavljajo pri študiju sedanjih generacij študentov (25 do 29 let), so tudi zaključek izobraževanja in vse težavnejše zaposlovanje. S tem pa je povezan tudi »beg možganov« v tujino. Predvsem zaradi boljšega zaslужka odhajajo najboljši in najbolj ambiciozni, ki pa se praviloma ne vračajo. Tako izgubljammo razvojne potenciale diplomantov še posebej v naravoslovju, tehniki in medicini, kar je posledično zaznavna izguba za slovensko gospodarstvo in družbo kot celoto.

Ob predstavljanju tovrstne (študentske) problematike pa ne smemo pozabiti na sistematično in redno telesno (fizično) aktivnost študentov, ki je, kot je bilo že naglašeno, pomembna za zdrav življenjski slog (med drugim tudi visoka fizična kondicija) diplomantov v kasnejših letih.

■ Nekatera spoznanja športne stroke in znanosti o zdravem življenjskem slogu študentov

V prispevku (Berčič, 2016) so bila predstavljena nekatera temeljna strokovna spoznanja, ki so povezana z zdravim življenjskim slogom študentov. V uvodnem delu je bilo naglašeno dejstvo, da sta razvoj in napredek v družbi odvisna od usposobljenosti mladih generacij. Študentje so namreč del narodove biti oz. skupnosti, od katerih se veliko pričakuje predvsem pri udejanjanju v poklicnem življenju.

Med posameznimi pogojnimi dejavniki uspeha v življenju je tudi zdrav življenjski slog, ki naj bi ga študentje živeli že med študijem, obogateni z njim pa naj bi odšli v svet poklicnega dela in življenjskih izzivov. Zagotovo pa zdrav življenjski slog lahko uvrstimo tudi med temeljne sestavine kakovosti študentskega življenja. Živeti zdrav življenjski slog ni samo po sebi umevno in ga ne gre razumeti kot nekaj, kar nam je preprosto dano. Zato so namreč potrebna ustrezna znanja, navade in izkušnje, vse to pa morajo študentje pridobiti med študijem (v kolikor vsaj del tega niso prinesli s seboj iz časa mladostnega zorenja) z zavestnim prizadevanjem. Pri tem pa jim je lahko v veliko pomoč redno organizirana in vodena športna dejavnost na posameznih fakultetah oziroma na univerzah.

Šport sam po sebi veliko daje, tudi študentom. Njegovi učinki so ob vključenosti v zdrav življenjski slog mnogoteri in večstranski. To so pokazale številne študije, zato je smiselno, da ugodne učinke rednega in sistematičnega športnega udejstvovanja navedemo po vsebinskih sestavih. Najprej lahko govorimo o pozitivnih učinkih na motorične oz. gibalne sposobnosti študentov. Redna športna vadba vselej dviguje raven navedenih sposobnosti, s tem pa dviguje raven njihove motorične učinkovitosti.

Naslednji dejavnik, ki ga povezujemo z zdravim življenjskim slogom študentov, je njihovo celovito večrazsežno zdravje. Zagotovo se le-to z rednim in sistematičnim športnim udejstvovanjem lahko ohranja in izboljšuje. Šport je v povezavi z navedenim preventivni dejavnik, ki naj študentom pomaga preprečevati, da ne bi prišlo do obolenj in da bi čim dlje ostali zdravi. Dejstvo, da redno in sistematično ter optimalno (brez pretiravanja) ukvarjanje s športom krepi zdravje, je posledica ugodnih učinkov telesne (športne) vadbe in gibanja na organizem študentov. To se odraža na njihovem dobrem fizičnem in psihičnem počutju, na njihovi duševnosti ter na njihovem duhovnem ustroju.



Slika 6: Tudi dekan Fakultete za šport prof. dr. Milan Žvan je nagovoril udeležence. Foto: M. Tomšič.

Ukvarjanje s športom je tudi dejavnik oblikovanja skladno razvitega in vzdrževanega telesa z optimalno telesno težo. V bistvu z rednim športnim udejstvovanjem vadeči skrbijo za lepo in skladno razvito telo ter lepo postavo. To še posebej velja za študente, ki se po krivulji razvoja še vedno vzpenjajo. Ko govorimo o njihovem športnem oziroma športno-rekreativnem udejstvovanju, ne moremo mimo vplivov na srčno-žilni in dihalni sistem. V bistvu je izboljšanje srčno-žilne in dihalne funkcije ter kasnejše ohranjanje, eden od pomembnejših ciljev ukvarjanja s športom oziroma gibalno/športnimi dejavnostmi študentske populacije.

Športno udejstvovanje študentov je lahko tudi pomemben dejavnik pri ohranjanju in vzpostavljanju njihovega duševnega ravnesja. To še zlasti zaradi razkritega dejstva o tesni medsebojni povezanosti in soodvisnosti človekovih telesnih ter duševnih dejavnosti. Boljše duševno stanje je pogojeno z dobrim telesnim



Slika 7: Predsednik OKS ZŠZ Bogdan Gabrovec na posvetu. Foto: M. Tomšič.



Slika 8: Prof. dr. Metoda Dodić Fikfak med predstavitvijo prispevka. Foto: M. Tomšič.

zdravjem in zadostno telesno prilagodljivostjo ter obratno. Redno športno dejavnost študentov pa lahko povežemo tudi z bogatjenjem socialnih vezi v njihovem mikrosocialnem okolju, doživljajsko komponento oz. s pozitivnimi čustvenimi stanji. Pozitiven čustveni naboj je lahko tudi trajna spodbuda za ukvarjanje z raznolikimi športnimi aktivnostmi.

■ Pomen obveznega pedagoškega procesa telesne in zdravstvene kulture na Univerzi v Zagrebu

V prispevku je bil predstavljen primer dobre prakse na področju univerzitetnega športa na Vseučilišču oz. Univerzi v Zagrebu. Na tej univerzi je v redne študijske programe vseh fakultet vključena obvezna telesna in zdravstvena kultura za vse študentke in študente 1. in 2. letnikov študija.



Slika 9: Avtor prispevka dr. Herman Berčič v vlogi predavatelja. Foto: M. Tomšič.

Avtorja (Caput-Jugonica, Neljak, 2016) utemeljujeta uvedbo redne telesne in zdravstvene kulture za vse študente z izsledki številnih domačih in tujih raziskav, ki kažejo nadaljnje padanje aktivnosti študentske populacije po srednji šoli. Ena od študij, ki je bila opravljena na vzorcu študentske populacije Univerze v Zagrebu (2012), je pokazala na neustrezen življenjski slog s še vedno preveč sedentarnega načina življenja. In to kljub temu da jih 63,7 % sodeluje pri sistemsko uvedeni telesni in zdravstveni kulturi. Študentje sicer najraje izvajajo programe hoje, kolesarjenja, fitnesa, nogometa, plesa in kotalkanja.

Akadska univerzitetna skupnost v Zagrebu je prepoznala (kot pred časom Univerza v Ljubljani) pomen in vrednost telesne ter zdravstvene kulture. Namreč študentsko življenje oz. čas študija je označilo kot časovno in krajevno idealno, v okviru katerega je mogoče še zadnjič (po osnovni in srednji šoli) pozitivno učinkovati na spremembe navad mladih ljudi. Predmet telesna in zdravstvena kultura je edini predmet v okviru študijskih programov fakultet, pri katerem se študentje seznanijo z zdravstvenimi problemi mladih ljudi in s pomenom redne in sistematične gibalno/športne dejavnosti.

Študijski programi telesne in zdravstvene kulture definirajo naslednji vsebinski sestavi:

- pridobivanje novih teoretičnih in praktičnih znanj iz posameznih aktivnosti, ki so vključene v program;
- izboljšanje temeljnih teoretičnih in praktičnih kinezioloških znanj;
- ugotavljanje interesov študentov in njihovih morfoloških značilnosti ter motoričnih sposobnosti;
- preprečevanje prezgodnjega upadanja psihofizičnih sposobnosti in znanj zaradi telesne neaktivnosti;
- usposabljanje študentov za individualno telesno oz. gibalno/športno dejavnost;
- promoviranje športne kulture;
- izboljšanje socialne komunikacije.

Študijski načrt in program telesne in zdravstvene kulture sta na vseh fakultetah določena z izobraževalnimi, kinantropološkimi (ožje strokovnimi) in vzgojnimi smernicami. Izobraževalne smerice opredeljuje pridobivanje določenih motoričnih znanj iz različnih kinezioloških aktivnosti, kinantropološke določajo učinki na morfološke značilnosti, motorične sposobnosti, funkcionalne sposobnosti in na energijske procese, vzgojne pa se kažejo v spodbujanju pozitivnega odnosa do telesne vadbe in gibalno/športnih aktivnosti v smislu samoiniciativnega, vsakodnevnega in vseživljenjskega udejstvovanja.

■ Zdrav življenjski slog študentov z vidika prehrane in telesne dejavnosti

Na posvetu je bil predstavljen tudi prispevek, ki je govoril o zdravi prehrani študentov in njihovi telesni dejavnosti. Avtorji (Hlastan-Ribič, Gregorič, Backović-Juričan, 2016) so zapisali, »da določeni vedenjski vzorci v prehrani in življenju človeka lahko delujejo kot dejavniki tveganja, ki ogrožata zdravje, večajo obolevnost in prezgodnjo smrtnost, ali pa obratno delujejo kot varovalni dejavniki, ki

krepijo, višajo kakovost življenja ali podaljšujejo življenja.« V zvezi s tem nadaljujejo: »Cilj zdravega prehranjevanja je preprečevanje s hrano pogojenih bolezni, izboljšanje kakovosti življenja in lažje obvladovanje ugotovljenih bolezni.«

Navajajo tudi temeljne probleme prehranjevanja današnje mlade generacije in tudi študentske populacije. Ti so:

- prekomeren povprečen energijski vnos;
- prekomeren vnos skupnih maščob, nasičenih in transmaščobnih kislin;
- prekomeren vnos kuhinjske soli (natrija);
- nezadosten vnos zelenjave;
- prekomeren vnos sladkorjev.

Pri tem študentje največkrat jedo neredno in za obrok namenijo 15 do največ 30 minut. Premalo zaužijejo sadja in zelenjave ter rib, preveč pa prigrizkov. Dejstvo je, da študentje najmanj upoštevajo nasvete za zdravo prehrano, tisti pa, ki se prehranjujejo pri starših, se običajno prehranjujejo bolje.

Danes naj priporočena zdrava prehrana študentov vključuje varno, energijsko in hranilno uravnoteženo ter varovalno hrano, ki ohranja in krepi njihovo zdravje. Priporočeno je od 3 do 5 uravnoteženih dnevnih obrokov, dan pa naj bi se začel z zdravim zajtrkom.

Avtorji na koncu sklenejo, da je vsak posameznik, torej tudi vsak študent, odgovoren za lastno zdravje z ustreznim načinom prehranjevanja in tudi s primernim in zadostnim telesnim oz. gibalno/športnim udejstvovanjem.

■ Športni objekti in univerzitetni šport

Športni objekti so pomemben dejavnik in spodbujevalec telesnega oz. gibalno/športnega udejstvovanja študentov. Avtor (Gerlovič, 2016) ugotavlja, da nimamo enotnega sistema športa v Evropski uniji in da ima vsaka država oz. univerza svoj sistem. Vse to je seveda pogojeno z zgodovinskim ozadjem, pravno-politično ureditvijo, načinom financiranja, kadri in z obstoječo športno infrastrukturo. Razlike so velike celo v posameznih državah in na univerzah, kjer so uvedeni različni modeli športa z različno razvitostjo športne infrastrukture. Avtor kot izhodišče za obravnavo športne infrastrukture na slovenskih univerzah navaja Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji (NPŠ) in Izvedbeni načrt nacionalnega programa športa, 2014–2023.

Kot primer zgledno urejenega univerzitetnega športnega centra navaja Univerzo v Lyonu¹. Tam so (2012) zgradili in postavili štiri teniške dvorane, dve nogometni igrišči, dve ragbi igrišči, dve športni dvorani, eno plesno dvorano, en plavalni bazen, eno dvorano za borilne veščine in eno fitness dvorano.

Ob tem se seveda postavlja vprašanje, kakšno pa je stanje glede športnih objektov na slovenskih univerzah. V nadaljevanju navaja da sta na Univerzi v Ljubljani dve športni dvorani, in sicer v Rožni dolini in za Bežigradom, z vsega 0,08 pokritih športnih površin na študenta. Standard, ki je opredeljen v Nacionalnem programu športa, govori o 0,35 m² pokritih športnih površin na osebo, za zunanje objekte oz. športne površine pa je standard 3,20 m². Na Univerzi v Mariboru je bila leta 1996 zgrajena športna dvorana Leona Štuklja, v ostalih visokošolskih središčih pa je stanje bistveno slabše. V Sloveniji je bilo po letu 1991 zgrajenih ali adaptiranih 450



Slika 10: Pred. Spec. Dušan Gerlovič med nastopom na posvetu. Foto: M. Tomšič.

športnih objektov in vadbenih enot, vendar pa samo že omenjeni univerzitetni športni center Leona Štuklja z 0,17 m² pokritih športnih površin na študenta.

Glede na navedeno avtor ugotavlja, da je pomanjkanje športnih objektov, ki so v lasti Univerze v Ljubljani, eden od glavnih vzrokov za velik upad redno športno aktivnih študentov. Zato predlaga, da Univerza v Ljubljani, kjer je skupaj 50.000 študentov in zaposlenih, skladno z NPŠ (2014–2023) začne s postopki za izgradnjo dveh novih modularnih športnih dvoran in do leta 2023 to tudi zaključi (ocenjena vrednost cca 6 mil. EUR). Prav tako naj prične z izgradnjo in montažo nekaj manjših vadbenih enot (ocenjena vrednost cca 2 mil. EUR), za fitness in skupinsko vadbo (poudarek na vadbi za zdravje; aerobika, ples, pilates, joga ...). V zvezi s financiranjem športnih objektov je bila dana pobuda za ustanovitev Fundacije za izgradnjo športnih objektov na Univerzi v Ljubljani (Zakon o ustanovah).

Redno vadbo študentov za zdravje je potrebno organizirati tam, kjer študentje študirajo ali prebivajo (fakulteta – študentski dom). Zato naj bi zgradili posamezne »sub-centre« za Bežigradom, v Ro-



Slika 11: Ivanka Stritar s Centra za obštudijske dejavnosti predstavlja prispevek. Foto: M. Tomšič.



Slika 12: Udeleženci na posvetu. Foto: M. Tomšič.

žni dolini, na Kodeljevem in še na drugih lokacijah. Prav tako naj bi obogatili športno infrastrukturo v ostalih univerzitetnih središčih.

Avtor na koncu sklene, da se bo univerzitetni šport na posameznih univerzah v Sloveniji lahko razvil skladno z Izvedbenim načrtom NPS le ob pogoju, da bodo univerze sistematično načrtovale izgradnjo športnih objektov in zagotovile uspešno upravljanje le-teh. Razvoj celotnega slovenskega športa pa je dolgoročno tudi povezan s športom na univerzah, zato morajo slovenske univerze to področje čim prej sistematično in dolgoročno urediti.

■ Analiza športa na Univerzi v Ljubljani v zadnjih razvojnih obdobjih

Prispevek, ki ga je pripravil Zovko (2016), je bil usmerjen v analizo športa na Univerzi v Ljubljani v nekaj zadnjih razvojnih obdobjih. Kot navaja avtor, je bil »cilj tega prispevka analizirati način izvajanja športne vzgoje na fakultetah, članicah Univerze v Ljubljani. Namen je bil predvsem proučiti prisotnost športne vzgoje in njen status na posameznih fakultetah, prav tako pa tudi analizirati udeležbo študentov pri športni vzgoji. Prispevek temelji na podatkih, ki so bili zbrani s pomočjo spletnega vprašalnika. Vprašalnik je bil poslan na vse članice ljubljanske univerze, do zaključka zbiranja podatkov pa so bili prejeti odgovori iz 17 od skupaj 26 članic, kar pomeni, da znaša stopnja odziva 65,4 %. Zbiranje podatkov je potekalo v februarju in marcu 2016, podatki pa se nanašajo na tri študijska leta, in sicer 2004/05, 2009/10 in 2014/15. Podatki se torej nanašajo tako na obdobje pred bolonjsko prenovo študijskih programov kot tudi na obdobje po tej prenovi, kar daje dobro osnovo za primerjavo različnih obdobj in ugotavljanje glavnih trendov v tem času. Prav tako so bili zbrani podatki ločeno za prvostopenjski (visokošolski strokovni študij in univerzitetni) in drugostopenjski (magistrski) študij.«

Avtor nadaljuje: »Analizirani podatki kažejo, da se delež fakultet, ki so izvajale kakršno koli obliko športne vzgoje v obravnavanih treh študijskih letih, ni bistveno spremenil. Glede na leto 2004/05 se je izvajanje športne vzgoje v letih 2009/10 in 2014/15 nekoliko zmanjšalo v prvem in drugem letniku visokošolskega študija ter tretjem letniku univerzitetnega študija, medtem ko se je nekoliko povečalo v tretjem letniku visokošolskega študija ter obeh letnikih podiplomskega študija. Če torej podatki kažejo, da se delež fakultet, ki so izvajale kakršno koli obliko športne vzgoje v obravnavanih treh študijskih letih, ni bistveno spremenil, pa je povsem drugačna slika glede statusa športne vzgoje kot obveznega predmeta. Na

osnovi analiziranih podatkov je namreč moč zelo jasno ugotoviti, da je bilo obvezne športne vzgoje v letu 2014/15 precej manj kot v letu 2009/10 in to tako na visokošolskem kot tudi na univerzitetnem študiju.«

V nadaljevanju avtor ugotavlja »da se sicer obseg truda, vloženega v izvajanje športne vzgoje na članicah, ni bistveno spremenil, da pa se je bistveno spremenila struktura obveznih oziroma neobveznih različic izvedbe športne vzgoje. To seveda samo po sebi ne bi imelo tolikšne teže, če hkrati ne bi poznali tudi učinkov teh sprememb. Zato smo analizirali tudi to, kako se je hkrati s spremembo statusa športne vzgoje (iz obvezne v neobvezno vsebino) spremenila udeležba študentov na teh oblikah športne vzgoje. Rezultati so pokazali, da se je delež študentov, ki so športno vzgojo obiskovali pretežno (več kot $\frac{3}{4}$ prisotnost) ali delno (več kot $\frac{1}{2}$ prisotnost) v proučevanih letih na prvostopenjskem visokošolskem in univerzitetnem študiju vseskozi zmanjševal. Trend padanja udeležbe študentov je viden na praktično vseh članicah, najbolj zaskrbljujoča pa je slika leta 2014/15, saj je ugotovljeno, da je športna vzgoja na več fakultetah praktično usahnula. Zaradi vsega navedenega, bi bilo smiselno, da športna vzgoja na univerzi znova postane obvezna sestavina študijskih programov posameznih fakultet.«

■ Pilotni projekt SLOfit študent na ljubljanski univerzi

Kakovostna športna vadba je tudi na univerzitetni ravni tesno povezana (oz. pogojevana) z ugotavljanjem vsakokratnega stanja psihofizičnih oz. psihomotoričnih sposobnosti študentske populacije. V bistvu je pri tem v ospredju analiza nekaterih razsežnosti psihosomatičnega statusa študentov. To dejstvo je vodilo večjo skupino strokovnjakov oz. raziskovalcev (Jurak, Starc, Kovač, Leskošek, Bučar-Pajek in Strel, 2016) k izvedbi pilotnega projekta SLOfit študent na ljubljanski univerzi.

Temeljni namen je bil preveriti dva različna organizacijska modela in izbrano baterijo testov za ugotavljanje telesnega fitnesa študentk in študentov. Izvedbeni del projekta je potekal na posameznih fakultetah Univerze v Ljubljani, vendar le tistih, ki imajo v študijskih programih vključeno tudi športno vzgojo. Ugotovljeno je bilo, da je tovrstno raziskovanje smiselno in upravičeno. Pilotna izvedba meritev je pokazala na dober odziv študentk in študentov, pa tudi športnih pedagogov, ki so organizacijsko in izvedbeno podprli pilotni projekt. Avtorji so naglasili, da so v vzorec študentk in študentov zajeli najmanj problematičen del študentske populacije, ki ima na svojih fakultetah znotraj študijskih programov možnost udeležanja svojih interesov na področju univerzitetnega športa.

Navedena skupina raziskovalcev je ugotovila, »da s stanjem telesnega fitnesa pri študentski populaciji ne moremo biti zadovoljni, saj je ta na bistveno nižji ravni kot bi lahko bil.« S tem v zvezi pa je bila potrjena tudi ugotovitev, »da je pri večini članic ob bolonjski prenovi študija prišlo do ukinitve športne vzgoje, tak strokovno neutemeljen poseg pa je resno ogrozil možnosti ohranjanja ustreznega telesnega fitnesa, zdravja in akademske uspešnosti študentk in študentov Univerze v Ljubljani«.

■ Šport na Univerzi v Ljubljani

Prispevek z gornjim naslovom (Stritar, 2016) govori o tistem delu univerzitetnega športa na ljubljanski univerzi, ki se odvija pod okri-

ljem Centra za obštudijske dejavnosti Univerze v Ljubljani, navaja pa tudi dejavnosti, ki jih izvaja Športna zveza Univerze v Ljubljani. V nadaljevanju na kratko predstavi temeljne vsebinske in organizacijske oblike navedene dejavnosti kot sledi.

»Na Univerzi v Ljubljani in njenih članicah potekajo različne obštudijske dejavnosti, ki študentom omogočajo pridobivanje dodatnih znanj in izkušenj, širitev socialne mreže in vzdrževanje psihofizične kondicije. Veliko programov in obštudijskih dejavnosti razpisuje univerzitetni center za profesionalni in osebni razvoj študentov, druga združenja na članicah in širše (študentski klubi, mladinski centri ...). Po vsebini v obštudijsko dejavnost uvrščamo športno dejavnost, umetnost in kulturo, prostovoljstvo in dobrotelost, socialne in družbene aktivnosti, varovanje zdravja in okolja, raziskave, znanost in projekte, ki niso del obveznih sestavin študijskih programov. S preoblikovanjem in razširitvijo Centra za univerzitetni šport v Center za obštudijsko dejavnost v septembru 2015, smo na univerzi začeli bolj sistematično spremljati obštudijske dejavnosti na članicah in krepiti njihovo prepoznavnost. Športna dejavnost je trenutno najbolj zastopana in sistematično urejena obštudijska dejavnost na univerzi.

Trenutna ponudba športne dejavnosti na Univerzi v Ljubljani obsega različne sklope programov, ki se med seboj razlikujejo po obsegu ter tudi po kakovosti, standardih in namenu. Ponudbo predstavljajo programi centra za obštudijsko dejavnost, izbirni predmeti nekaterih članic Univerze v Ljubljani, programi tekmovalnega športa, ki potekajo pod okriljem Športne zveze Univerze v Ljubljani in Slovenske univerzitetne športne zveze.«

Preostali prispevki oz. njihove krajše različice, ki jih zaradi prostorske omejitve nismo uvrstili v pričujoči izbor, bodo predstavljeni v Zborniku posveta.

■ Zaključki

Na enodnevem mednarodnem posvetu »Zdrav življenjski slog študentov« so bila obravnavana številna vprašanja predvsem z gledišč športne stroke in znanosti ter medicinske stroke in znanosti. Potrjeno je bilo, da obstaja tesna povezanost in soodvisnost rednega in sistematičnega telesnega oz. gibalno/športnega udejstvovanja študentov z njihovim zdravjem oz. zdravstvenim stanjem. Zato naj bi na posameznih fakultetah vseh slovenskih univerz sistemsko uredili področje univerzitetnega športa in postavili za vse sprejemljiv sistem (tudi s posameznimi različicami) ter organizirali redno in vodeno gibalno/športno dejavnost za celotno študentsko populacijo. Na osnovi takih sistemskih rešitev in njihovega udejanjanja v posameznih univerzitetnih okoljih bi dosegli mnogotere pozitivne učinke.

Zaradi ukinjanja redne športne vzgoje, ki je po bolonjski prenovi študija izpadla iz obveznih študijskih programov posameznih fakultet (z nekaj izjemami) in posledično na vseh slovenskih univerzah, upadanja števila študentov, ki so bili vključeni v redne študijske programe na področju univerzitetnega športa, ni bilo mogoče več zaustaviti. To so potrdili tudi izsledki zadnje študije, ki je bila opravljena na Univerzi v Ljubljani. Prav tako je ena izmed študij potrdila vse nižjo raven psihofizičnih oz. motoričnih in funkcionalnih sposobnosti današnje generacije študentov. Tak negativni trend je treba na osnovi strokovno utemeljenih izhodišč, izsledkov in spoznanj zaustaviti in krivuljo, ki sedaj kljub prizadevanju in uvedbi nekaterih novih organizacijskih in vsebinskih oblik športa na uni-

verzah (obštudijske dejavnosti) nenehno upada, znova usmeriti navzgor. Predvsem upadajo gibalno/športne dejavnosti študentov v okviru redne obvezne športne vzgoje, ki je na posameznih fakultetah preprosto usahnila. Zato naj bi v 1. letnike vseh fakultet (in na različnih stopnjah študija) znova uvedli obvezne športne vsebine oz. programe, ki bi jih lahko povezali tudi z zdravstvenimi vsebinami oz. programi, v nadaljevanju študija pa bi jih nadgradili z izbirnimi vsebinami.

V ta namen je treba izboljšati stanje tudi na področju športne infrastrukture in za potrebe univerzitetnega športa v posameznih univerzitetnih središčih v Sloveniji pričeti z izgradnjo potrebnih športnih objektov in površin.

Prizadevanja različnih vladnih institucij (Ministrstvo za zdravje, Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport) in različnih strokovnih institucij (Nacionalni inštitut za javno zdravje, Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa, Zdravstveni dom za študente Univerze v Ljubljani in drugi) morajo biti neprekinjeno usmerjeni v spreminjanje miselnih in vedenjskih vzorcev študentske populacije pri uveljavljanju zdravega življenjskega sloga. Sem spadajo tudi vedenjski vzorci zdravega prehranjevanja in preprečevanja s hrano pogojenih bolezni, izboljšanje kakovosti življenja in lažje obvladovanje ugotovljenih bolezni. Če se na osnovi strokovno podprtih argumentov zavestno odločimo (oz. odgovorni odločijo), da je treba od besed in deklarativno sprejetih resolucij, programov in konvencij preiti k dejanjem, je to treba storiti čim prej. Tako naj bi pospešili razvoj univerzitetnega športa in dvignili raven ozaveščenosti v študentski populaciji. S tem pa bil storjen tudi premik v pravi smeri.

■ Literatura

1. Berčič, H. (2015). Zdrav življenjski slog študentov. *Univerzitetni šport*, 8 (8), 12–14.
2. Berčič, H. (2016). Nekatera spoznanja športne stroke in znanosti o zdravem življenjskem slogu študentov. Tipkopis, Zbornik v pripravi, Univerza v Ljubljani.
3. Caput-Jogunica, R. in Neljak, B. (2016). Značaj obavezne nastave telesne i zdravstvene kulture na Sveučilištu u Zagrebu. Tipkopis, Zbornik v pripravi, Univerza v Ljubljani.
4. Dodič Fikfak, M. (2016). Medicinski vidiki zdravega življenjskega sloga študentov. Tipkopis, Zbornik v pripravi, Univerza v Ljubljani.
5. Gerlovič, D. (2016). Športni objekti in univerzitetni šport. Tipkopis, Zbornik v pripravi, Univerza v Ljubljani.
6. Hlastan-Ribič, C., Gregorič, M. in Backovič-Juričan, A. (2016). Zdrav življenjski slog študentov z vidika prehrane in telesne dejavnosti. Tipkopis, Zbornik v pripravi, Univerza v Ljubljani.
7. Starc, Jurak, Kovač, Leskošek in Bučar-Pajek in Strel (2016). Pilotni projekt SLOfit študent na ljubljanski univerzi. Tipkopis, Zbornik v pripravi, Univerza v Ljubljani.
8. Stritar, I. (2016). Šport na Univerzi v Ljubljani. Tipkopis, Zbornik v pripravi, Univerza v Ljubljani.
9. Zovko, V. (2016). Analiza športa na Univerzi v zadnji razvojnih obdobjih. Tipkopis, Zbornik v pripravi, Univerza v Ljubljani.

Dr. Herman Berčič
Fakulteta za šport
Profesor v pokoju
herman.bercic@gmail.com



Tim Podlogar

Trenutno priporočene smernice o izbiri bremen za povečevanje mišične mase

Izvleček

Trenutne smernice vadbe za povečanje mišične mase priporočajo uporabo relativno velikih bremen ter relativno majhno število ponovitev v posamezni seriji (65–90 % 1RM, 8–12 ponovitev). Te smernice so se razvile iz teoretičnega modela in znanstveno niso bile nikdar potrjene. V zadnjih letih so raziskovalci prišli do novih odkritij in ugotovili, da je uporaba manjših bremen enako učinkovita kot uporaba velikih. Nove smernice bi morale vsebovati večji razpon tako v velikosti bremen kot tudi številu ponovitev ter vsebovati tudi napotke za razvoj posameznih ciljev.

Ključne besede: vadba za moč, povečanje mišične mase, vadba za hipertrofijo.



Currently recommended load range for inducing muscle growth

Abstract

Current guidelines for strength training aiming at muscle hypertrophy recommend using relatively high loads and relatively low number of repetitions (65–90 % 1RM, 8–12 repetitions). These guidelines developed from a theoretical model and have never been scientifically proven. In recent years investigators have been researching this topic and gained new insights into muscle hypertrophy and found that usage of lower loads is as effective as using higher loads for increases in muscle hypertrophy. New guidelines should consist a broader load and repetition range. There should also be instructions which end of spectrum is to be used to achieve predetermined training goals.

Keywords: strength training, muscle growth, hypertrophy training.

■ Uvod

V zadnjih nekaj letih je bilo v znanstvenih publikacijah objavljenih kar nekaj zanimivih raziskav, ki so se ukvarjale z različnimi metodami vadbe za moč. Med drugim je bilo veliko pozornosti namenjene vadbi za povečanje mišične mase oziroma vadbi za mišično hipertrofijo.

Povečanje mišične mase je cilj številnih ljudi. Vrhunski športniki jo želijo pridobiti zaradi samega povečanja telesne mase ali pa povečanja sposobnosti razvoja največje sile, ki je povezana z mišičnim presekom (Maughan in Nimmo, 1984), rekreativci zaradi spremembe videza in starostniki z namenom povečanja zmožnosti opravljanja vsakodnevnih opravil in ohranitve sposobnosti za telesne aktivnosti.

Dosedanje smernice vadbe za pridobivanje mišične mase pravijo, da je najučinkoviteje vaditi z relativno velikimi bremenami, 65–90 % največjega bremena, ki smo ga sposobni enkrat premakniti (v nadaljevanju 1RM), z 8–12 ponovitvami v treh serijah (American College of Sports Medicine, 2009; Baechle, Earle in Dan Wathen, 2008; Kraemer in Ratamess, 2004). Zanimivo postane, ko želimo ugotoviti, s kakšnimi raziskavami so te smernice podprte. Med najpogostejše uporabljene učbeniki vadbe za moč je ameriški NSCA's Essentials of Strength and Conditioning (Baechle idr., 2008), ki citira članek iz leta 1982 z naslovom »A theoretical model of strength training« (Stone, O'Bryant, McMillan in Rozenek, 1982). Vadba za povečanje mišične mase je v njem predstavljena kot osnovna stopnja priprav, ki omogoča športniku, da v drugem delu pripravljalnega cikla izvaja višje-intenzivne treninge. V tabeli na tretji strani avtorji prikažejo smernice vadbe za moč, med drugimi za povečanje mišične mase. Športniki naj bi za slednjo izvajali 3–5 setov z 8–20 ponovitvami. Tabela je navedena brez citata, zato informacij o podlagi njenega nastanka ni. Le ugibamo lahko, da gre za teoretični model.

Podobne smernice so v uporabi še danes in videti je, da nikdar niso bile znanstveno potrjene. Smernice so postale nekakšen aksiom vadbe za moč.

Aksiomi v svetu športa so zelo redki, a tokrat imamo pred sabo gotovo enega, saj trenutne smernice niso bile spisane na podlagi verodostojnih raziskav. Zadnje raziskave smernic v takšni obliki namreč ne potrju-

jejo, oziroma nakazujejo na njihovo nepopolnost. V nadaljevanju se bomo osredotočili predvsem na velikost bremena.

■ Kompleksnost vadbe za moč

Vadba za moč ima ogromno spremenljivk, med najpomembnejše sodijo tip vaje, število ponovitev v posamezni seriji, hitrost kontrakcije, tip kontrakcije, število serij, medserijski odmor ter število treningov v tednu idr. (Kraemer in Ratamess, 2004). Poleg tega se moramo zavedati, da smo ljudje med seboj različni in je zato odziv posameznika na trening povsem unikaten. Zaradi teh dejstev najbrž nikdar ne bomo našli sistema treninga, ki bo optimalen, lahko pa se temu približamo.

Do nedavnega je veljalo splošno prepričanje, da imajo vlakna tipa II večjo hipertrofično sposobnost kot vlakna tipa I (Adams in Bamman, 2012; American College of Sports Medicine, 2009). To tezo na nek način potrjujejo podatki raziskave (Aagaard idr., 2001), ki kažejo, da pri treningu za povečanje mišične mase, v katerem so uporabljena relativno velika bremena (4–12 RM), k povečanjem mišičnemu preseku pripomorejo le večja vlakna tipa II, medtem ko vlakna tipa I ostajajo nespremenjena. Kontradiktorne pa so analize mišične sestave športnikov moči, kjer se izkaže, da imajo »body builderji« večjo količino vlaken tip I, medtem ko imajo dvigovalci uteži več vlaken tipa II (Fry, 2004). Ali je to posledica treninga ali genetike, ostaja vprašanje. A to vendarle pod vprašaj postavlja tezo, da so samo vlakna tipa II tista, ki »rastejo«. Po tej logiki bi imeli *body builderji*, podobno kot dvigovalci uteži, večji delež vlaken tipa II.

■ Velikost bremena

Schoenfeld, Wilson, Lowery in Krieger (2014) so naredili zanimivo meta-analizo raziskav, ki so primerjale učinkovitost uporabe velikih ($\geq 65\%$ 1 RM) in majhnih bremen ($\leq 60\%$ 1 RM) pri vadbi za povečanje mišične mase netreniranih, pri čemer so bile vse ponovitve v posamezni seriji narejene do mišične odpovedi. Prav slednje je pomembno, saj le tako po Hennemanovem velikostnem principu pride do aktivacije večine mišičnih vlaken. Avtorji niso zaznali statistične razlike med uporabo majhnih in velikih bremen z vidika mišičnega prirastka.

Z drugimi besedami povedano, uporaba bremen, lažjih od 60% 1 RM, je enako učinkovita kot uporaba večjih bremen, torej tistih, ki jih priporočajo trenutne smernice. Pričakovano pa so ugotovili, da obstaja tendenca, da je uporaba večjih bremen bolj učinkovita pri povečevanju največje sile, ki jo je mišica sposobna izvesti. A pri interpretaciji rezultatov moramo vendarle biti previdni, saj so bili v študijo vključeni le netrenirani posamezniki.

Schoenfeld je zato nekoliko kasneje (Schoenfeld, Peterson, Ogborn, Contreras in Sonmez, 2015) naredil raziskavo na trenirani populaciji. Ugotovitve so bile enake kot v predhodni meta-analizi (Schoenfeld idr., 2014). Razlike v mišičnem prirastku, merjenim z ultrazvokom, med treningi moči, izvedenimi do mišične odpovedi z bremenami $30\text{--}50\%$ 1RM ali $70\text{--}80\%$ 1RM ni bilo, kar potrjuje tezo, da so z vidika mišične hipertrofije majhna bremena enako učinkovita kot velika. Razlike pa so bile vidne v največji sili, ki jo je sposobna mišica razviti, saj se je ta značilno povečala le v skupini, ki je vadila z velikimi bremenami. Nasprotno pa se je pokazalo pri vzdržljivosti v moči, kjer so s statistično značilnostjo napredovali le merjenci v skupini, ki je vadila z majhnimi bremenami. Do podobnih ugotovitev glede vzdržljivosti so prišli tudi drugi (Campos idr., 2002), ki so primerjali tri različne protokole vadbe za moč (ne do mišične odpovedi) in ugotovili, da večje, kot je število ponovitev (posledično uporabljena manjša bremena), bolj se poveča mišična vzdržljivost, obratno pa velja za razvoj največje sile.

Zanimivi podatki prihajajo tudi iz kanadske študije (Burd idr., 2010), ki je primerjala akutne spremembe v miofibrilarni in sarkoplazemski sintezi po treh različnih tipih vadbe za moč 4 in 24 ur po koncu vadbe. Prvi tip vadbe je vseboval ponovitve z 90% 1RM do mišične odpovedi, drugi tip je vseboval ponovitve s 30% 1RM z enakim opravljenim delom kot pri prvem tipu, tretji pa ponovitve z bremenami, velikimi 30% 1RM do mišične odpovedi. Bremena so udeleženci dvigali v štirih serijah. Rezultati so zelo zanimivi. Štiri ure po končani vadbi sta statistično značilno vidna prirastka v miofibrilarni in sarkoplazemski sintezi beljakovin (v primerjavi z mirovanjem) dosegli le prva in tretja skupina, medtem ko pri drugi ni bilo statistično značilnega povečanja. Po 24 urah pa sta bili sintezi povečani le še v tretji skupini. Rezultati tako kažejo, da je anabolični odziv po vadbi z velikimi in majhnimi bremenami v akutni fazi vsaj podoben, morda

celo večji po vadbi z majhnimi bremenami ter da je pri vadbi z majhnimi bremenami potrebno vložiti več dela v primerjavi z vadbo z večjimi bremenami. Ravno slednje je morda razlog, zakaj se je dolgo časa smatralo, da je vadba z majhnimi bremenami neučinkovita. Če se opravljeno delo izenači, potem je, tako kažejo rezultati, vadba z večjimi bremenami bolj učinkovita.

Ti podatki sovpadajo s starejšo raziskavo (Holm idr., 2008), v kateri so udeleženci eno nogo obremenjevali s 15,5 % 1RM, drugo pa s 70 % 1RM z vnaprej določenim številom ponovitev (ne do mišične odpovedi). Ob koncu 12 tednov trajajoče študije je bila noga, ki je trenirala z večjimi bremenami, ne le statistično značilno, temveč tudi na pogled bistveno večja od noge, ki je trenirala z manjšimi bremenami.

Študija (Mitchell idr., 2012) je preverjala kronične učinke enakega vadbenega procesa in ugotovila, da po desetih tednih vadbe za moč med skupinama, ki sta vadili z velikimi in majhnimi bremenami (30 % 1RM ali 80 % 1RM) v treh serijah do mišične odpovedi, ni bilo nobenih sprememb v mišični masi. Mišični prirastek pri vadbi v eni seriji z 80 % 1RM je znatno manjši, kar gre skupaj z meta-analizo (Krieger, 2010), ki je pokazala, da je več serij vsaj 40 % bolj učinkovito za razvoj mišične mase kot ena sama serija. Drugačni pa so bili rezultati meritev proizvodnje sile v študiji Mitchella in drugih (2012). Medtem ko je vadba z večjimi bremenami – ne glede na število serij – bolj značilno povečala največjo jakost, razlik pri ustvarjanju največjega navora v izometričnem krčenju med skupinami ni bilo, kar je zelo zanimivo. Avtorji ugibajo, da je večji napredek v 1 RM lahko posledica treninga z večjimi bremenami ali pa le dejstva, da so mišice dano nalogo večkrat opravile z večjimi bremenami, na kar namigujejo rezultati največjega navora, pri katerem ni nikakršnih razlik med posameznimi tipi treninga. Izometričnega tipa krčenja namreč nobena od skupin ni izvajala oziroma trenirala. Podobna študija, predstavljena na konferenci v Nottinghamu (Phillips, 2016), je bila izvedena pred kratkim na trenirani populaciji in preliminarni rezultati kažejo zelo podobne zaključke. Videti je torej, da lahko podobne prirastke v mišični masi dosežemo tako z majhnimi kot velikimi bremenami.

■ Spremembe v posameznih mišičnih vlaknih

Četudi smo ugotovili, da razlik med mišičnim prirastkom med uporabo večjih in manjših bremen ni, velja pogledati, kaj se dogaja s posameznimi mišičnimi vlakni, torej vlakni tipa I in vlakni tipa II pri posameznem trenažnem protokolu. Zanimivi podatki prihajajo iz že omenjene raziskave (Mitchell idr., 2012), ki je poleg skupnega prirastka po različnih tipih treninga merila tudi prirastek obeh tipov mišičnih vlaken. Četudi statistično neznatno (najbrž zaradi napake tipa 2) je trening z majhnimi bremenami do mišične odpovedi pripomogel k precej večjemu prirastku v vlaknih tipa I (30 % namesto 16 %). Iz tega bi lahko sklepali, da z nižjimi bremenami pripomoremo predvsem k hipertrofiji vlaken tipa I, medtem ko z večjimi bremenami dobimo večji odziv vlaken tipa II. Ta opažanja s statistično značilnostjo potrjuje ruska študija (Vinogradova idr., 2013), ki je primerjala vadbo s 50 % 1RM in običajno vadbo z večjimi bremenami ter ugotovila, da z večjimi bremenami dobimo statistično večji odziv v vlaknih tipa II, medtem ko z manjšimi večji odziv v vlaknih tipa I.

■ Sarkoplazemska ali miofibrilarna hipertrofija

V svetu fitnesa se v zadnjem času veliko govori o dveh tipih hipertrofije – miofibrilarni in sarkoplazemski. Miofibrilarna predstavlja rast miofibril oziroma kontraktilnih elementov v mišici in je zato z vidika športnikov bolj zaželena. Na drugi strani pa sarkoplazemska hipertrofija predstavlja povečanje nekontraktilnih elementov in sarkoplazme, kar ne vodi v povečavo jakosti mišic, temveč le v povečavo prečnega preseka. Mnogo trenerjev je prepričanih, da lahko s treningom vplivamo na vrsto hipertrofije in so mnenja, da manjše število ponovitev vodi v miofibrilarno, večje število pa v sarkoplazemsko hipertrofijo. Do danes ni bilo narejene nobene raziskave, ki bi potrjevala trditve glede sarkoplazemske hipertrofije. Še več, osnovno poznavanje fiziologije jasno pove, da je velik delež sarkoplazemske hipertrofije skorajda nemogoč, saj bi tak tip povečanja mišic povečal razdalje med posameznimi mišičnimi filamenti ter posle-

dično podaljšal čas komunikacije. Glede na trenutno dostopno znanje lahko tako zaključimo, da so trditve o razvrščanju treningov – glede na tip hipertrofije – nesmiselni in napačni.

Po vsej verjetnosti so zagovorniki te delitve do svojih zaključkov prišli z ugotovitvijo, da do hipertrofije pride tudi z manjšimi bremenami, a da so mišice po takšnem treningu počasnejše kot pri treningu z večjimi bremenami, kar pa je, kakor smo ugotovili, lahko posledica hipertrofije različnih tipov vlaken – počasnih in hitrih.

■ Je nujna vadba do mišične odpovedi

V nedavno narejenem pregledu raziskav iz tega področja (Nóbrega in Libardi, 2016) je ugotovljeno, da je trening do mišične odpovedi najbrž nujen pri vadbi z majhnimi bremenami. To pa ni nujno potrebno pri vadbi z večjimi bremenami, kar je najbrž tudi razlog, zakaj v preteklih študijah, v katerih so vadeli pri vadbi za moč z majhnimi bremenami naredili vnaprej določeno število ponovitev in bremen, niso dvigali do mišične odpovedi (Campos idr., 2002) ter so zaznali manjše mišične prirastke kot pri vadbi z večjimi bremenami.

■ Implikacije

Predstavljeni podatki imajo kar nekaj zanimivih aplikacij za delo z različnimi populacijami.

■ Delo s starejšimi in poškodovanimi

Pri delu s tema dvema populacijama je včasih rizično uporabiti velika bremenata, zato je uporaba manjših bremen zelo priročno trenažno orodje in kakor lahko vidimo, je takšen način treninga prav tako učinkovit v primeru, da delamo z velikim številom ponovitev (do ali skoraj do mišične odpovedi). Tak način treninga lahko upočasni sarkopenijo oziroma izgubo mišične mase, ki pa je močno povezana s smrtnostjo, samostojnostjo pri vsakodnevnih opravilih v pozni starosti in ostalimi kliničnimi in funkcionalnimi spremenljivkami (Landi idr., 2013). Ker nekatere študije (Newman idr., 2006) pripisujejo velik pomen pri teh procesih predvsem izgubi mišične jakosti, je zato postoj-

poma potrebno v vadben proces dodajati tudi večja bremena.

Delo s športniki in rekreativci

Športniki trenirajo z različnimi cilji in zato je potrebno priporočila prilagoditi njihovim željam ter pričakovanjem. Če je cilj športnika pridobiti mišično maso z namenom, da hkrati izboljša mišično jakost (npr. smučanje, ekipni športi ...), potem je, tako kaže (Brad J. Schoenfeld idr., 2014), bolje izvajati vadbo z večjimi bremenami, kar bi lahko bila posledica večjega odziva vlaken tipa II. Najnovejše raziskave sicer to na nek način izpodblijajo. Nedavna nemška študija (Eifler, 2015) je pokazala, da je z vidika razvijanja največje mišične jakosti najprimernejši trening, v katerem športnik uporablja različna bremena (90, 80 in 70 % 1RM). Do podobnih ugotovitev je prišla tudi ameriška raziskovalna ekipa (Schoenfeld idr., 2016), ki je primerjala konvencionalen trening vadbe za moč (8–12 ponovitev) s trenažnim protokolom, ki je vseboval vadbo s tremi različnimi bremenami do mišične odpovedi (2–4 ponovitev, 8–12 ponovitev in 20–30 ponovitev), in ugotovila, da je slednji protokol učinkovitejši.

V športnih panogah, ki pa zahtevajo veliko mišično maso ter hkrati vzdržljive mišice (npr. jadranje), pa je smiselno v trenažni proces v večji meri vključiti predvsem manjša bremena z večjim številom ponovitev ter tako sprožiti večji odziv v vlaknih tipa I, kar je najbrž razlog za večjo vzdržljivost mišice. Tisti, ki pa želijo mišično maso povečati brez specifičnega cilja povečevanja vzdržljivosti ali maksimalne moči (npr. *bodybuilderji*), bodo najbrž največ odnesli s kombiniranim treningom, saj se nanj lahko odzovejo tipi vseh vlaken.

Zaključek

Rezultati raziskav iz zadnjih nekaj let jasno kažejo, da je z vidika mišičnega prirastka skorajda vseeno, kakšna bremena se uporabljajo za trening. Nakazane so razlike v spremembah posameznih mišičnih vlaken ter jakostnem prirastku. Trenutne smernice, ki priporočajo relativno velika bremena (65–90 % 1RM) in 8–10 ponovitev v seriji, so tako nepopolne in bi morale vključevati večji razpon, vsaj 30–90 % 1RM in 8–30 ponovitev v posamezni seriji. V odvisnosti od športne panoge oziroma cilja pa je odvisno, kakšno intenzivnost bomo izbrali.

Zahvala

Avtor se zahvaljuje Javnemu skladu Republike Slovenije za razvoj kadrov in štipendije.

Literatura

1. Aagaard, P., Andersen, J. L., Dyhre-Poulsen, P., Leffers, A. M., Wagner, A., Magnusson, S. P., ... Simonsen, E. B. (2001). A mechanism for increased contractile strength of human pennate muscle in response to strength training: changes in muscle architecture. *The Journal of physiology*, 534(Pt. 2), 613–23. Pridobljeno od <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=2278719&intool=pmcentrezinrendertype=abstract>
2. Adams, G. R. in Bammann, M. M. (2012). Characterization and regulation of mechanical loading-induced compensatory muscle hypertrophy. *Comprehensive Physiology*, 2(4), 2829–2870. <http://doi.org/10.1002/cphy.c110066>
3. American College of Sports Medicine. (2009). Progression models in resistance training for healthy adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(3), 687–708. <http://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181915670>
4. Baechle, T., Earle, R. in Dan Wathen, M. S. (2008). *Essentials of strength training and conditioning*. (T. Baechle in R. Earle, Ur.) (3rd izd.). Illinois: Human Kinetics.
5. Burd, N. A., West, D. W. D., Staples, A. W., Atherton, P. J., Baker, J. M., Moore, D. R., ... Phillips, S. M. (2010). Low-load high volume resistance exercise stimulates muscle protein synthesis more than high-load low volume resistance exercise in young men. *PLoS one*, 5(8), e12033. <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0012033>
6. Campos, G. E. R., Luecke, T. J., Wendeln, H. K., Toma, K., Hagerman, F. C., Murray, T. F., ... Staron, R. S. (2002). Muscular adaptations in response to three different resistance-training regimens: specificity of repetition maximum training zones. *European journal of applied physiology*, 88(1–2), 50–60. <http://doi.org/10.1007/s00421-002-0681-6>
7. Eifler, C. (2015). *Short-term effects of different loading schemes in fitness-related resistance training*. *Journal of Strength and Conditioning Research*. <http://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001303>
8. Fry, A. C. (2004). The role of resistance exercise intensity on muscle fibre adaptations. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 34(10), 663–79. Pridobljeno od <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15335243>
9. Holm, L., Reitelsheder, S., Pedersen, T. G., Doesing, S., Petersen, S. G., Flyvbjerg, A., ... Kjaer, M. (2008). Changes in muscle size and MHC composition in response to resistance exercise with heavy and light loading intensity. *Journal of applied physiology (Bethesda, Md. : 1985)*, 105(5), 1454–61. <http://doi.org/10.1152/jappphysiol.90538.2008>
10. Kraemer, W. J. in Ratamess, N. A. (2004). *Fundamentals of Resistance Training: Progression and Exercise Prescription*. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 36(4), 674–688. <http://doi.org/10.1249/01.MSS.0000121945.36635.61>
11. Krieger, J. W. (2010). Single vs. multiple sets of resistance exercise for muscle hypertrophy: a meta-analysis. *Journal of strength and conditioning research / National Strength in Conditioning Association*, 24(4), 1150–9. <http://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181d4d436>
12. Landi, F., Cruz-Jentoft, A. J., Liperoti, R., Russo, A., Giovannini, S., Tosato, M., ... Onder, G. (2013). Sarcopenia and mortality risk in frail older persons aged 80 years and older: results from the ILSIRENTE study. *Age and ageing*, 42(2), 203–9. <http://doi.org/10.1093/ageing/afs194>
13. Maughan, R. J. in Nimmo, M. A. (1984). The influence of variations in muscle fibre composition on muscle strength and cross-sectional area in untrained males. *The Journal of physiology*, 351, 299–311. Pridobljeno od <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=1193118&intool=pmcentrezinrendertype=abstract>
14. Mitchell, C. J., Churchward-Venne, T. a., West, D. W. D., Burd, N. a., Breen, L., Baker, S. K. in Phillips, S. M. (2012). Resistance exercise load does not determine training-mediated hypertrophic gains in young men. *Journal of Applied Physiology*, 113(1), 71–77. <http://doi.org/10.1152/jappphysiol.00307.2012>
15. Newman, A. B., Kupelian, V., Visser, M., Simonsick, E. M., Goodpaster, B. H., Kritchevsky, S. B., ... Harris, T. B. (2006). Strength, but not muscle mass, is associated with mortality in the health, aging and body composition study cohort. *The journals of gerontology. Series A, Biological sciences and medical sciences*, 61(1), 72–7. Pridobljeno od <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16456196>
16. Nóbrega, S. R. in Libardi, C. A. (2016). Is Resistance Training to Muscular Failure Necessary? *Frontiers in physiology*, 7, 10. <http://doi.org/10.3389/fphys.2016.00010>
17. Phillips, S. M. (2016). Manipulating muscle protein turnover to maximize exercise adaptations. Pridobljeno od <https://www.youtube.com/watch?v=yvxEhK6ixM>
18. Schoenfeld, B. J., Contreras, B., Ogborn, D., Galpin, A., Krieger, J. in Sonmez, G. T. (2016). Effects of Varied Versus Constant Loading Zones on Muscular Adaptations in Trained Men. *International Journal of Sports Medicine*. <http://doi.org/10.1055/s-0035-1569369>
19. Schoenfeld, B. J., Peterson, M. D., Ogborn, D., Contreras, B. in Sonmez, G. T. (2015). Effects

- of Low- vs. High-Load Resistance Training on Muscle Strength and Hypertrophy in Well-Trained Men. *Journal of strength and conditioning research / National Strength in Conditioning Association*, 29(10), 2954–63. <http://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000958>
20. Schoenfeld, B. J., Wilson, J. M., Lowery, R. P. in Krieger, J. W. (2014). Muscular adaptations in low- versus high-load resistance training: A meta-analysis. *European journal of sport science*, (DECEMBER), 1–10. <http://doi.org/10.1080/17461391.2014.989922>
21. Stone, M. H., O'Bryant, H., McMillan, J. in Rozenek, R. (1982). A theoretical model of strength training. *NSCA Journal*, (August-September), 1982.
22. Vinogradova, O. L., Popov, D. V, Netreba, A. I., Tsvirkun, D. V, Kurochkina, N. S., Bachinin, A. V, ... Orlov, O. I. (2013). Optimization of training: New developments in safe strength training. *Human physiology*, 39(5), 511–523. <http://doi.org/10.1134/S0362119713050162>

Tim Podlogar
študent kineziologije
tim@kineziolog.si



Ana Kunstič,
Bojan Leskošek, Danijel Jurakić, Matej Majerič, Maja Pori

Vzroki za telesno nedejavnost

Izvleček

Pozitivni učinki redne telesne dejavnosti na telesno in duševno zdravje so splošno znani. Kljub temu pa je še vedno veliko nedejavnih, tudi v Sloveniji. Glavni cilj raziskave je bil poiskati poglobitve vzroke za telesno nedejavnost pri odraslih Slovencih. Vzorec je zajemal sto naključno izbranih posameznikov, starih med 40 in 65 let. Podatke smo pridobili s pomočjo anketnega vprašalnika, na katerem so anketirani po pomembnosti vrednotili petnajst navedenih vzrokov. Podatke smo analizirali ločeno po spolu, za ugotavljanje razlik je bil uporabljen Cramerjev V koeficient. Rezultati so pokazali, da so najpomembnejši vzroki za telesno nedejavnost povezani s pomanjkanjem časa. Statistično značilne razlike med spoloma smo ugotovili pri dveh vzrokih, in sicer pri utrujenosti ter pri starševskih obveznostih, ki sta pomembnejša vzroka za telesno nedejavnost pri ženskah. Poznavanje vzrokov za nedejavnost prebivalstva je potrebno pri pripravljanju ustreznih strategij za promocijo redne telesne dejavnosti – bodisi v prostem času ali med delovnim časom – ter s tem doseganju številnih pozitivnih učinkov le-te.

Ključne besede: telesna nedejavnost, razlogi, zdravje, pomanjkanje prostega časa, odrasli.



Reasons for physical inactivity

Abstract

Regular physical activity benefits and its influence on physical and mental health are well established. However, there is still large percentage of people being completely inactive, also in Slovenia. The basic aim of this study was to find the main reasons for physical inactivity among adults. The sample consisted of one hundred people aged between 40 and 65. The questionnaire was used to obtain the data. Respondents ranked how important the 15 reasons were for their physical inactivity. The differences between genders were evaluated using the Cramer's V coefficient. The most important reasons for physical inactivity lay in the lack of time. Statistically significant differences were obtained in two reasons; tiredness and parental duties represent more important reasons for physical inactivity in females. It is important to identify the reasons for physical inactivity so they could be targeted within physical activity promotion strategies, as well as in leisure-time or at work.

Keywords: physical inactivity, reasons, well-being, lack of free time, adults.

■ Uvod

Redna telesna dejavnost predstavlja eno najpomembnejših sestavin zdravega življenjskega sloga. Ima številne pozitivne učinke na človekovo telesno in duševno zdravje (Hassmen, Kuovila in Uutela, 2000; Penedo in Dahn, 2005; Craike, Coleman in McMahon, 2010; Planinšek, Škof, Leskošek, Žmuc Tomori in Pori, 2014). Lahko bi povzeli, da vpliva na boljše splošno počutje, ustvarjanje gibalnih navad, krepi zdravje in posledično dviga kakovost življenja ter podaljšuje zdravo pričakovano življenjsko dobo (Pori idr., 2013). Zaradi trenutno ne preveč pozitivnega okolja in v nekaterih predelih sveta še vedno velikega deleža tako imenovane 'sedeče populacije', smo vedno bolj podvrženi boleznim srca in ožilja, raku, poškodbam in samomorum, ki predstavljajo tudi najpogostejše vzroke umrljivosti in obolevnosti pri nas ter v ostalem razvitem svetu (CINDI, 2008).

Priporočila strokovnjakov obsegajo vsaj 150 min/eden zmerne ali 75 min/eden visoke intenzivnosti telesne dejavnosti za ohranjanje zdravja. Za krepitev zdravja pa priporočajo 300 min/eden zmerne ali 150 min/eden visoke intenzivnosti telesne dejavnosti (Pori idr., 2013). Na področju Evropske unije kar dve tretjini prebivalstva ne dosegata priporočenega obsega telesne dejavnosti za zdravje (Special Eurobarometer, 2014). V Sloveniji se redno ali občasno s telesno dejavnostjo sicer ukvarja 63 % prebivalstva, kljub temu pa je še vedno tretjina odraslih Slovencev nedejavnih (Pori, Jakovljevič, Ščepanović in Pori, 2012).

Sila (2010) ugotavlja, da je tretjina Slovencev uvrščenih v skupino telesno nedejavnih, slaba tretjina jih je občasno telesno dejavnih (1x na teden ali redkeje) in tretjina redno telesno dejavnih (najmanj 2x na teden). Nadalje navaja, da je manjša telesna dejavnost ali celo popolna telesna nedejavnost opažena predvsem pri ljudeh z nižjim ekonomskim statusom, pri posameznikih, ki živijo sami, pri starejši populaciji in v vaškem okolju. Hoebeke (2006) je ugotovil, da so najbolj nedejavne ženske z nizkimi dohodki, ki kot glavne razloge nedejavnosti navajajo utrujenost, kulturne prepreke, zdravstvene težave, varstvo otrok in pomanjkanje spodbude. Podobno navajajo tudi Kerr, Sit in Wong (2008), ki so za rešitev težav predlagali več strategij na področju zagotavljanja varstva otrok ter izboljšanju ponudbe in znižanju stroškov opreme.

Evropejci so kot poglavitni vzrok telesne nedejavnosti navedli pomanjkanje časa, in

sicer kar 42 % vseh anketiranih. Kot ostale moteče dejavnike so naštevati še pomanjkanje motivacije (20 %), zdravstvene težave (13 %) in previsok finančni strošek (10 %) (Special Eurobarometer, 2014). Podobno so ugotovili tudi Azizan, Hassan, Justine, Manaf in Salleh (2013), kjer naj bi 48,4 % anketiranih trdilo, da so manj dejavni zaradi premalo časa. Kot drugi najpogostejši vzrok so navedli pomanjkanje družbe za telesno dejavnost (40,0 %), sledi pa primanjkljaj primernih institucij.

Najpomembnejši razlog, zaradi katerega so ljudje telesno dejavni, pa je skrb za zdravje (Special Eurobarometer, 2014). Le primerno izbrana in redna telesna dejavnost, ki se izvaja skozi vsa življenjska obdobja, ima ugodne učinke na zdravje (Bilban, 2002). Zato je povečanje odstotka redno telesno dejavnih ena najpomembnejših nacionalnih strategij. Za maksimalen uspeh na področju promocije redne telesne dejavnosti, je najprej potrebno razumeti, zakaj ljudje niso telesno dejavni. Šele ob razjasnitvi zastavljenega vprašanja se lahko začne pospešeno iskati pravilne oziroma kakovostne strategije, ki bodo zmanjšale ali popolnoma izločile prepreke za tolikšno telesno nedejavnost.

■ Metode dela Preizkušanci

Vzorec je predstavljalo 100 naključno izbranih anketiranih oseb. Starostni razpon je segal od 40. do 65. leta starosti, povprečna starost je bila $47,36 \pm 6,48$ let. Anketiranih je bilo 59 % moških in 41 % žensk z različnimi stopnjami izobrazbe in različno vključenostjo v telesne dejavnosti. Največ (33,9 %) jih je imelo zaključeno štiriletno srednjo šolo.

Tabela 1: Primerjava vzrokov nedejavnosti med moškimi in ženskami

Vzrok 1	Lenoba
Vzrok 2	Šolske /študijske obveznosti
Vzrok 3	Službene/delovne obveznosti
Vzrok 4	Prevelik napor
Vzrok 5	Neustrezni pogoji
Vzrok 6	Zasedenost z obveznostmi
Vzrok 7	Dolgočasenje
Vzrok 8	Vadba je nepotrebna za ohranjanje lastne telesne teže
Vzrok 9	Utrujenost
Vzrok 10	Pomanjkanje motivacije
Vzrok 11	Neprimeren čas vadbe
Vzrok 12	Zdravstvene težave
Vzrok 13	Starševske obveznosti
Vzrok 14	Pomanjkanje časa
Vzrok 15	Nedostopnost primernih objektov

Pripomočki

Podatke smo zbrali s pomočjo anketnega vprašalnika. V prvem delu so morali anketirani navesti nekaj osnovnih socialno demografskih podatkov ter opredeliti stopnjo telesne dejavnosti. V drugem delu je bilo podanih 15 trditev (Kunšič, 2015), vezanih na vzroke za telesno nedejavnost (Tabela 1). Za vsako trditvijo so anketirani na pet-stopenjski lestvici označili, v kolikšni meri posamezna trditev za njih drži (1 pomeni, da trditev za posameznika sploh ne drži, 5 pa, da izbrana trditev popolnoma drži).

Postopek

Zbiranje podatkov je potekalo preko osebnega terenskega anketiranja. Pred razdelitvijo vprašalnikov smo anketirane seznanili o namenu in cilju raziskave. Pridobljene podatke smo statistično obdelali s pomočjo programa SPSS 20.0; za ugotavljanje razlik v vzrokih za telesno nedejavnost med spoloma smo uporabili Cramerjev V koeficient. Statistično značilnost smo testirali na nivoju 5 % tveganja ($p < 0,05$).

■ Rezultati in razprava

Pri opredelitvi o stopnji telesne dejavnosti je bil delež popolnoma telesno nedejavnega vzorca 35 %, kar sovпада z ugotovitvami ostalih raziskovalcev (Sila, 2010). Vsaj 30 minut dnevno in najmanj 5-krat tedensko je bilo dejavnih 41 % žensk in 54 % moških. Čeprav pri Slovencih v zadnji raziskavi ni bilo več ugotovljenih statistično značilnih razlik v pogostosti telesne dejavnosti med spoloma (Sila, 2010), so podobne rezultate kot pri naši raziskavi dobili raziskovalci, ki so raziskovali telesno dejavnost na Hrvaškem (Jurakić, Golubić, Pedisić in Pori, 2014).

Nadalje smo ugotavljali vzroke za manjšo telesno dejavnost oziroma nedejavnost ter razlike med spoloma (Tabela 2 in Slika 1).

Najpomembnejši vzrok za telesno nedejavnost pri moških je pomanjkanje časa zaradi službenih/delovnih obveznosti ($Me = 3,59$). Temu sledi zasedenost dneva z različnimi obveznostmi ($Me = 3,58$) in pomanjkanje časa nasploh ($Me = 3,23$). Ženske navajajo kot najpogostejši vzrok za telesno nedejavnost zasedenost dneva z različnimi dejavnostmi ($Me = 3,54$), ki mu sledi pomanjkanje časa ($Me = 3,21$) in pomanjkanje motivacije ($Me = 3,12$).

Povzamemo lahko, da so glavni vzroki za telesno nedejavnost vezani na pomanjkanje časa, kar podpirajo tudi ugotovitve drugih raziskovalcev (Kerr idr., 2008; Azizan idr. 2013; Special Eurobarometer, 2014). Prezaposlenost in s tem zapolnitev dneva s številnimi obveznostmi so značilnosti sodobnega načina življenja. Čas beži, z njim pa tudi naš kvalitetno preživet prosti čas. Telesna dejavnost ima med številnimi prostočasnimi dejavnostmi posebno mesto, saj so poznani njeni široki pozitivni učinki na človekovo zdravje (Wendel, Schuit, Tijhuis in Kromhout, 2004). Ne gre torej samo za boljše telesno zdravje, ki se kaže z boljšimi gibalnimi in funkcionalnimi sposobnostmi ter ustrezno telesno sestavo, temveč tudi za ohranjanje pristnih medosebnih vezi, za naše notranje zadovoljstvo, boljše samopodobo, boljše odpornost proti stresnim situacijam in še za veliko ostalih pozitivnih dejavnikov, ki jih prinaša telesna dejavnost.

Mogoče moramo omenjene vzroke za telesno nedejavnost razumeti bolj kot izgovore ali pokazatelje slabe organizacije našega časa in nezadostne motivacije. Milner (2005) ugotavlja, da je pomembnejši vzrok za telesno nedejavnost lahko pomanjkanje motivacije, kar se je pokazalo tudi pri vzorcu žensk v naši raziskavi. Vendar rezultati raziskave o življenjskem slogu Slovencev kažejo, da nas kar 78 % sedi dnevno pred TV ekrani od 1 do 2 ur (CINDI, 2008). Če bi torej pol tega časa namenili telesni dejavnosti, bi bil lahko odstotek tistih, ki dosega priporočila o količini telesne dejavnosti za zdravje, bistveno višji.

Med najmanj pomembne vzroke za telesno nedejavnost v naši raziskavi sodi zasedenost s šolskimi/studijskimi obveznostmi in dolgočasje. Tako pri moških kot ženskah sta bila v povprečju ocenjena z oceno nižjo od 2 (ne drži). Očitno imajo anketirani dan zapolnjen z različnimi obveznostmi in se torej ne dolgočasi; prav tako pa sodijo v tisto starostno kategorijo, ki se večinoma ne šola več, zato so rezultati pričakovani.

Primerjava pomembnosti posameznih vzrokov za telesno nedejavnost med spoloma je pokazala dve statistično značilni razliki (Tabela 2). Kot pomembnejša razloga za telesno nedejavnost pri ženskah so se pokazale starševske obveznosti ($p = 0,018$) in utrujenost ($p = 0,047$). Podrobnejša analiza je razkrila, da se več žensk kot moških strinja ali popolnoma strinja s tem, da so starševske obveznosti pomemben vzrok za njihovo telesno nedejavnost (Slika 1), kar

se kaže v višji vrednosti pri tem vzroku pri ženskah ($Me = 2,27$). Pri podrobnejši analizi vzroka utrujenosti pa lahko ugotovimo, da nekoliko višjo vrednost temu vzroku prinaša večje število nedoločenih odgovorov (niti drži, niti ne drži) pri ženskah in manj odgovorov z najnižjo oceno.

Danes se razlike med spoloma v redni športni dejavnosti manjšajo, celo izginjajo (Sila, 2010). Pa vendar se ženske srečujejo s številčnejšimi preprekami kot moški. Kot prioritete naštevajo zdravstvene težave, gospodinske in starševske obveznosti ter pomanjkanje energije (Gill in Sørensen, 2007). Starševske obveznosti in utrujenost se pojavita kot pomembna vzroka za telesno nedejavnost pri ženskah tudi v drugih raziskavah (Hoebeke, 2006; Kerr idr., 2008; Dinkel, Huberty, Mailey in McAuley, 2014). Ko beseda nanese na družino in starševske obveznosti, naj bi se le-te praviloma razdelile med oba starša. Vendar pa družbena pričakovanja narekujejo ženskam, da so bolj odgovorne za druge in da zanje skrbijo, kar vodi v večje pomanjkanje njihovega prostega časa (Planinšek idr., 2014). V preteklih stoletjih so bile ženske na področju telesne dejavnosti vedno v ozadju, vendar so skozi zgodovino naredile korenite spremembe. Dejstvo je, da je veliko telesnih dejavnosti, v katerih lahko sodeluje prav cela družina. S tem vsi člani naredijo nekaj dobrega zase, hkrati pa preživijo kvaliteten čas s svojimi najdražjimi. Dinkel in sod. (2014) sklepajo, da ženske dajejo prednost obveznostim, ki jih imajo do svoje okolice in dejavnosti zase postavljajo na drugi tir. Prav zato potrebujejo dodatno spodbudo okolice za telesno dejavnost. Potrebni so torej še več ustreznih strategij za promocijo redne telesne dejavnosti in njenih pozitivnih učinkov. Ponekod so društva že prilagodila termine popoldanskih vadb tako, da so otroci in starši istočasno vključeni v sebi primerne telesne dejavnosti in tako ženske nimajo težav z iskanjem otroškega varstva. Tudi razna podjetja usmerjajo svoje uslužbence k redni telesni dejavnosti. Na tak način bi bile lahko ženske že tekom delovnega časa vključene v določene oblike telesne dejavnosti.

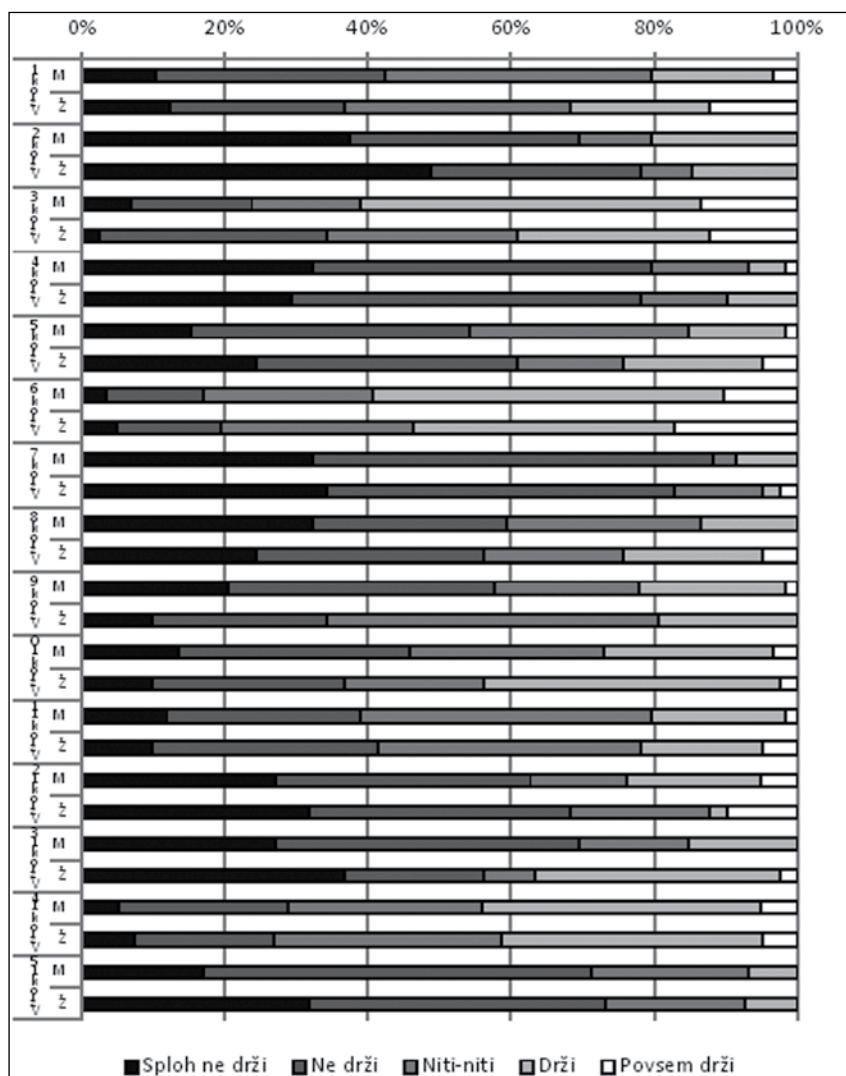
Sklep

V naši raziskavi smo se osredotočili vzroke, ki zavirajo posameznikovo telesno dejavnost, in na razlike med spoloma. Ugotovili smo, da se najpogostejši vzroki za telesno nedejavnost nanašajo na pomanjkanje časa, zasedenost s službenimi oziroma delovnimi obveznostmi in pomanjkanjem motivacije za telesno dejavnost. Primerjava pomembnosti posameznih vzrokov za tele-

Tabela 2: Primerjava vzrokov nedejavnosti med moškimi in ženskami

Vzrok	Moški		Ženske		V	p
	Me	IQR	Me	IQR		
Vzrok 1	2,68	1,58	2,91	1,86	0,19	0,492
Vzrok 2	1,90	1,85	1,66	1,61	0,12	0,698
Vzrok 3	3,59	1,79	3,09	1,80	0,27	0,111
Vzrok 4	1,85	1,41	1,91	1,43	0,12	0,901
Vzrok 5	2,44	1,61	2,29	1,97	0,22	0,301
Vzrok 6	3,58	1,53	3,54	1,77	0,14	0,757
Vzrok 7	1,77	1,30	1,79	1,35	0,24	0,193
Vzrok 8	2,16	1,80	2,38	2,01	0,22	0,330
Vzrok 9	2,38	1,84	2,79	1,45	0,30	0,047
Vzrok 10	2,69	1,82	3,12	1,86	0,19	0,481
Vzrok 11	2,72	1,55	2,71	1,60	0,11	0,881
Vzrok 12	2,21	1,98	2,00	1,62	0,26	0,151
Vzrok 13	2,06	1,60	2,27	2,50	0,33	0,018
Vzrok 14	3,23	1,67	3,21	1,64	0,08	0,959
Vzrok 15	2,16	1,35	1,93	1,49	0,18	0,375

Legenda: Me – mediana; IQR – interkvartilni razmik; V – Cramerjev V koeficient; p – statistična značilnost (p-vrednost) V koeficienta.



Slika 1: Struktura odgovorov o vzrokih nedejavnosti po spolu.

sno nedejavnost med spoloma je pokazala, da so starševske obveznosti in utrujenost statistično značilno bolj pomembni vzroki za telesno nedejavnost pri ženskah. Sklenemo lahko, da bi morali zaradi vse resnejših težav, ki jih prinaša hiter ritem sodobnega življenja, bolje razpolagati s svojim časom in se odločiti za ustrezno kompenzacijo vsakodnevnih obremenitev. Prav tu najde svoje mesto redna telesna dejavnost s svojimi številnimi pozitivnimi učinki.

Viri

1. Azizan, A., Hassan, V., Justine, M., Manaf, H. in Salleh, Z. (oktober 2013). Barriers to participation in physical activity and exercise among middle-aged and elderly individuals. *Singapore Medical Journal*, 54(10), 581–586.
2. Bilban, M. (2002). Promocija zdravja in njene možnosti za zniževanje bolniškega staleža. *Delo in varnost*, 47(6), 308–314.

3. Craike, M. J., Coleman, D. in MacMahon, C. (2010). Direct and buffering effects of physical activity on stress-related depression in mothers of infants. *The Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32(1), 23–38.
4. Dinkel, D., Huberty J., Mailey E. L. in McAuley E. (2014). Physical activity barriers and facilitators among working mothers and fathers. *BMC Public Health*.
5. Gill, D. L. in Sørensen, M. (marec 2007). Perceived barriers to physical activity across Norwegian adult age groups, gender and stages of change. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18(5), 651–663.
6. Hassmen, P., Koivula, N. in Uutela, A. (2000). Physical Exercise and Psychological Well-Being: A Population Study in Finland. *Preventive Medicine*, 30(1), 17–25.
7. Hoebeke, R. (maj 2006). Low income women's perceived barriers to physical activity: focus group results. *Applied nursing research*, 21(2), 60–65.

8. Jurakić, D., Golubić, A., Pedisić, Z. in Pori, M. (junij 2014). Patterns and correlates of physical activity among middle aged employees (40–65 years): a population-based cross-sectional study. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health* .27(3), 487–497.
9. Kerr, J. H., Sit C. H. P. in Wong, I. (2008). Motives for and barriers to physical activity participation in middle-aged Chinese women. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(3), 266–283.
10. Kunstič, A. (2015). *Vzroki za telesno nedejavnost pri odraslih*. Diplomsko naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.
11. Milner, C. (februar 2005). Ten Barriers to Physical Activity Participation. *Fitness Business Pro*, 21(2), 30–30.
12. Penedo, F. J. in Dahn, J. R. (2005). Exercise and well being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Pinion of Psychiatry* 18(2), 189–193.
13. Planinšek, S., Škof, B., Leskošek, B., Žmuc Tomori, M. in Pori, M. (2014). Povezanost športne dejavnosti s stresom in z zadovoljstvom z življenjem pri odraslih Slovencih. *Zdravstveno varstvo*, 53, 1–10.
14. Pori, P., Pori, M., Jakovljević, M. in Ščepanovič, D. (2012). *Zdrava vadba (A, B, C)*. Ljubljana: Športna unija Slovenije.
15. Pori, M., Pori, P., Pistotnik, B., Dolenc, A., Tomažin, K., Štirn, I. in Majerič, M. (2013). *Športna rekreacija*. Ljubljana: Športna unija Slovenije.
16. *Rezultati raziskave Dejavniki tveganja za nealezljive bolezni pri odraslih prebivalcih Slovenije 2008 – Z zdravjem povezan vedenjski slog*. (20.03.2014). CINDI Slovenija. Pridobljeno iz <http://cindi-slovenija.net/images/stories/cindi/raziskave/CHMS2008.pdf>
17. Sila, B. (2010). Delež športno dejavnih Slovencev in pogostost njihove športne dejavnosti. *Šport*, 1-2, 94–99.
18. *Special Eurobarometer, Sport and Physical activity*. (20. 10. 2014). European Commission. Pridobljeno iz <http://www.mhfi.org/sportandphysical.pdf>
19. Wendel, G. C., Schuit, A. J., Tijhuis, M. A. in Kromhout D. (2004). Leisure time physical activity and health-related quality of life: cross-sectional and longitudinal associations. *Qualitative Life Research*. 13(3), 667–77.

Ana Kunstič, diplomantka kineziologije
Nova ulica 2
2312 Orehova vas
ana.kunstic@gmail.com



Jure Virag,
Jernej Kapus

Analiza plavalnega znanja pri sprejemnem postopku za vpis na študij Fakultete za šport

Izvilleček

V raziskavi smo skušali oceniti, kakšno je plavalno znanje kandidatov in kandidatke pri sprejemnem postopku za vpis na študij Univerze v Ljubljani, Fakultete za šport. V ta namen smo analizirali rezultate plavalnega testa 100 metrov prosto. Glede na spol smo skušali ugotoviti, kako hitro in na kakšne načine kandidati in kandidatke plavajo. Zanimalo nas je tudi, kako se v teh dveh spremenljivkah razlikujejo tisti, ki:

- so bili na študij sprejeti, od tistih, ki jim to ni uspelo;
- se vpisujejo na različne študijske smeri.

S pomočjo rezultatov analize smo postavili merila za ovrednotenje časov, doseženih pri plavalnem testu 100 metrov prosto.

Ključne besede: sprejemni postopek, plavanje, plavalno znanje, plavalni način, test, rezultati.



Foto: Bogdan Martinčič.

Swimming knowledge analysis of candidates in the acceptance procedure for enrolment at the Faculty of sport

Abstract

The aim of the study was to assess the swimming knowledge of candidates in the acceptance procedure at the University of Ljubljana, Faculty of Sport. Based on the candidates' gender we tried to establish, how fast the candidates swim and which swimming style they use. We also had the desire to figure out, how these two variables change within groups:

- that were accepted to their desired study programme from those who were not accepted;
- from different study programmes.

With the help from the results of our analysis we set the criteria for evaluating times, which were achieved in the swimming test for the 100 metres freestyle.

Key words: acceptance procedure, swimming, swimming knowledge, swimming style, testing, results.

■ Uvod

Danes ima plavanje pomembno eksistenčialno vlogo v življenju. Glede na ocene Svetovne zdravstvene organizacije se letno utopi približno 372.000 ljudi. To uvršča utopitve na tretje mesto med nesrečami s smrtnim izidom. Od tega se jih velika večina (91 %) zgodi v nerazvitih in srednje razvitih državah, kjer je še vedno veliko ljudi neplavalcev (po nekaterih ocenah naj bilo takih sicer kar 50 % vseh ljudi in celo 70 % vseh žensk na svetu). Število neplavalcev je danes eden od pokazateljev razvitosti družbe. Zato in zaradi zagotavljanja primerne varnosti za življenje ob vodah se v sisteme učenja plavanja otrok po svetu vedno bolj vključujejo tudi države s svojimi izobraževalnimi sistemi (plavanje in plavalne vsebine se umešča v učne načrte). Vsaj pri nas ima tako delovanje že primerne rezultate. Velika večina (približno 90 %) slovenskih devetošolcev namreč zapustijo osnovno šolo kot plavalci, torej s priznanjem Bronasti delfin.

Eden od pomembnih dejavnikov uspešnega sistema učenja plavanja pri nas so kvalitetni strokovni kadri. Skrb za to v večji meri sloni na Fakulteti za šport, Univerze v Ljubljani, ki s pomočjo predmetov plavanja bodisi izobrazi bodisi usposobi študente za varno vodenje programov učenja in vadbe plavanja ter ostalih plavalnih dejavnosti. Vaje pri teh predmetih potekajo v bazenskem kopališču in v morju. Za njihovo uspešno, učinkovito in varno izvedbo je nujno potrebno ustrezno plavalno predznanje študentov. To se preveri s plavanjem 100 metrov prosto, ki je eden izmed testov sprejemnega postopka za vpis na študij Univerze v Ljubljani, Fakultete za šport. Pri tem testu morajo kandidati in kandidatke kar najhitreje preplavati razdaljo 100 metrov v poljubnem načinu, brez stopanja na dno bazena. Dosežen čas se skupaj z rezultati ostalih gibalnih testov ter maturitetnih ocen upošteva pri končni izbiri, torej sprejetju ali zavrnitvi kandidata ali kandidatke za študij na fakulteti.

V raziskavi smo skušali ugotoviti, kakšno je plavalno znanje kandidatov in kandidatke pri sprejemnem postopku za vpis na študij Univerze v Ljubljani, Fakultete za šport. Glede na spol smo skušali ugotoviti, kako hitro in na kakšne načine kandidati in kandidatke plavajo. Zanimalo nas je tudi, kako se v teh dveh spremenljivkah razlikujejo tisti, ki:

- so bili na študij sprejeti, od tistih, ki jim to ni uspelo;

- se vpisujejo na različne študijske smeri (Športna vzgoja, Kineziologija, Športno treniranje).

■ Metode dela

Vzorec kandidatov in kandidatke

V analizo smo vzeli rezultate plavalnega testa z zadnjih štirih sprejemnih postopkih (27. 6. 2011, 26. 6. 2012, 26. 6. 2013, 3. 7. 2014) za vpis na študij Univerze v Ljubljani, Fakultete za šport. V raziskavo je bilo tako vključenih 1388 ljudi, ki so se udeležili sprejemnega postopka. Od tega je bilo 835 kandidatov in 553 kandidatke.

100 metrov prosto

Kandidati in kandidatke so morali kar najhitreje preplavati razdaljo 100 metrov brez stopanja na dno bazena. Start so izvedli s skokom s startnega bloka ali iz vode z odzivom od stene. Način plavanja je bil poljuben. Začetek merjenja časa je sprožil starter s startnim signalom. Čas se je izmeril s plavalčevim dotikom merilne table, ki je bila obešena na rob bazena.

Zbiranje podatkov in obdelava

Trajanje plavanja se je merilo elektronsko. Za lažjo predstavitev smo dobljene rezultate zaokroževali na sekundo natančno. Način plavanja smo med testom opredelili dvakrat, med 25. in 35. ter med 75. in 85. metrom. Ob plavalnih tehnikah, kot so, prsno (P), kravl (K) in hrbtno (H), so kandidati plavali tudi reševalni kravl (R) in žabo (Ž)¹. Kandidate in kandidatke smo glede na različne načine plavanja razdelili v skupine. V posamezni skupini so bili torej vsi tisti, ki so plavali na enak način. Pri tem smo skupino oblikovali in uporabili v nadaljnji analizi le, če je združevala vsaj 50 kandidatov oziroma kandidatke. Pri poimenovanju posamezne skupine je prva črka pomenila način plavanja v prvi, druga pa v drugi polovici testa. Na ta način smo oblikovali naslednje skupine:

- KK (kravl + kravl),
- PP (prsno + prsno),
- ŽŽ (žaba + žaba),
- RR (reševalni kravl + reševalni kravl),

- KR (kravl + reševalni kravl),
- KP (kravl + prsno),
- RŽ (reševalni kravl + žaba),
- ostalo.

Pri analizi dobljenih podatkov smo uporabili le opisno statistiko.

■ Rezultati

Načini plavanja in doseženi časi

Skupni značilnosti plavanja kandidatov in kandidatke sta, da v večini niso spreminjali načina plavanja med testom in da so plavali kravl (sliki 1 in 2). Zanimivi pa sta tudi naslednji opažanja. Kandidati so poleg kravla najpogosteje plavali reševalni kravl, najmanjkrat pa prsno in žabo. Nasprotno so kandidatke poleg kravla največkrat plavale še prsno in žabo, bistveno redkeje pa reševalni kravl.

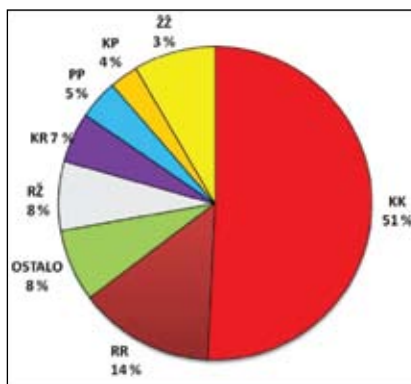
Slika 3 prikazuje povprečja doseženih časov posameznih skupin. Pri analizi rezultatov smo ugotovili, da so najboljše rezultate dosegli tisti, ki so vseh 100 metrov plavali kravl, najslabše rezultate pa tisti, ki so vseh 100 metrov plavali žabo, ali tisti, ki so test začeli z reševalnim kravlom in nadaljevali z žabo.

Sprejeti vs. zavrnjeni

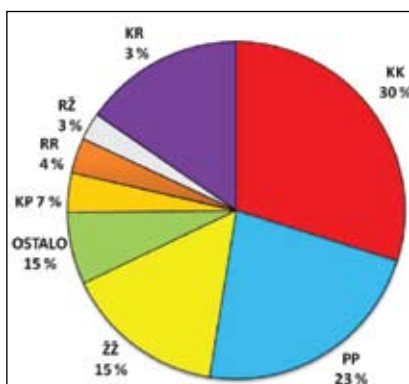
Več kot dve tretjini kandidatov in kandidatke, ki so plavali kravl, je bilo sprejetih na študij (sliki 4 in 5). To je bilo pričakovano, saj so na tak način plavali najhitreje (Slika 3). Pri kandidatkah je bil podobno visok delež uspešnih tudi pri tistih, ki so bodisi kravl kombinirale z reševalnim kravlom, bodisi test odplavale s prsnim. Ob tem je potrebno poudariti, da na sprejetje kandidatov in kandidatke vplivajo tudi drugi testi gibalnih sposobnosti, ki so jih morali opraviti in učni uspeh na srednji šoli ter na maturi.

Slika 6 prikazuje delež posameznih skupin pri sprejetih kandidatih in kandidatkah. Večina sprejetih kandidatov je plavala kravl (59 %). Moramo poudariti, da je tudi pri zavrnjenih ta delež visok (40 %) in najvišji izmed vseh načinov plavanja. Druge načine so sprejeti plavali redkeje. Delež kandidatke, ki so plavale kravl in reševalni kravl, je bil pri sprejetih kar visok (36 % in 26 %), pri zavrnjenih kandidatkah pa bistveno nižji (22 % in 3 %). Nasprotno smo opazili pri prsnem in žabi. Sprejete kandidatke so ta dva načina plavale precej redkeje kot zavrnjene.

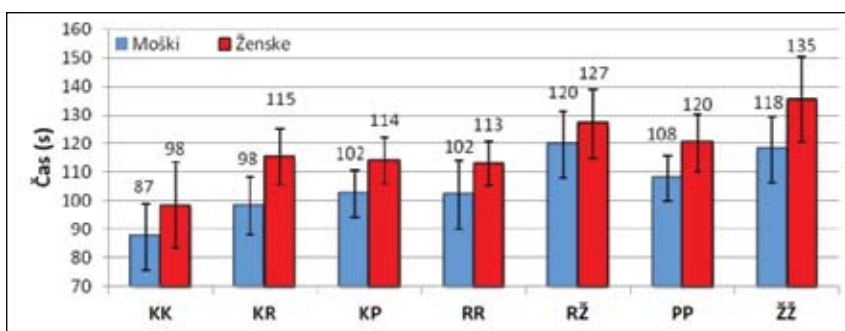
¹ Reševalni kravl in žaba sta uporabni plavalni tehniki oziroma preprosti obliki plavanja. Od kravla in prsnega se najbolj razlikujeta po tem, da je glava med plavanjem dvignjena iz vode.



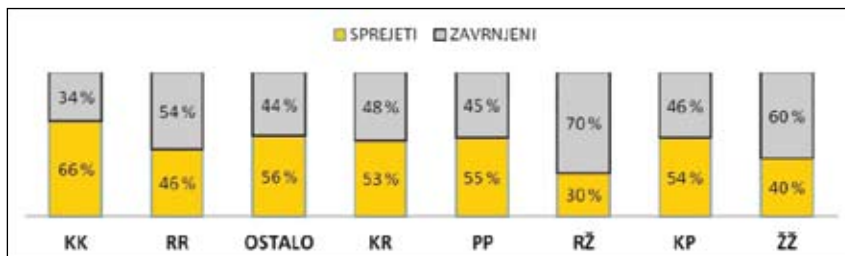
Slika 1: Delež posameznih načinov plavanja pri kandidatih (%).



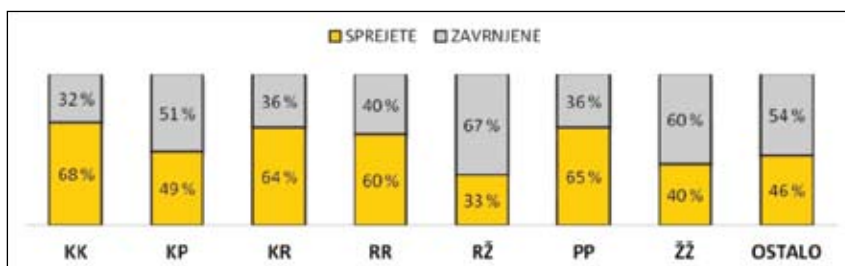
Slika 2: Delež posameznih načinov plavanja pri kandidatkah (%).



Slika 3: Povprečja doseženih časov glede na način plavanja.



Slika 4: Delež sprejetih in zavrženih kandidatov ob plavanju na isti način (%).



Slika 5: Delež sprejetih in zavrženih kandidatkih ob plavanju na isti način (%).

Vrstni red posameznih načinov plavanja glede na povprečje časov se pri sprejetih (Slika 7) ni razlikoval od vrstnega reda, ki je bil ugotovljen pri vseh kandidatih in kandi-

datkah (Slika 3). Primerjava povprečij doseženih časov sprejetih kandidatov in kandidatkih glede na način plavanja je pokazala, da so sprejeti plavalci hitreje v skoraj vseh

načinih v primerjavi z zavrženimi. Izjema se je pokazala le pri tistih kandidatih, ki so plavalci s kombinacijo kravla in prsnega. Pri tem so zavrženi kandidati plavalci za sekundo hitreje od sprejetih (102 s vs. 103 s).

Sprejeti na različne študijske smeri

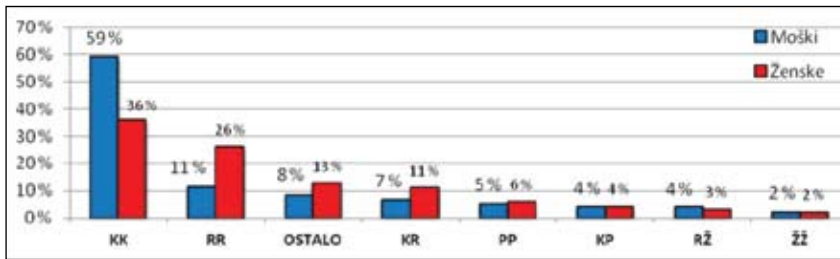
Kandidati in kandidatke, ki so bili sprejeti na študijsko smer kineziologije, so pogostejše plavalci kravla kot ostali, ki so bili sprejeti na drugi dve študijski smeri (Sliki 8 in 9).

Sliki 10 in 11 prikazujeta povprečja doseženih časov skupin sprejetih kandidatov in kandidatkih na različne študijske smeri Univerze v Ljubljani, Fakultete za Šport. Pričakovano so povprečja časov, ki so jih dosegli sprejeti kandidati in kandidatke s posameznimi načini plavanja, podobna ne glede na smer študija, na katerega so se vpisali. Kravl je bil pri obeh spolih najhitrejši način plavanja. Bistveno počasnejši so bili ostali načini, pri katerih se glede na kravla čelni upor znatno poveča. To sta reševalni kravla in prsno.

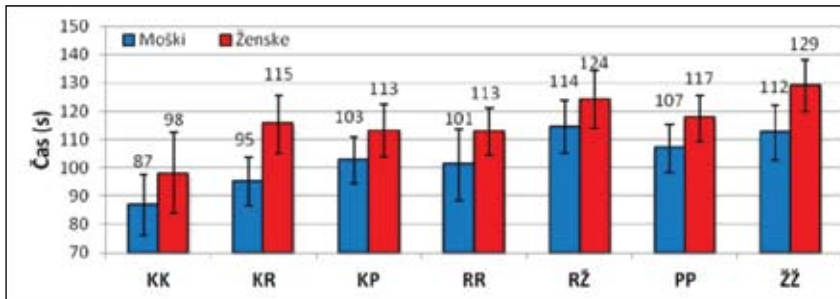
Razprava

Rezultat v disciplini 100 metrov prosto je v tekmovalnem plavanju posledica številnih dejavnikov, ki jih lahko združimo v tri večje skupine, kot so plavalno znanje ter telesna in psihološka pripravljenost (Olbrecht, 2000). Pri vrhunskih plavalcih so razlike v plavalnem znanju minimalne in je uspeh odvisen predvsem od telesne in psihološke pripravljenosti posameznika. Pri plavalnem testu 100 metrov prosto na sprejemnih izpitih pa je uspešnost v večji meri odvisna od drugih dejavnikov. Menimo, da lahko velik razpon v izmerjenih časih testa pripišemo predvsem zelo raznolikemu plavalnemu znanju kandidatov in kandidatkih (Sliki 1 in 2). V želji doseči čim boljši rezultat, plavajo namreč na način:

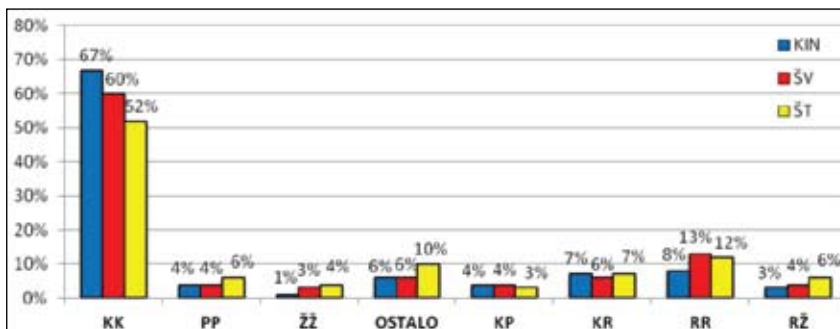
- **ki ga najbolj obvladajo.** Najočitnejša razlika pri kandidatih in kandidatkah je izhajala iz znanja oziroma neznanja izdihovanja v vodo med plavanjem. Tisti, ki so dobro obvladali to veščino, so plavalci bodisi kravla bodisi prsno. Pri tem je potrebno poudariti, da je dihanje pri kravlu zaradi sukanja glave in kratkega časa za vdih – izmed vseh dihanj pri ostalih plavalnih tehnik oziroma načinov plavanja – najzahtevnejše (Cardelli, Lerda in Chollet, 2000, Kapus, Ušaj in



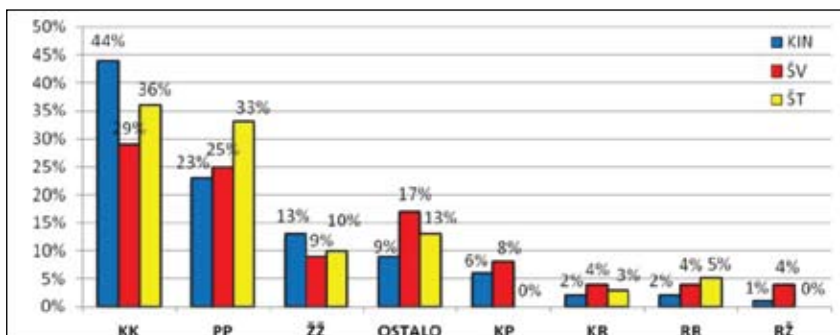
Slika 6: Delež posameznih načinov plavanja pri sprejetih kandidatih in kandidatkah (%).



Slika 7: Povprečna doseženih časov sprejetih kandidatov in kandidatke glede na način plavanja.



Slika 8: Delež posameznih načinov plavanja kandidatov, ki so se vpisali na različne študijske smeri (%).



Slika 9: Delež posameznih načinov plavanja kandidatke, ki so se vpisale na različne študijske smeri (%).

Kapus, 2009). Kandidatov in kandidatke s takim znanjem je bilo nekaj več kot polovica (56 % in 60 %; Sliki 1 in 2) in med njimi je bilo tudi največ sprejetih na študij (Sliki 4 in 5). Glede na obvlada-

danje pravilnega dihanja med plavanjem so bili naslednja skupina tisti (7 % kandidatov in 3 % kandidatke), ki so test začeli s kravlom in ga končali z reševalnim kravlom (Sliki 1 in 2). Očitno jim je

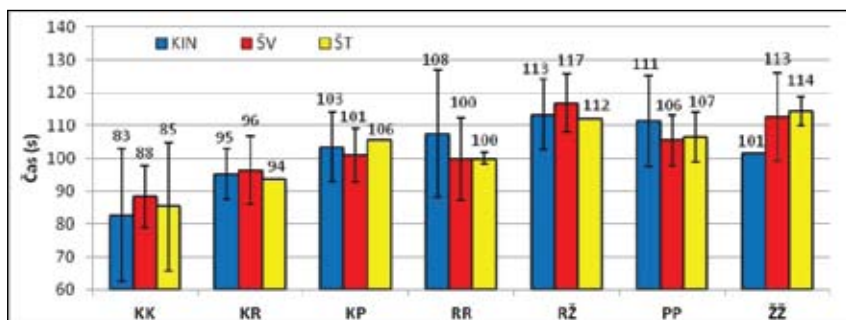
omejeno in ovirano dihanje med kravlom predstavljalo takšno težavo, da so v nadaljevanju testa dvignili glavo. V zadnjo skupino, ki med plavalnim testom sploh ni pokazala znanja izdihovanja v vodo, lahko uvrstimo vse tiste, ki so test odplavali z reševalnim kravlom ali z žabo ali s kombinacijo obeh. Takih je bilo 25 % kandidatov in 22 % kandidatke (Sliki 1 in 2).

• v katerem predpostavljajo, da bodo najhitrejši.

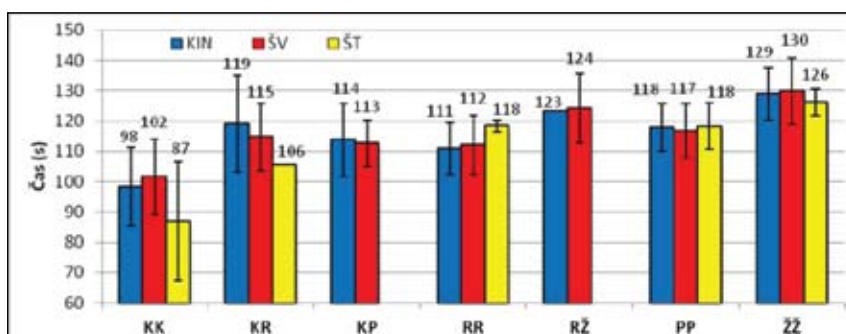
Načine, ki so jih kandidati in kandidatke plavali med testom, so jim omogočili različno učinkovito in posledično različno hitro plavanje. Ne glede na to, ali smo analizirali vse kandidate in kandidatke (Slika 3) ali le sprejete (Slike 7, 10 in 11), vedno je bil vrstni red načinov plavanja po povprečnih časih enak! Pričakovano so bili najhitrejši tisti, ki so plavali kravl. To je tudi nasploh najbolj ekonomična, najučinkovitejša in najhitrejša plavalna tehnika. Nasprotno, najpočasnejši so bili tisti, ki so test v celoti preplavali z žabjim načinom ali pa ta način kombinirali še z reševalnim kravlom. Reševalni kravl in žaba sta uporabni plavalni tehniki oziroma preprosti obliki plavanja. Od kravla in prsnega se najbolj razlikujeta po tem, da je glava med plavanjem dvignjena iz vode. To povzroči, da je plavanje manj sproščeno in manj ekonomično (Zamparo in Falco, 2010) ter počasnejše. Mišice vratu so namreč bolj obremenjene. Hkrati je položaj telesa na gladini manj stabilen, saj noge hitreje tonejo. S tem se povečata čelni upor in posledično zaviralna sila.

Ob dobrem plavalnem znanju je za uspešnost v plavalnem testu 100 metrov prosto potrebna tudi ustrezna telesna pripravljenost. Pri nekaterih kandidatih in kandidatkah smo namreč zasledili, da so s prsnim, reševalnim kravlom ali kombinacijo obeh dosegli boljše rezultate kot tisti, ki so se trudili s kravlom.

Doseženi časi pri testu 100 metrov prosto dobro opredeljujejo plavalno znanje in sposobnosti kandidatov in kandidatke. V raziskavi smo jih razdelili v skupine glede na plavalni način. Poleg tega pa jih lahko razdelimo v skupine tudi glede na čase, ki so jih dosegali (tabela 1). Tako smo jih razdelili v štiri kategorije. Pomagali smo si z opisno statistiko končnih časov posameznih skupin.



Slika 10: Povprečja doseženih časov sprejetih kandidatov na različne študijske smeri glede na način plavanja.



Slika 11: Povprečja doseženih časov sprejetih kandidatke na različne študijske smeri glede na način plavanja.

Tabela 1: Merila za ovrednotenje časov, doseženih pri testu 100 metrov prosto

	Kandidati	Kandidatke	Način plavanja na testu	Ocena
1.	1:32 in bolje	1:42 in bolje	KK	odlično
2.	od 1:33 do 1:45	od 1:43 do 1:55	KR, KP, RR	dobro
3.	od 1:46 do 2:00	od 1:56 do 2:05	PP	zadostno
4.	2:00 in slabše	2:05 in slabše	RŽ, ŽŽ	slabo

Predstavljena merila so namenjena bodočim kandidatom in kandidatkam, da bi lažje ovrednotili svoj plavalni dosežek in razmislili o izpopolnjevanju plavalnega znanja ter sposobnosti še pred vpisom na študij Univerze v Ljubljani, Fakultete za šport oziroma na predmet Plavanje 1 z osnovami reševanja iz vode. Pri tem je potrebno upoštevati, da:

- so kandidati in kandidatke le redko med testom 100 metrov prosto plavali hrbtno, zato le-to ni bilo vključeno v merila. Kljub temu je tudi predznanje te plavalne tehnike pomembno, saj je učenje le-tega del začetnega učenja plavanja, torej tudi programa vaj pri predmetu Plavanje 1 z osnovami reševanja iz vode;
- so določene mejne vrednosti kategorij le približki, pri katerih so možna pozitivna in negativna odstopanja.

Za zaključek svetujemo bodočim kandidatom in kandidatkam, da čim bolj nadgradijo plavalno znanje v smeri izpopolnjevanja plavalnih tehnik. Torej, da bodo obvladali z zaveslaji usklajeno izdihovanje v vodo. To jim bo omogočilo test 100 metrov prosto odplavati s kravlom ali s prsnim ali s kombinacijo obeh. Zato bodo zelo verjetno med hitrejšimi in tako z boljšimi možnostmi za vpis na študij Univerze v Ljubljani, Fakultete za šport. Obenem pa bo tako plavalno predznanje dobra osnova za kasnejše lažje in učinkovitejše spremljanje vaj pri predmetih plavanja in plavalnih dejavnosti.

Literatura

- Cardelli, C., Lerda, R. in Chollet, D. (2000). Analysis of breathing in the crawl as a function of skill and stroke characteristics. *Perceptual and motor skills*, 90 (3), 979–987.

- Kapus, J., Ušaj, A. in Kapus, V. (2009). Učinki plavalne vadbe, ki so posledica specifičnega dihanja med plavanjem. *Šport* (57), 1/2, 47–49.
- Kapus, J. (2011). Kakšno je plavalno znanje kandidatov pri sprejemnem postopku za vpis na študij Univerze v Ljubljani, Fakultete za šport? *Šport* (1-2), 27–30.
- Olbrecht, J. (2000). *The Science of winning*. Overjese: samozaložba.
- Statistični podatki utopitev v svetu. Pridobljeno na http://www.who.int/violence_injury_prevention/other_injury/drowning/en/.
- Zamparo, P. in Falco, S. (2010). Head out swimming in Water polo: a comparison with front crawl in young female players. In: P.L. Kjendlie, R.K. Stallman, J. Cabri (Ur.), *Biomechanics and medicine in swimming 11*. (str. 187–189). Oslo: Norwegian school of sport sciences.

Jure Virag, dipl. šp. vzg.
virag.jure@gmail.com



Viktorija Pečnikar Oblak,
Damir Karpljuk, Jožef Šimenko

Merjenje moči stiska pesti G-judoistov

Izvleček

Vse več oseb s posebnimi potrebami se oddoloča za organizirano vadbo juda, ki se imenuje G-judo. Poleg krepitve fizičnega telesa je zanje pomembna socializacija in dobro počutje na vadbi. Moč rok predstavlja eno od ključnih borilnih sposobnosti, zato smo opravili meritve moči stiska pesti pri judoistih iz skupine G-judo. Meritve so bile opravljene na dinamometru Camry EH101 na 17 osebah (4 dekleta in 13 fantov) s posebnimi potrebami s povprečno starostjo merjencev $20.82 (\pm 14.24)$ let, povprečno višino $160 (\pm 16.13)$ cm in povprečno težo $60.66 (\pm 18.14)$ kg. Stopnja pasu pri vadečih je v povprečju predstavljala $7.65 (\pm 1.54)$ KYU. Meritve so pokazale povprečno moč stiska rok na dominantni strani s 21.3 ± 9.3 kg in nedominantni strani s 19.27 ± 7.83 kg. Ugotovljena je bila statistično značilna razlika med dominantno in nedominantno roko $t(14) = 2.92$, $p = 0.011$. V procesu pridobivanja podatkov se je pokazalo, da lahko uporabimo ročni dinamometer za določanje dominantne roke pri osebah s posebnimi potrebami, ki ne zmorejo ali ne znajo pisati.

Ključne besede: judo, osebe s posebnimi potrebami, dinamometrija.



Measuring hand grip strength of G-judokas

Abstract

More and more people with disabilities are choosing organized practice of judo, called G-judo. In addition to enhancing the physical body, socialization and well-being at practice is also important to them. The strength in hands is one of the key martial skills, so we decided to performed measurements of grip strength in G-judo group. Measurements were performed on a dynamometer Camry EH101 on a sample of 17 judokas 17 (4 girls in 13 boys) with special needs, where an average age was $20.82 (\pm 14.24)$ years, average height $160 (\pm 16.13)$ cm and average weight $60.66 (\pm 18.14)$ kg. Average belt level of the G-judo members was $7.65 (\pm 1.54)$ KYU. Measurements showed average grip strength of 21.3 ± 9.3 kg in the dominant side and 19.27 ± 7.83 kg in non-dominant side. A statistically significant difference between dominant and none-dominant hand was found $t(14)=2.92$, $p = 0.011$. In the process of data acquisition, it became clear that we can use hand dynamometer to determine the dominant hand of people with special needs, which can't or do not know how to write.

Key words: judo, persons with disabilities, dynamometry.

■ Uvod

Judo in G-judo

Judo je tradicionalna borilna veščina, ki prihaja iz Japonske in v prevodu pomeni »mehko pot«. Vključuje različne tehnike metov (ročnih, bočnih, nožnih in telesnih), končnih prijemov, vzvodov in davljenj. Začetki segajo v leto 1882. Njegov ustanovitelj je bil Jigoro Kano, ki je iz tedanjih borilnih veščin razvil predvsem varno vadbo, imenovano *randori*.

»Razvoj *randorija* kot oblike vadbe je kmalu ponudil varen način za primerjavo tehničnega znanja, fizičnih sposobnosti in borbenega duha vadečih. Pojavila so se tekmovalna (*shiai*), judo pa se je iz borilne veščine razvil v šport« (Sluga, 2014).

Judo kot šport predstavlja izjemno okolje za razvoj osnovne motorike telesa, moči, vzdržljivosti in eksplozivnosti. Prav posebno okoliščino, ki pomembno vpliva na razvoj prej naštetih lastnosti, predstavlja obvezna vadba s partnerjem. Judoist mora hkrati obvladovati svoje telo in skuša rušiti ravnotežje nasprotnika. Ta dva hkratna procesa zahtevata tudi stalno koncentracijo in uporabo različnih tehnik glede na partnerjevo gibanje.

»H gibalnim sposobnostim v judu prištevamo vse tiste aktivnosti, ki jih izvajajo tekmovalci med judo borbo. Razdelimo jih lahko na dva dela: a) osnovne in b) specifične-specialne gibalne sposobnosti v judu« (Šimenko, 2014).

Šimenko (2014) v nadaljevanju pojasni, da so osnovne gibalne sposobnosti zajete v prvem delu judo borbe in pomenijo uvodno gibanje tekmovalca do prijema nasprotnika za kimono (*judogi*), rušenje ravnotežja in priprave za met. Specifične gibalne sposobnosti predstavljajo drugi del borbe, ki vključuje met nasprotnika, kontra in rekontra mete, možno nadaljevanje borbe v parterju z zaključkom s končnim prijemom, vzvodom ali davljenjem ter reševanja iz prijemov. Zaključki, da je za specialne gibalne sposobnosti v judo potrebna predvsem velika agilnost, ki sloni na moči, koordinaciji, gibljivosti in ravnotežju.

G-judo ali Gan-judo pomeni vadbo juda za osebe s posebnimi potrebami (*gan*: vključevalna, *ju*: mehka, *do*: pot). Pri učenju tehnike so izpuščene nevarnejše tehnike, kot so davljenje, vzvodi in telesni meti. Tekmovalna pravila Specialne olimpijade določajo

še druge varnostne ukrepe, ostali elementi ostajajo enaki kot pri judu.

»Treniranje juda z osebami s posebnimi potrebami se razlikuje od tekmovalnega, vendar v sebi nosi ista načela in cilje. Izkušnje in pozitivni učinki, ki jih v življenje teh ljudi prinaša judo, so v svetu že znani in opisani v strokovni literaturi. Poudariti je treba, da se v svetu lotevajo treniranja »drugačnega juda« (tmsko (trener, športni zdravnik, fizioterapevt in prostovoljci). To omogoča, da je trening čim bolj prilagojen potrebam in zmožnostim vsakega posameznika« (Dadič, 2001).

Pomen moči stiska pesti v judu

Moč in tehnika prijema za kimono – *judogi* (Judo Gi) s ciljem rušenja ravnotežja nasprotnika je pomemben dejavnik borbe. Od močnega in ustreznega prijema je odvisen nadaljnji potek borbe, rušenje ravnotežja, vstop v met in končni prijem. Pri judu je kontakt med borbema stalno prisoten. Prijem za kimono je obvezna sestavina borbe.

V mnogih študijah je bilo navedeno, da je močan stisk zelo učinkovit za judo borbo. Moč stiska pesti zavzema ekstremno pomembno mesto pri vadbi juda zaradi dejstva, da obstajajo intenzivne vaje in izzivi, povezani z držanjem obleke. Intenzivnost, trajanje in oblika treninga, še posebno v času priprav, vpliva na športnikovo raven zmogljivosti (Karakoc, 2016).

Judo kimono je za razliko od karatejskega kompaktnější, posebno jakna – zgornji del je težji in na določenih mestih okrepljen (rob – rever kimona, hrbtni del, hlačnice na kolenih). Močan stisk pesti tako predstavlja dober pogoj za močan oprijem kimona in vztrajanje v prijemu, ki vodi v nadaljnje akcije. Na vadbah juda in G-juda je pri začetnikih in otrocih večkrat opaziti, da še nimajo moči za zadrževanje nasprotnika s prijemom za kimono. Prijem za kimono zahteva prav posebno znanje in veščino, ki se utrdi izključno z večkratnimi ponovitvami, večletno vadbo in z načrtno krepitvijo moči stiska pesti. Šele ko judoist pridobi določeno stopnjo moči stiska pesti, lahko vstopi v bolj poglobljeno pot tehnike metov med borbo. »Otroke že v judo vrtcu navajamo na pravi prijem kimona ter jih naučimo pomena »nepravilnega« držanja« (Stavrev, Videmšek in Karpljuk, 2014).

Moč stiska pesti se z redno vadbo bistveno spremeni pri odraslih judoistih in telesno razvitejših najstnikih. Ti že v okviru splo-

šnega judo treninga pridobivajo na moči oprijema kimona. Pri nekaterih odraslih judoistih iz skupine G-juda pa kljub večletnemu treningu (3–5 let) moč stiska pesti ne napreduje enako hitro.

Judoisti z večjo močjo v rokah imajo večjo možnost za zmago, saj lahko z močnimi rokami učinkoviteje blokirajo nasprotnikov poskus prijema in vsilijo nasprotniku svoj dominanten prijem in s tem pripravijo boljši položaj za izvedbo svojih tehnik (Barnovic, 2001). Vendar se moč prijema skozi leta pri mladih judoistih spreminja, saj je po Zubitashvili (2011) prirastek moči prijema največji prav pri mladih judoistih med 13 in 15 letom starosti.

Z izvajanjem merjenja moči in načrtnim vpeljevanjem določenih vaj za krepitev stiska moči pri vadečih v skupinah G-juda bi se lahko pomembno vplivalo na hitrejši napredek. Raziskave, vpeljave novih vaj in redne meritve bi lahko znatno prispevale k razvoju G-juda.

Vadba G-juda v Judo klubu Sokol

Člani G-juda praviloma prihajajo iz socialno varstvenih zavodov ali varstveno delovnih centrov, ki vključujejo osebe z zmerno in težjo motnjo v duševnem razvoju. V Sloveniji so v zadnjem obdobju vidno aktivnejši v poučevanju G-juda trije športni klubi: Judo klub Koper, Judo klub Jesenice in Judo klub Sokol Ljubljana. Aktivni so tudi v DDTC Barčica v Kopru, kjer vključujejo v vadbo juda odrasle osebe s težavami v duševnem zdravju.

»Pri vadbi duševno prizadetih oseb je potrebna velika količina ponavljajočih se verbalnih navodil oziroma usmerjanj za vsako vajo, ki jo vadeči sicer že poznajo. Le tako dosežemo učinkovite – globlje procese učenja. Treninge bogatimo z veliko dozo humorja, topline, osebnega stika in drugih oblik motivacije. Trening je igriv in glasen, saj komunikacija poteka v vseh smereh ...« (Šömen, 2015).

V Judo klubu Sokol poteka vadba G-juda v 2 rekreativnih, 2 tekmovalnih in v 1 mešani skupini. Skupno je vključenih 54 judoistov – oseb s posebnimi potrebami. Judoisti tekmovalnih skupin so stari od 9 do 63 let in razdeljeni v dve skupini, in sicer v mlajšo skupino, v katero so vključeni judoisti od 9 do 21 let, ter v starejšo skupino, kjer so vključeni judoisti od 17 do 63 let.

Treningi tekmovalcev potekajo dvakrat tedensko po eno uro: mlajša skupina 45 minut, starejša skupina 60 minut. V mlajši skupini so redno prisotni trije vaditelji, v starejši skupini pa le eden. Mlajši judoisti, stari od 9 do 16 let po izkušnjah v praksi potrebujejo več pozornosti, vzgoje za ustrezno vedenje, več spodbude za vodene aktivnosti in usmerjanje ter konstantno opozarjanje na izvajano športno aktivnost. Pomembno je, da se čutijo sprejete in slišane.

Šinkovec idr. (2012) poudari, da je potrebno otroka ali mladostnika vključiti na več načinov: lahko je naš pomočnik in aktivno sodeluje pri pripravljanju in pospravljanju orodij in pripomočkov, ki jih potrebujemo pri vadbi, lahko pomaga pri sojenju, je časomerilec, pomaga pri pripravi plakatov in podobno.

Pomen pozdrava na začetku in na koncu vadbe

Proces vadbe G-juda poteka podobno kot vadba juda. Začenja se s pozdravom, ki je temelj judo etike in izraz spoštovanja do učitelja, do partnerja in do borilnega prostora. Spoštovanje je pogoj tako za vrhunski judo, kot za judo stil življenja, ki se odraža v vsakodnevni opravi, medsebojnih odnosih, mišljenju in delovanju posameznika judoista. Etična načela juda so pravila lepega obnašanja, ki temeljijo na medsebojnem spoštovanju in sodelovanju, s tem pa krepijo medčloveške odnose in človeške vrednote (Čuš, 2004). Na Sliki 1 so v vrsti za pozdrav G-judoisti Tekmovalne skupine 1 iz Judo kluba Sokol, ki jih vodi inštruktor juda Robert Pečnikar.



Slika 1. G-judo – Tekmovalna skupina 1, Judo klub Sokol (Foto: Arhiv Judo kluba Sokol).

Ogrevanje in učenje judo tehnik v Judo klubu Sokol

Vsaka vadbena enota G-juda se po pozdravu nadaljuje z ogrevanjem, ki traja 10–15 minut, odvisno od razpoloženja in stopnje koncentracije vadečih in vaditeljev. Celo ten potek vadbe je vedno enak, saj po izkušnjah predstavlja temelj za organizirano vadbo G-juda in napredek v učenju tehnik. Kljub predhodni trditvi se občasno doda



Slika 2,3 in 4. Vadba G-juda v Judo klubu Sokol, Judo klub Sokol (Foto: Arhiv Judo kluba Sokol).

posamezen element športne vadbe ali judo tehnike, ki je nov in drugačen (Slike 2, 3 in 4). Za razliko od vadbe juda predšolskih otrok, pri katerih je rutina oziroma ogrodje poteka vadbe (pozdrav, ogrevanje, judo igre z elementi judo tehnik, umirjanje, pozdrav)

enako pomembno kot pri G-judu, pa predšolski otroci zahtevajo hitro menjavanje in spreminjanje iger, da ohranjajo pozornost in ostajajo zainteresirani za vadbo. V skupini G-juda bi takšno hitro menjavanje vodilo v neorganizirano prosto vadbo, kjer vadečev glas ne bi bil slišan.

Pistotnik (2004) navaja, da otroke v začetku vadbene enote ogrejemo s tekalnimi igrami, z lovljenji in skupinskimi teki. V glavnem delu izbiramo štafetne, borilne in moštvene igre. V zaključnem delu treninga izbere-

mo elementarne igre za telesno in duševno umirjanje otrok.

Učenje judo tehnik poteka izključno na način učitelj-učenec. Po izkušnjah trenerja v primeru Judo kluba Sokol je pri učenju G-juda pomembno, da učenec več zaporednih treningov vadi z učiteljem, preden preizkusi tehniko z drugim vadečim judoistom.

»Za razumevanje novih dejavnosti oziroma pridobivanje novih izkušenj (otrok z mošnjo v duševnem razvoju) pogosto potrebuje večjo nazornost in več ponovitev ter tudi prilagajanje dejavnosti glede na njegove želje ob različnem času« (Videmšek, Karpljuk, Zajec in Meško, 2012).

Metode

Preizkušanci

Vzorec merjencev je predstavljal 17 judoistov s posebnimi potrebami (4 dekleta in 13 fantov). Pri 2 fantih meritev ni bilo mogoče izvesti. Povprečna starost merjencev je 20.82 ($\pm$ 14.24) let, povprečna višina 160 ($\pm$ 16.13) cm in povprečna teža 60.66 ($\pm$ 18.14) kg. Pri vseh merjenjih, kjer so bile izvedene meritve, je desna roka predstavljala njihovo dominantno roko. Stopnja pasu pri judu je v povprečju predstavljala 7.65 ($\pm$ 1.54) KYU.

Vadeči so meritve moči z zanimanjem izvajali. S pojasnilom in spodbudo, da bomo meritve po določenem obdobju ponovili in opazovali razliko pred in po vadbi, so večinoma pozitivno sprejemali in sodelovali. Merjenja moči ni opravil en mlajši judoist (11 let). Izrazil je zanimanje in hkrati negotovost ter je verbalno in z vedenjem odklanjal možnost, da bi prijel za digitalni ročni dinamometer. Drugi mlajši judoist (9 let) je napravo v rokah zgolj raziskoval in stiska ni zmogel opraviti na primeren način, da bi rezultat lahko štel v sklop opravljenih meritev.

Pripomočki

Maksimalno silo stiska pesti smo izmerili z dinamometrom. Testiranje moči stiska (kg) je potekalo s digitalnim ročnim dinamometrom (Camry EH101), ki je izmeril maksimalno vrednost stiska pesti na 0,1 kg natančno. Camry digitalni dinamometer omogoča shranjevanje meritev za 20 oseb. Ročica dinamometra se lahko prilagodi na 5 stopenj – razdalj glede na velikost merjenčeve dlani, za boljši oprijem dinamome-

tra (Chen, Lu in Zhang, 2014). Meritve smo opravili na 2. in 3. oznaki – razdalji. Merjenci so bili v nevtralnem stoječem položaju s svojo ne testirano ramo priporočeno ob trup in nevtralnno rotirano s podlaktjo in zapestjem v nevtralnem položaju, kot je predpisano po Fess in Moran protokolu (1981). Dobili so jasen znak, da maksimalno stisnejo ročico, kolikor je mogoče. Ročico nato držijo 3 sekunde in nato sprostijo. Med testi so imeli merjenci od 20 s do 30 s počitka. Izvedli smo po 2 meritvi z levo in desno roko. Za nadaljnjo obdelavo smo uporabili maksimalno vrednost izmed dveh meritev (Meng idr., 2015).

Postopek

Testiranje je potekalo meseca marca 2016 v času treninga v dveh skupinah G-juda v Judo klubu Sokol Ljubljana. Starši merjencev so bili pisno obveščeni o udeležbi na meritvah in so podali ustna soglasja. Podatke smo analizirali s pomočjo programa SPSS 21.0. Za opis vzorca smo uporabili metodo opisne statistike. Za ugotavljanje razlik med dominantno in nedominantno roko smo uporabili parni t-test. Testiranje statistične značilnosti razlik smo ugotavljali na ravni 5-odstotnega tveganja. Na Sliki 5 in 6 je prikazano merjenje moči stiska pesti z dinamometrom.



Slika 5, 6. Merjenje moči stiska pesti z dinamometrom v Judo klubu Sokol (Foto: Arhiv Judo kluba Sokol).

Rezultati in razprava

Tabela 1. Opisna statistika vzorca merjencev

SPREMENLJIVKE	Št. Merjencev	Srednja vrednost	Standardni odklon	Minimum	Maksimum
STAROST	17	20,82	14,24	8,00	63,00
TEŽA	17	60,66	18,14	28,10	94,00
VIŠINA	17	160,00	16,13	122,00	188,00
STOPNJA PASU-KYU	17	7,65	1,54	4,00	9,00
DIN-D roka	15	21,30	9,30	7,80	44,10
DIN-L roka	15	19,27	7,83	9,20	38,40

Legenda: DIN-D roka – moč stiska desne roke, DIN-L roka – moč stiska leve roke.

Tabela 2. Parni T-test moči leve in desne roke

	SKUPINA								
	DESNA ROKA		LEVA ROKA						
SPREMENLJIVKA	Mean	SD	Mean	SD	Lower	Upper	df	t	p
DINAMOMETRIJA (kg)	21.3	9.3	19.27	7.83	0.54	3.53	14	2.92	0.011

$p \leq 0.05$

Tabela 1 prikazuje povprečno vrednost stiska desne dominantne 21.3 ± 9.3 kg in leve 19.27 ± 7.83 kg nedominantne roke. Tabela 2 prikazuje, da se pri judoistih s posebnimi potrebami pokaže statistično značilna razlika med močjo stiska roke med dominantno in nedominantno stranjo (DIN-D roka, DIN-L roka) $t(14) = 2.92, p = 0.011$.

Pri vadbi G-juda sta pomembna tako psihofizična kondicija kot socializacijski vidik. Judoisti morajo radi prihajati na vadbo. Da bi se dobro počutili, je pomembna ustrezna medosebna klima, pogoji dela in usposobljeni vaditelji.

»Otrok z motnjo v duševnem razvoju se slabo zaveda lastnega telesa in pogosto dvomi v svoje gibalne sposobnosti, kar ima za posledico težave v socialni integraciji. Zato je potrebno otroka spodbujati k raznovrstnim gibalnim dejavnostim, s katerimi bo razvijal gibalne ter druge sposobnosti in lastnosti. Otrokova gibalna dejavnost je namreč v izraziti interakciji s spoznavnimi sposobnostmi in čustveno-socialnimi značilnostmi« (Videmšek idr., 2012).

Prve meritve moči stiska dominantne in nedominantne roke z digitalnim ročnim dinamometrom med G-judoisti so pokazale, da obstaja statistično značilna razlika med močjo stiska leve in desne roke. Z načrtnim delom in dodatnimi usmerjenimi vajami se lahko izboljša določene procese vadbe in vpliva na povečano motivacijo, vzdržljivost, tehniko in moč. S spremljanjem razvoja moči ob dodatnih preprostih vajah za moč stiska pesti na vsakem treningu bi želeli v nadaljnjih raziskavah ugotoviti, kako hitro

in ob kakšnem minimalnem usmerjenem vložku bi bil viden napredek.

»Študije v literaturi kažejo, da trening zagotavlja razvoj. Mišična trdnost je pomembna pri ohranjanju ravnotežja. Tako ravnotežje kot motorične sposobnosti se lahko vzdržujejo prek judo treninga« (Karakoc, 2016).

Zanimive so tudi ugotovitve, da se pri nekaterih judoistih, ki trenirajo dlje časa, lahko morebiti v praksi pojavi, da je moč stiska pesti v obeh rokah podobna, kar je za usklajeno in zdravo telo in gibanje pomembno. To je pokazala tudi raziskava, opravljena v primeru kanadskega nacionalnega judo tima, kjer je bila povprečna moč stiska desne in leve roke podobna, in sicer 56 ± 6.6 kg in 55.71 ± 6.6 kg (Thomas, Cox, LeGal, Verde in Smith, 1989). Včasih pa je nedominantna roka celo močnejša. Rezultat se pripisuje načinu vadbe juda, saj se prijemi za kimono in tehnike metov izvajajo tako v levo kot v desno stran. Pri 15 merjenjih G-juda se je pokazala le ena takšna razlika.

Določitev dominantne roke je pri osebah s posebnimi potrebami z zmerno in težjo motnjo v duševnem razvoju nekoliko zahtevnejša, saj nekateri ne pišejo ali pa težje pišejo. Trije starši merjencev so povedali, da njihov judoist pri vsakodnevnih opravilih uporablja enakovredno obe roki. Pri vseh treh omenjenih judoistih so tudi meritve stiska moči pokazale skoraj enako moč v levi in desni roki. Ker gre za majhen vzorec, je rezultat lahko naključen, vendar pa bi bilo vredno raziskati, ali bi lahko bila uporaba dinamometra ustrezna za lažje določanje dominantne in nedominantne roke.

Ob izvajanju merjenja smo ugotovili, da bi bilo bolj primerno, če bi bil dinamometer drugače oblikovan, saj so nekateri merjenci težko uporabljali napravo. Ob stisku se ročka premakne minimalno, zato so nekateri, predvsem fizično šibkejši, postali nemirni in nezainteresirani.

Z namenom nadaljnega raziskovanja smo določili vaje za moč rok, ki vključujejo predvsem stisk pesti. Merjenje bomo v različnih obdobjih ponovili in ugotavljali razlike pred in po opravljenih vajah.

■ Zaključek

Sledeča raziskava podaja status moči stiska rok G-judoistov in opisuje potek splošnega vadbene procesa. Z nadaljnjim raziskovanjem merjenja moči v različnih časovnih obdobjih in ob dodajanju določene športne vadbe za krepitev stiska pesti bi lahko izboljšali učinke vadbe. To potrjuje tudi raziskava, ki jo je opravil Masleša (2013), kjer je z osmimi testi preveril gibalne sposobnosti oseb s posebnimi potrebami. Prav tako so v raziskavi z devetimi ekspertnimi testi za borilne športe preverjali tudi specialna gibalna znanja. Ugotovljen je bil napredek pri sedmih od osmih testov, s katerimi so merili gibalne sposobnosti, ter pri vseh devetih testih gibalnih znanj pri osebah s posebnimi potrebami.

Podatki, zajeti v tej raziskavi, predstavljajo le skromen delček mozaika k izboljšani in bolj načrtovani vadbi judoistov s posebnimi potrebami, zato smo po opravljenem prvem merjenju moči stiska pesti v marcu 2016 določili vaje za moč rok, ki vključujejo predvsem stisk pesti z namenom, da bi merjenje po izvajanih vajah v obdobju enega meseca lahko ponovili in ugotavljali razlike pred in po opravljenih vajah.

■ Literatura

- Banovic, I. (2001). Possible judo performance prediction based on certain motor abilities and technical knowledge (skills) assessment. *Kinesiology*, 33(2), 191–206.
- Chen, X.-P., Lu, Y.-M. in Zhang, J. (2014). Intervention study of finger-movement exercises and finger weight-lift training for improvement of handgrip strength among the very elderly. *International Journal of Nursing Sciences*, 1(2), 165–170.
- Čuš, V. (2004). *Judo: Popusti, da zmagaš*. Slovenska Bistrica: Judo zveza Slovenije.
- Dadič, T. (2001). Šport kot sredstvo bogatitve in način življenja oseb s posebnimi potrebami. *Socialno delo*, 40 (5), 255–274.
- Fess, E. E. in Moran, C. (1981). *Clinical assessment recommendations*. Indianapolis: American Society of Hand Therapists.
- Gorše, L. (2014). Pomen in uporaba specialnega testiranja v borilnih športih. *Šport: Revija Za Teoretična in Praktična Vprašanja Športa*, 62 (1-2), 157–161.
- Karakoc, O. (2016). The Investigation of Physical Performance Status of Visually and Hearing Impaired Applying Judo Training Program. *Journal of Education and Training Studies*, 4(6), 10–17.
- Masleša, S. (2013). *Učinek osem tedenskega eksperimentalnega programa vadbe na telesne značilnosti, gibalne sposobnosti ter znanje izbranih elementov borilnih športov pri osebah z motnjo v duševnem razvoju*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Fakulteta za Šport.
- Meng, Y., Wu, H., Yang, Y., Du, H., Xia, Y., Guo, X., ... Niu, K. (2015). Relationship of anabolic and catabolic biomarkers with muscle strength and physical performance in older adults: a population-based cross-sectional study. *BMC Musculoskeletal Disord.* 16, 202.
- Pistotnik, B. (2004). *Vedno z igro: elementarne in družabne igre za delo in prosti čas*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Stavrev, V., Videmšek, M. in Karpljuk, D. (2014). Prvi koraki v judo vrtcu. *Šport: Revija Za Teoretična in Praktična Vprašanja Športa*, 62 (1-2), 109–114.
- Sluga, J. (2014). Geneza Juda. *Šport: Revija Za Teoretična in Praktična Vprašanja Športa*, 62 (1-2), 104–108.
- Šimenko, J. (2014). Razvijanje gibalnih sposobnosti v predpubertetnem obdobju mladih judoistov. *Šport: Revija Za Teoretična in Praktična Vprašanja Športa*, 62 (1-2), 121–129.
- Šinkovec, V., Karpljuk, D., Filipčič, T., ... Hadžič, V. (2012). Otroci in mladostniki z dispnejsko ter športna dejavnost. *Šport: Revija Za Teoretična in Praktična Vprašanja Športa*, 59 (1-2), 198–202.
- Šömen, D. (2015). *Judo in duševno zdravje: Poročilo o delovanju programa*. Slovenska Bistrica: Judo zveza Slovenije.
- Thomas, S.G., Cox, M. H., LeGal, Y. M., Verde, T. J., in Smith, H. K. (1989). Physiological profiles of the Canadian National Judo Team. *Journal Canadien des Sciences du Sport*, 14(3), 142–147.
- Videmšek, M., Karpljuk, D., Zajec, J., in Meško, M. (2012). Gibalna /športna dejavnost predšolskih otrok s posebnimi potrebami. *Šport: Revija Za Teoretična in Praktična Vprašanja Športa*, 59 (1-2), 183–191.
- Zubitashvili, G. (2011). Adjusting the Training Process in Judo According to Physical and Functional Parameters. *Education Physical Training Sport*, 3(83), 68–75.

Viktorija Pečnikar Oblak
Trenerka juda in G-juda v Judo klubu Sokol
Ljubljana
info@judoklubsokol.si

Jure Kolar



Vpliv odmora na mišični prirastek

Izvleček

Odmor je sestavni del treninga, katerega poglaviti del je prekinitev katabolnega stanja med vadbo ter vzpostavljanja homeostaze. Za kar najbolj optimalne rezultate glede na cilj je potrebna njegova natančna opredelitev. Ko govorimo o treningu moči, še zlasti o hipertrofiji, je razpon nekje od trideset sekund pa vse tja do treh minut. Vendar pa je razlika med minutnim in triminutnim kar trikratna, zato so pričakovane fiziološke spremembe, ki bi lahko imele za posledico boljše ali slabše rezultate. V članku smo se osredotočili predvsem na vpliv medserijskega odmora in izsledke raziskav, vpliv endokrinih sprememb pri različni dolgih odmorih, frekvenci in odmoru med trenažnimi enotami. Vse to v povezavi s hipertrofijo. Na koncu smo podali še nekaj razčlenjenih smernic za praktično uporabo. Ugotovitve članka so, da imata tako kratek kot dolg odmor pozitivne učinke na mišični prirastek. Hormonske spremembe po novejših izsledkih ne vplivajo na hipertrofijo skeletnih mišic. Različni sistemi imajo daljša ali krajša regeneracijska obdobja, zato moramo biti pri izdelavi programa previdni.

Ključne besede: medserijski odmor, mišični prirastek, frekvenca treniranja, endokrine spremembe.



Vir: <http://fitgreystrong.com/wp-content/uploads/2016/02/image-11.jpeg>

Rest period between the sets in resistance training: influence on muscle hypertrophy

Abstract

Rest is one of the most important variables of sport's training. Its main purpose is to stop catabolic phase and restore homeostasis. Determining optimal duration may play a crucial role in developing muscle hypertrophy. Usually intervals between 30 seconds and 3 minutes are employed, yet this range is relatively big and consequently different outcomes are expected, especially in combination with other variables. This article presents results of some studies examining differences between long and short inter-set rest intervals, impact of frequency as well as rest between training session and their effects on endocrine system and especially on hypertrophic response. In the end we provide some practical application for practitioners - athletes, physiotherapists and strength and conditioning coaches. We conclude that either long or short rest period induces a significant hypertrophy response. Latest studies indicate that hypertrophy stimulation is not a result of concentration changes of anabolic hormones. When programming training cycles, we must take into consideration different physiological recovery periods of different tissues.

Key words: inter-set rest interval, hypertrophy, frequency, hormonal changes.

■ Uvod

Pod besedo hipertrofija razumemo povečanje mišičnega preseka, ki ga lahko stimuliramo preko več različnih spremenljivk. Največkrat preiskovano področje parametrov hipertrofije in nasploh treninga moči predstavljata intenzivnost (delavno breme) in volumen (Kraemer, 2004). Vse večji pomen pa postopoma dobiva tudi odmor, ki ga lahko definiramo kot interval počitka, s katerim telo razbremenimo. Odmor lahko razumemo v smislu počitka med posameznimi vadbenimi enotami – kar temelji na vnaprej razdelanem trenažnem programu, stopnji fizične pripravljenosti vadečega, možnimi zdravstvenimi omejitvami ... in pa med serijami, kar razumemo kot medserijski odmor. Odmor, ki je integriran z ostalimi dejavniki hipertrofije, povečuje prečni mišični presek in posredno izboljšuje športnikovo zmogljivost. Kraemer (2002) je dokazal, da je dolžina počitka pomembna pri snovanju trenažnega procesa in da se ga prilagaja glede na cilje. Z njim se strinjajo tudi ostali raziskovalci, ki so preučevali vpliv volumna treninga (preko odmora) na mišični prirastek (Willardson in Burkett, 2005; Rahimi, 2007).

■ Medserijski odmor in umestitev v vadbo za hipertrofijo

Trening moči predstavlja široko področje, v katerem imamo več podvrst moči (maksimalna moč, pliometrija, hipertrofija, vzdržljivost v moči ...), ki imajo različne fiziološke podlage, zato tudi odmor ne more biti univerzalen. V grobem velja prepričanje, da so intervali odmora obratno sorazmerni z intenzivnostjo, k čemur sovpada tudi fiziološka podlaga vadbe oziroma treninga. Dolg odmor je v večini predelane literature definiran kot odmor, daljši od dveh minut (odvisno od raziskave). Kratek odmor je v večini študij obravnavan kot odmor, krajši od dveh minut. Znano je, da tako dolg kot kratek odmor vplivata na povečanje mišične mase (Schoenfeld, 2015), ni pa še povsem jasno, katera metoda pripelje do boljših rezultatov.

Do sedaj so bile narejene številčne študije, ki so preučevale vpliv izboljšanja moči preko spreminjanja dolžine odmora. Manj študij je bilo narejenih in usmerjenih na sam vpliv povečanja mišičnega preseka.

■ Izsledki raziskav in vpliv odmora na mišični prirastek

Raziskave si glede odmora niso skladne. Campos (2002) je v svoji raziskavi udeležence razdelil v štiri skupine, ki so se razlikovale po različnih spremenljivkah. Največ mišičnega prirastka je dosegla skupina z najdaljšim odmorom (tri minute). Tovrstna skupina je imela največji volumen (število ponovitev, serij in breme) pri izbranih vajah. Prav tako so hipertrofirali vsi trije tipi vlaken (I, IIA in IIB).

Rahimi (2009) je v svoji raziskavi pri enakem številu ponovitev potiska s prsi primerjal različno dolge intervale odmora. Pri treh skupinah s 30, 60 in 120 sekundami odmora je dokazal superiornost slednjega intervala odmora glede števila doseženih ponovitev v štirih serijah. Avtor navaja tudi, da statistično pomembne razlike med 90 in 120 sekundami ni bilo. Kraemer (2002) hipotezira, da daljši odmor omogoči dovolj časa za povrnitev fizioloških zmogljivosti in s tem dosežen večji volumen treninga, kar lahko rezultira k povečanemu mišičnemu prirastku, s čimer se strinja tudi Rahimi.

Schoenfeld (2015) je v svoji raziskavi primerjal vpliv dolgega (tri minute) in kratkega (eno minuto) odmora. Ugotovil je, da je skupina z dolgim odmorom povečala debelino upogibalk komolca za 5,4 %, porast pri skupini s kratkim odmorom pa je bil 2,8 %. Presek troglave nadlaktne mišice se je povečal pri intervalu dolgih odmorov za 7 %, znatno nižje (0,5 %) pa pri skupini s kratkim odmorom. Statistično opazno povečanje pa so dosegle mišice sprednje strani stegna. Le-te so hipertrofirale tako pri skupini z dolgim odmorom (13,3 %), kot tudi pri skupini s kratkim (6,9 %).

Počasna mišična vlakna potrebujejo krajši regeneracijski čas zaradi svojih oksidativnih značilnosti, ravno obratno pa je s hitrimi mišičnimi vlakni, ki zaradi anaerobnih značilnosti potrebujejo daljši regeneracijski čas (Weiss, 1991). Iz tega lahko sklepamo, da je pri nižji intenzivnosti in nasploh nižjem volumnu treninga bolj smiselna uporaba kratkih odmorov, kadar želimo vplivati predvsem na vlakna tipa I.

Takarada (2002) je s sodelavci izvedel raziskavo, pri kateri ga je zanimal vpliv nizkointenzivnega treninga z obremenitvijo, kombiniranega s kratkimi odmori, ki je trajal 30 sekund med serijami. V raziskavi so sodelo-

vale samo ženske, katerih prečni presek ekstenzorjev in fleksorjev je bil izmerjen pred začetkom izvajanja programa in po njem. Pomankljivost raziskave je, da ni primerjala različnih režimov treniranja med seboj. Raziskovalci so prišli do zaključkov, da se je prečni presek povečal, kar nakazuje na učinkovitost tovrstnega režima treniranja.

V nasprotju s Kraemerjevo (2002) hipotezo je De Souza (2010) s sodelavci prišel do drugačnih rezultatov. S sodelavci je primerjal dva režima treninga. Ena skupina je imela ves čas enak interval odmora, druga pa je po vsaki seriji imela za 30 sekund krajši odmor (zniževanje od dveh minut do 30 sekund). Slednja skupina je na koncu imela znatno nižji volumen pri vsaki vaji na vsakem treningu, vendar pa po osmih tednih ni bilo statistično pomembne razlike v mišičnem prirastku. Tudi Ahtiainen (2005) je v svoji raziskavi prišel do zaključkov, da razlika med dvominutnim in petminutnim odmorom ni povezana z mišičnim prirastkom.

■ Odmor, endokrine spremembe in mišični prirastek

Nekatere predpostavke menijo, da počitek, krajši od ene minute, povzroči akuten dvig ravnega hormona in padec kortizola, kar bi bil potencialen dejavnik za povečanje mišične mase. Dolgoročno omenjena hipoteza ni potrjena, zato pri športnikih z večletnimi treningi ni nujno optimalna.

Willardson (2006) priporoča, da se pri visokointenzivnih treningih uporabljajo odmori, dolgi več kot tri minute (pliometrija, dvigi pri > 90 % 1RM), medtem ko pri hipertrofiji uporabljamo odmore med 30 in 60 sekund. Le-ta bi naj bil asociiran z akutnim povečanjem ravnega hormona, ki bi lahko prispeval k mišičnemu prirastku. Takarada (2002) je v svoji raziskavi dokazal akuten dvig ravnega hormona pri treningu okluzije. Prav tako je bil porast opazen tudi pri kontrolni skupini brez motene prekrvavitve. Z raziskavo je avtor potrdil predpostavko Willardsona in prišel do pomembnih zaključkov, da nizkointenziven trening v kombinaciji z okluzijo povzroči sekrecijo ravnega hormona, kar bi lahko bil eden od dejavnikov pri povečanju mišične mase.

Kraemer (1990) je delal primerjavo dveh različnih režimov treninga. Spremenljivke so bile: število ponovitev oziroma intenzivnost ter dolžina odmora. Opazoval je

porast nekaterih krvnih parametrov, ki bi bili možni stimulatorji mišične rasti. Med njimi je tudi rastni hormon. Porast le-tega je bil opazen samo pri skupini z nižjo intenzivnostjo in krajšim odmorom. Prav tako je Kraemer (1994) prišel do zaključkov, da visokointenziven trening pri večjih mišičnih skupinah s kratkim odmorom (ena minuta) privede do porasta ravnega hormona. Takšnih rezultatov pri 3-minutnem odmoru ni dobil. Zaključil je, da različni trenajni sistemi lahko stimulirajo mišično rast preko različnih spremenljivk.

Buresh (2009) je v svoji raziskavi dokazal, da je hormonalni odziv večji pri 1-minutnem kakor pri 2,5-minutnem odmoru, čeprav je skupina z daljšim odmorom dosegla večji mišični prirastek v predelu nadlakti. V preiskavi so sodelovale odrasle, netrenirane osebe. Razlika v hormonalnih odzivih je bila prisotna samo v prvem tednu, potem je do petega postopoma padala, v desetem pa ni bila več prisotna. Krajši odmor bi zato lahko bil potencialno boljša izbira, vendar v primeru, kadar oseba šele začne s treningom z bremen. Pozneje je uporabnost vprašljiva.

Tudi Ahtiainen (2005) je preveril in dokazal, da se poleg ostalih hormonov (testosteron in kortizol) znatno poviša tudi koncentracija ravnega hormona pri vadbi z bremen. Zasledil je opazno povečanje ravnega hormona pri 5-minutnem odmoru in nobenih razlik v mišičnem prirastku, kar podre Willardsonovo predpostavko.

Pomembnost hormonov pri vadbi za moč je potrebno jemati z rezervo, saj na podlagi teh raziskav ni mogoče zaključiti ali je hormonski odziv nujno potreben za povečanje mišične mase ali pa je to le del telesnega odziva. Da gre najverjetneje za slednje, nakazujejo rezultati iz raziskave (West, 2009), ki je zaključila, da povečana koncentracija anaboličnih hormonov nima vpliva na mišični prirastek. Verjetneje je, da so za povečano sintezo beljakovin odgovorni lokalni mehanizmi. Nedavno narejena raziskava Mortona in sodelavcev (2016) je prav tako dokazala, da vpliv spremembe koncentracije hormonov ne vpliva na mišični prirastek.

Hipoteze, ki nakazujejo, da akuten dvig nekaterih anaboličnih hormonov pripomore k stimuliranju mišičnega prirastka, so neopolne. V zadnjem času vse več raziskav nakazuje nasprotno in pripisuje fiziološke mehanizme mišične rasti drugim spremenljivkam.

■ Frekvenca treniranja in vpliv odmora med vadbenimi enotami na mišični prirastek

Odmor med treningi je pri športnikih prav tako pomemben kot sam trening, pa vendarle je med trenerji vse prevečkrat pozabljen. Človeško telo rabi počitek in če mu ga ne damo v aдекватnih količinah, slej kot prej dobimo kontraproduktivne rezultate. V kondicijski pripravi načeloma stremimo k temu, da s čim manj obremenjevanja dosežemo najboljše rezultate, toda pri marsikateri športni disciplini je za optimalen rezultat nemogoče izboljševati športno zmogljivost na račun zmanjševanja frekvence.

Dolžina odmora med vadbenimi enotami je zelo različna in nanjo vplivajo številni dejavniki. To so na primer: volumen, izbor vaj, intenzivnost, hranilni vnos, telesna pripravljenost posameznika idr. (Kraemer, 2004).

■ Pet vrst regeneracije

Regeneracijski čas tkiv ni enak. Določeni sistemi se regenerirajo hitreje, drugi počasneje. Ob snovanju vadbenega ali trenajnega programa moči se moramo tega zavedati, da lahko sestavimo optimalni izbor vseh parametrov. V nadaljevanju si bomo pogledali pet sistemov, ki so ključnega pomena pri treningu moči (in tudi hipertrofiji). Zapisani so po vrstnem redu trajanja do popolne regeneracije.

Energijska bilanca

Vsaka telesna aktivnost ima za posledico zmanjšane energijske rezerve. Pred začetkom novega treninga morajo biti energijske zaloge zapolnjene. Ta točka se nanaša predvsem na vrhunske športnike, ki imajo dva treninga na dan. Ob dovolj količinah makrohranil se rezerve zapolnijo v nekaj urah.

Hormonski odziv

Kot omenjeno že prej, se nekatere krvne vrednosti pri treningu z bremen spreminjajo. Predvsem govorimo o porastu kortizola in akutnem dvigu ravnega hormona. Po nekaj urah koncentracija ravnega hormona upade. Med 24 in 48 urami bi se stanje moralo popolnoma normalizirati (Delavier, 2012). Pri razvijanju hipertrofije je zato lahko

napaka, če trening izvajamo dvakrat dnevno. S časom je potrebno frekvenco višati in lahko se zgodi, da pri vrhunskem bodybuilderju trening pride dvakrat na dan. Večina teh tekmovalcev uravnava hormonsko ravnesje preko nedovoljenih sredstev.

Mišični sistem

Kontraktilni sistem potrebuje približno toliko časa za popolno obnovo kot endokrini. Regeneracijski čas je pri manjših in tanjših mišicah približno 16–17 ur, pri večjih mišicah pa je lahko tudi do 48 ur. Stvar se še dodatno oteži pri treningu visoke intenzivnosti. Raastad (2000) je ugotovil, da pri treningu visoke intenzivnosti regeneracija postane bifazna. Stanje mišičnega sistema je bilo po 33 urah povsem normalizirano. Navedeni podatki pričajo o različnem regeneracijskem času različnih mišic, kar še dodatno otežuje programiranje.

Sklepi in tetive

Sklepi in tetive so nagnjeni k poškodbam pri treningu z bremen. Zlasti znajo biti problematični sklepi hrbtenice pri aksialnih obremenitvah. Periferni sklepi ekstremitet so prav tako obremenjeni, saj sodelujejo pri marsikaterih potegih in potiskih. Na kratek rok se poškodbe ne kažejo, sčasoma pa izgubijo svojo prožnost, postanejo zatrdeli in obstajajo večje možnosti za razne travmatične poškodbe (diskus hernija, spondilozna, tekaško koleno, obraba patelofemoralnega ali patelotibialnega hrustanca, disfunkcija sakroiliakalnega sklepa, tendinitisi, burzitisiti ...).

Živčni sistem

Signal za mišico predstavlja akcijski potencial, ustvarjen v možganih. Ta potuje preko prevodnega sistema, ki ga imenujemo živčni sistem. Deschenes (2000) je dokazal, da je živčno-mišično vznemirjenje trajalo do desetega dne. Pri hipertrofiji se zaradi razdelitve mišičnih skupin lahko delno izognemo počasni regeneraciji živčnega sistema. Problem potencialno lahko nastane, če želimo kombinirati hipertrofijo in razvoj maksimalne ali eksplozivne moči, kar se pri visokointenzivnih športih, kot so košarka, rokomet, odbojka ... želi, saj zaradi tekmovalnega dela primanjkuje časa za posamičen razvoj elementov moči.

Hakkinen (1985) je pokazal, da so netrenirane ženske različnih starosti pri intenzivnosti približno 75–80 % ene maksimalne ponovitve in petih serijah potrebovale več kot dva dni za 94 % regeneracijo. Coyle (1981)

in Hickson (1994) sta preučevala vpliv frekvence treniranja na hipertrofijo mišičnih vlaken. Skupine so treninge izvajale dva- oziroma trikrat na teden, kar se je tudi pokazalo kot učinkovita izbira pri netreniranih osebah. Za vzdrževanje stanja je zadovoljiva frekvenca treniranja en- do dvakrat tedensko (Graves, 1988). Pri vrhunskih športnikih je frekventnost treningov zaenkrat še nenatančno opredeljena.

Hoffman (1990) je dokazal, da so nogometaši, ki so trenirali štiri- do petkrat na teden, dosegli boljše rezultate kot nogometaši, ki so trenirali trikrat oziroma šestkrat. Po drugi strani pa še večje število treningov na teden lahko izboljša mišične prirastke. K temu stremijo bodybuilderji ali tekmovalci triatlona moči, kjer en trening razdelijo na dva dela. Hakkinen (1994) je pokazal, da je razdelitev treninga pri ženskih atletinjah izboljšala mišični prirastek.

Na podlagi zgoraj navedenih rezultatov lahko vidimo, da je frekvenca treniranja varljiva, zato jo je potrebno prilagajati na značilnosti posameznika ter športne discipline.

■ Praktične smernice

Iz izsledkov, prikazanih v članku, bomo navedli nekaj napotkov, ki se lahko uporabijo v vsakdanji praksi in pripomorejo izboljšati hipertrofijo ter nenazadnje končni cilj.

Nasveti uporabe odmora za izboljševanje športne zmogljivosti:

1. Za ohranjanje volumna treninga naj bodo odmori daljši od dveh minut.
2. V pripravljalnem obdobju lahko držimo volumen vaje visoko, zato naj bo odmor dovolj dolg.
3. Pri intenzivnosti 85–90 %RM držite interval odmora okoli 3 minut.
4. Pri določanju odmora poleg fiziološke podlage upoštevajte tudi vaše psihološko stanje in sposobnost začetka nove serije.
5. Veliko športnih panog (zlasti športi z žogo) imajo omejen čas pripravljalnega obdobja, zato integrirajte več oblik moči skupaj ter jih povežite z visoko-intenzivnimi hitrostnimi treningi (zlasti ob prehodu na razvoj hitrosti).
6. Športi, katerih dominantnost je vzdržljivost, naj uporabljajo predvsem kratke odmore.

Nasveti uporabe odmora pri rehabilitaciji/prevenciji:

1. Odmor med serijami naj bo prilagojen posamezniku in njegovemu začetku vračanja v gibanje.
2. Odmor med rehabilitacijskimi postopki naj bo prilagojen posamezniku in njegovim zmožnostim.
3. Pri stopnjevanju težavnosti v rehabilitacijskem oziroma preventivnem postopku lahko zmanjšujemo dolžino odmora ter s tem delo otežujemo.

Izboljševanje regeneracije med treningi:

1. Za doseganje najboljših možnih rezultatov je potrebna predhodna dodelava trenažnega procesa, ki je smiselno programiran in omogoča dovolj časa za regeneracijo.
2. Bolj travmatičnemu treningu naj sledi manj travmatičen.
3. Treningi, ki so si blizu drug drugemu, naj vsebujejo gibe oziroma mišične skupine, ki niso bile uporabljene v prejšnjem treningu.
4. Uporaba »opozorilnih serij«; uporaba tovrstnih serij lahko pripomore k izboljšanem anabolizmu, ki je ključnega pomena pri regeneraciji. Opozorilne serije izvedemo za poškodovano mišično skupino, ki smo jo trenirali dan poprej. Le-teh izvedemo samo nekaj (2–4). Serije naj bodo dolge in izvajane z lahкими bremenii, vaje pa naj bodo izbrane raje na trenažerjih ali škripcih kot na prostih utežeh.
5. Pazljiva uporaba raztega. Razteg je lahko statičen ali dinamičen. Z raztezanjem vplivamo na pritok nove, sveže in s hranilnimi snovmi vsebovane krvi.
6. Razbremenitev sklepov hrbtenice preko vese v zgibi. Če telo dopušča, jo lahko izvajate tudi z glavo obrnjeni navzdol.

■ Zaključek

Odmor je spremenljivka, ki še ni dobro raziskana. Potrebne so še nadaljnje raziskave, s katerimi bomo natančneje lahko definirali optimalnost odmora glede na mišični prirastek. Predelana literatura nakazuje na uporabnost tako kratkih kot dolgih odmorov. Dolgoročne raziskave glede različnih dolžin odmorov do danes še niso uspele najti optimalnejše izbire za povečanje

hipertrofije (Henselmans, 2014). Pri izbiri dolžine odmora moramo upoštevati vse spremenljivke hipertrofije, saj bomo le tako lahko prišli do najboljših zelenih rezultatov. Tudi pri odmoru med vadbenimi enotami ne moremo podati jasnega zaključka, v obzir pa moramo vzeti posameznikove značilnosti, opisane po Kraemerju (2004). Vprašljive so trditve oziroma predpostavke, ki nakazujejo vpletenost ravnega hormona v mišični prirastek.

■ Literatura

1. Ahtiainen J. P., Pakarinen A., Alen M., Kraemer W. in Hakkinen K. (2005). Short vs. Long Rest Period Between the Sets in Hypertrophic Resistance Training: Influence on Muscle Strength, Size, and Hormonal Adaptations in Trained Men. Pridobljeno na: http://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/2005/08000/Short_Vs_Long_Rest_Period_Between_the_Sets_in.15.aspx
2. Buresh R., Berg K. in French J. (2009). The Effect of Resistive Exercise Rest Interval on Hormonal Response, Strength, Hypertrophy With Training; 23(1), 62–71. Pridobljeno na: http://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/2009/01000/The_Effect_of_Resistive_Exercise_Rest_Interval_on.11.aspx
3. Campos G. E., Luecke J. T., Weneln K. H., Toma K., Hagerman C. F., Murray F. T. in drugi (2002). Muscular adaptations in response to three different resistance-training regimens: specificity of repetition maximum training zones. *European Journal of Applied Physiology*; 88(1), 50–60. Pridobljeno na: <http://link.springer.com/article/10.1007/s00421-002-0681-6>
4. Coyle F. E., Feiring D. C., Rotkis T. C., Roby B. F., Lee W. in Wilmore H. J. (1981). Specificity of power improvement through slow and fast isokinetic training. *Journal of Applied Physiology*; 51(6), 1437–1442. Pridobljeno iz: <http://jap.physiology.org/content/51/6/1437.short>
5. Deschenes M. R., Brewer R. E., Bush A., McCoy R. W., Volek J. S. in Kraemer W. (2000). Neuromuscular disturbance outlast other symptoms of exercise-induced muscle damage; 174(2), 92–99. Pridobljeno na: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022510X00002586>
6. De Souza T. P., Fleck S. J., Simao R., Dubas J. P., Pereira B., de Brito P. in drugi (2010). Comparison Between constant and decreasing rest intervals influence on maximal strength and hypertrophy. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(7), 1843–1850. Pridobljeno na: http://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/2010/07000/Comparison_Between_constant_and_decreasing_rest.20.aspx

7. Delavier F. in Gundil M. (2012). *The Strength Training Anatomy Workout II*. Human Kinetics, Paris.
8. Graves J. E., Pollock M. L., Leggeti S. H., Braith R. W., Carpenter D. M. in Bishop L. E. (1988). Effect of reduced training frequency on muscle strength; 9(5), 316–319. Pridobljeno na: <http://europepmc.org/abstract/med/3246465>
9. Hakkinen K. (1995). Neuromuscular fatigue and recovery in women at different ages during heavy resistance loading. *Electromyography and Clinical Neurophysiology*; 35(7), 403–413. Pridobljeno na: <http://europepmc.org/abstract/med/8463025>
10. Hakkinen K. in Kallinen M. (1994). Distribution of strength training volume into one or two daily sessions and neuromuscular adaptations in female athletes; 34(2):117–124. Pridobljeno na: <http://europepmc.org/abstract/med/8187678>
11. Henselmans M. in Schoenfeld B. (2014). The effect of inter-set rest intervals on resistance exercise-induced muscle hypertrophy. *Sports Med*; 44(12), 1635–1643. Pridobljeno na: <http://link.springer.com/article/10.1007/s40279-014-0228-0>
12. Hickson R. C., Hidaka K. in Foster C. (1994). Skeletal muscle fiber type, resistance training, and strength-related performance; 26(5), 593–598. Pridobljeno na: <http://europepmc.org/abstract/med/8007807>
13. Hoffman J. R., Kraemer W., Fry A. C., Deschenes M. in Kemp M. (1990). The effect of Self-selection for Frequency of Training in a Winter Conditioning Program for Football 4(3). Pridobljeno na: http://journals.lww.com/nsca-jscr/abstract/1990/08000/the_effects_of_self_selection_for_frequency_of.3.aspx
14. Kraemer W. J., Marchitelli L., Gordon S. E., Herman E., Dziadosz J. E., Mello R. In drugi (1990). Hormonal and growth responses to heavy resistance exercise protocols. *Journal of Applied Physiology*; 69(4), 1442–1450. Pridobljeno na: <http://jap.physiology.org/content/69/4/1442>
15. Kraemer W., Adams K., Cafarelli E., Dudley G. A., Dooly C., Feigenbaum S.J. In drugi (2002). American College of Sports Medicine position stand. Progression models in resistance training for healthy adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*; 34(2), 364–380. Pridobljeno na: <http://europepmc.org/abstract/med/11828249>
16. Kraemer W. J. in Ratamess N. A. (2004). Fundamentals of Resistance Training: Progression and Exercise Prescription. *Medicine and Science in Sport and Exercise*; 36(4), 674–688. Pridobljeno na: <http://doi.org/10.1249/01.MSS.0000121945.36635.61>
17. Morton R., Oikawa S., Mazara N., Wavell C., Quadrilatero J. in Philips S. (2016). *Repetition load and systemic hormone concentrations do not determine resistance training-mediated adaptations in trained young men*.
18. Raastad T., Bjoro T. in Hallen J. (2000). Hormonal responses to high- and moderate-intensity strength exercise. *European Journal of Applied Physiology*; 82(3): 206–214. Pridobljeno na: <http://link.springer.com/article/10.1007/s004210050661>
19. Rahimi R., Boroujerd S. S., Mozafari A. A. in Faraji H. (2009). The effect of different rest intervals between sets on the training volume of female athletes. *I.J. Fitness*; 5(1); 61–67. Pridobljeno na: [https://www.researchgate.net/profile/Rahimi_Rahman/publication/229058966_Rahimi_R_Boroujerdi_SS_Mozafari_AA_Faraji_H_\(2009\)_The_effect_of_different_rest_intervals_between_sets_on_training_volume_of_female_athletes_Int_J_Fitness_5\(2\)163-169/links/0912f50c18eb4ac8c1000000.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Rahimi_Rahman/publication/229058966_Rahimi_R_Boroujerdi_SS_Mozafari_AA_Faraji_H_(2009)_The_effect_of_different_rest_intervals_between_sets_on_training_volume_of_female_athletes_Int_J_Fitness_5(2)163-169/links/0912f50c18eb4ac8c1000000.pdf)
20. Schoenfeld B., Pope Z. K., Benik F. M., Hester G. M., Sellers J., Nooner J. L. In drugi (2015). Longer inter-set rest periods enhance muscle strength and hypertrophy in resistance trained men. *Journal of Strength and Conditioning Research*. Pridobljeno na: https://www.researchgate.net/profile/Brad_Schoenfeld/publication/284711582_Longer_inter-set_rest_periods_enhance_muscle_strength_and_hypertrophy_in_resistance-trained_men/links/565b792208ae4988a7ba831d.pdf
21. Takarada Y. in Ischii N. (2002). Effect of Low-Intensity Resistance Exercise With Short Interset Rest Period on Muscular Function in Middle-Aged Women; 16(1). Pridobljeno na: http://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/2002/02000/Effects_of_Low_Intensity_Resistance_Exercise_With.19.aspx
22. Takarada Y., Sato Y. in Ischii N. (2002). Effects of resistance exercise combined with vascular occlusion on muscle function in athletes. *European Journal of Applied Physiology*; 86(4), 308–314. Pridobljeno na: <http://link.springer.com/article/10.1007/s00421-001-0561-5>
23. Weiss L. W. (1991). The Obtuse Nature of Muscular Strength: The Contribution of Rest to its Development and Expression. *Journal of Strength & Conditioning Research*. Pridobljeno na: http://journals.lww.com/nsca-jscr/abstract/1991/11000/the_obtuse_nature_of_muscular_strength__the.9.aspx
24. West D. W., Kujbida G. W., Moore D. R., Atherton P., Burd N. A., Padzik J. P. in drugi (2009). Resistance exercise-induced increases in putative anabolic hormones do not enhance muscle protein synthesis or intracellular signalling in young men. *The Journal of physiology*; 587(21), 5239–5247. Pridobljeno iz: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19736298>
25. Willardson J. M. in Burkett L. N. (2005). A comparison of 3 different rest intervals on the exercise volume completed during a workout. *Journal of Strength & Conditioning Research*; 19(1). Pridobljeno na: http://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/2005/02000/ACOMPARISON_OF_3DIFFERENT_REST_INTERVALS_ON_THE.5.aspx
26. Willardson J. M. In Burkett L. N. (2006). The effect of rest interval length on bench press performance with heavy vs. Light loads. *Journal of Strength & Conditioning Research*. Pridobljeno na: http://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/2006/05000/THE_EFFECT_OF_REST_INTERVAL_LENGTH_ON_BENCH_PRESS.27.aspx

Jure Kolar,
študent kineziologije
jure.kolar@gmail.si



Bojan Jošt,
Janez Vodičar, Maja Ulaga

Struktura povezanosti izbranih kinematičnih spremenljivk in dolžine poletov na tekmovanjih za svetovni pokal

Izvleček

Poleti na smučeh so atraktivna zimsko športna disciplina, ki vedno znova privlači veliko gledalcev. Zanimive prireditve v poletih na smučeh se praviloma izvajajo konec posamezne sezone smučarjev skakalcev tudi na Letalnici bratov Gorišek v Planici. Namen raziskave je bil proučiti strukturo izbranih kinematičnih dejavnikov tehnike poletov na smučeh (zaletna hitrost, višina leta v točki 112 m, aerodinamični indeks leta v točki 112 m, točke FIS za hitrost in smer vetra) predvsem z vidika njihove povezanosti z dolžino poletov. V raziskavo so bili zajeti najboljši smučarji skakalci, ki so nastopili v štirih tekmovnih serijah poletov na posamičnih tekmovanjih v Planici v letu 2009, 2010 in 2013. Rezultati so pokazali visoko stopnjo variabilnosti rezultatov osnovne statistike po posameznih neodvisnih spremenljivkah po posameznih serijah poletov. Višina leta v točki 112 m je dosegla najvišje vrednosti na popoldanskem tekmovanju v letu 2013, ko so skakalci uporabljali najmanjše velikosti skakalnih dresov (+ 2 cm). To je prispevalo k visokim vpadnim kotom pri doskoku in povečanim pritiskom ob stiku s podlago. Mednarodna smučarska zveza je zato leto kasneje v sezoni 2013/14 dovolila uporabo večjih skakalnih dresov (do + 4 cm). Spremenljivka višine leta je bila na splošno visoko značilno povezana z dolžino poletov ($p < 0,05$). Pri posameznih serijah poletov na tekmovanju v letu 2013 je bila na zadnji finalni tekmi v obeh serijah ugotovljena značilna korelacija med spremenljivko točke FIS za veter in dolžino poletov ($r = 0,51^{**}$ in $r = 0,66^{**}$).

Ključne besede: smučarski skoki, kinematika, tekmovni dres



Structure of the correlation between selected kinematic variables and flight length at the ski jumping world cup competitions

Abstract

Ski jumping is an attractive winter sport which always gathers huge spectator numbers. One of the venues for interesting ski jumping events at the end of individual seasons is the Bratov Gorišek ski jump in Planica. The study aimed to examine the structure of selected kinematic factors of the ski jumping technique (run-up velocity, flight height at the 112 m point, aerodynamic index of the flight at the 112 m point, FIS points for wind speed and direction) mainly in terms of their correlation with the length of ski jumps. The research included the best ski jumpers who took part in four ski jumping competitive series in individual competitions in Planica in 2009, 2010 and 2013. The results showed considerable variability of the basic statistical results in terms of individual independent variables and ski jumping series. The flight height at the 112 m point was greatest during the afternoon competition in 2013 when ski jumpers used the smallest size competition suits (+2 cm). This contributed to large angles of incidence in the landing phase and higher pressures on contact with the ground. Consequently, the International Ski Federation allowed the use of larger competition suits (up to +4 cm) the next year, i.e. in the 2013/2014 season. The variable of flight height was generally highly statistically significantly correlated with the flight length ($p < 0.05$). In individual series of jumps at the 2013 competition, during the last final round, a significant correlation between the variable of the FIS points for wind and the flight length ($r = 0.51^{**}$ and $r = 0.66^{**}$) was established in both series.

Key words: ski jumping, kinematics, competition suits

■ Uvod

Na dolžino poletov smučarjev skakalcev vpliva veliko število dejavnikov (Müller, 2009; Müller, Gröschl, Müller in Sudi, 2006; Oggiano in Saetran, 2009). Med njimi so tudi kinematični dejavniki tehnike smučarskega skoka (Jošt, Čoh, Pustovrh in Ulaga, 1999; Jošt, Kugovnik in Colja, 1997). S pomočjo kinematičnih dejavnikov se lahko analizira in predvideva krivuljo leta, ki s povečanjem letalnic postaja vse bolj variabilna glede višine poletov in naklonov leta skakalcev (Jošt, Čoh in Vodičar, 2013; Müller, 1997). Višina leta je odvisna od kompleksnega vpliva številnih dejavnikov (geometrijske značilnosti profila letalnice, tehnika leta, aerodinamični dejavniki, vremenske razmere ter morfološke značilnosti skakalca). Med morfološkimi dejavniki je imela v preteklosti močan vpliv telesna teža smučarjev skakalcev, ki pomembno vpliva na aerodinamiko letenja (Schmölzer in Müller, 2002).

Na letalnici imajo pomemben vpliv aerodinamični dejavniki, ki značilno določajo tehniko poletov smučarjev skakalcev (Nørstrud, 2008; Virnava, 2005). Na aerodinamične značilnosti značilno vplivajo dejavniki skakalnega dresa. V preteklih letih se je velikost dresa spreminjala (od +6 cm v sezoni 2012/13, do +2 cm v sezoni 2012/13, do +4 cm v sezoni 2014/15 in do +3 cm v sezoni 2015/16). Velikost skakalnega dresa pomembno prispeva h kvaliteti aerodinamike leta in predvsem k dolžini poletov. Hkrati pa večji skakalni dresi prispevajo k večji varnosti skakalcev med letom in še zlasti pri pristanku, kjer je pritisk na telo manjši. Namen te raziskave je bil ugotoviti spremembe v krivulji leta, ki bi bile lahko povzročene s pomanjšanjem velikosti skakalnega dresa v sezoni 2012/13. Prvi cilj raziskave je bil ugotoviti povezanost med višino krivulje leta in dolžino poletov v izbranih tekmovalnih serijah na tekmovanjih za svetovni pokal v sezonah 2008/09 in 2012/13 ter svetovnem prvenstvu v poletih 2010 v Planici. Drugi cilj raziskave je bil ugotoviti strukturo povezanosti med dolžino poletov na finalu svetovnega pokala v Planici 2012/13 in štirimi neodvisnimi dejavniki, ki pomembno določajo dolžino poletov (zaletna hitrost, višina leta v točki 112 m, aerodinamični indeks leta in hitrost vetra).

■ Metode dela

V raziskavi so bili proučevani smučarji skakalci, ki so nastopili na finalu svetovnega

Tabela 1: Število vključenih skakalcev v raziskavo

	2009	2010	2013
prva serija	20. 3. 2009 n = 40	19. 3. 2010 n = 40	22. 3. 2013 n = 20
druga serija		19. 3. 2010 n = 31	22. 3. 2013 n = 30
tretja serija	22. 3. 2009 n = 40	20. 3. 2010 n = 30	24. 3. 2013 n = 30
četrti serija	22. 3. 2009 n = 30	20. 3. 2010 n = 30	24. 3. 2013 n = 30

pokala v Planici 2009, na svetovnem prvenstvu v smučarskih poletih v Planici 2010 in na finalu svetovnega pokala v Planici 2013. Za analizo so bile izbrane štiri serije skokov (Tabela 1). V sezoni 2012/13 je bilo že uvedeno pravilo, ki je dopuščalo znotraj serije različna zaletna mesta. Zaradi tega je bila v prvi seriji 22. 03. 2013 izbrana največja skupina 20 skakalcev, ki je nastopila iz istega zaletnega mesta.

Spremenljivke dolžina skoka (m), zaletna hitrost (m/s), točke FIS za hitrost in smer vetra (m/s) so povzete iz uradnih rezultatov FIS. Na tekmi je hitrost vetra 1 m/s pomenila linearno transformacijo v vrednost 12 točk, kar je pomenilo 10 m dolžine poleta.

Višina krivulje leta je bila izračunana s pomočjo kinematične analize v osrednjem delu leta. Kamera je bila postavljena pravokotno cca. 30 m od pričakovane povprečne višine leta v točki 112 m od roba odskočne mize.

Za vsakega merjenja je bila izračunana višina leta kot razdalja med točko osi kolčnega sklepa in referenčno točko na višini 4,5 m (Slika 1).

Spremenljivka aerodinamični indeks leta je bila izračunana kot razmerje med največjo vertikalno in horizontalno razdaljo sistema skakalec smuč.

■ Rezultati in razprava

Povprečne vrednosti dolžine poletov so se značilno razlikovale med posameznimi serijami poletov (Tabela 2). Razlika v povprečni dolžini leta med prvo serijo v letu 2009 in četrto serijo v letu 2010 je bila kar 31 m. Na povprečno dolžino poletov je vplivalo več dejavnikov, ki so pretežno odvisni od pogojev, v katerih so tekmovanja potekala. Spremenljivke dolžine poletov so imele visoko variabilnost smučarjev skakalcev, izraženo v standardni deviaciji. Največja vrednost (24,9 m) standardne deviacije je bila izračunana pri tretji seriji poletov v letu 2009.



Slika 1: Prikaz postopka izmere spremenljivke višine leta in spremenljivke aerodinamični indeks leta.

Povprečne vrednosti zaletne hitrosti (Tabela 3) so bile najvišje v sezoni 2012/13, ko so skakalci uporabljali najmanjše skakalne drese (dovoljeno odstopanje + 2 cm).

Povprečne vrednosti aerodinamičnega indeksa so bile pri vseh štirih serijah poletov dokaj enake (Tabela 4).

Spremenljivka aerodinamični indeks leta v točki 112 m je bila na prvi tekmi v prvi seriji močno povezan z dolžino poletov ($r = -0,64^{**}$). Skakalci z daljšimi poleti so imeli

Tabela 2: Osnovna statistika odvisne spremenljivke dolžina poletov

Dolžina poletov (m)			1. serija	2. serija	3. serija	4. serija
	2009	M	176,0		186,0	193,0
		SD	18,5		24,9	17,0
	2010	M	190,7	200,3	205,7	207,1
		SD	19,3	10,7	14,2	15,0
	2013	M	197,8	202,5	196,6	197,3
		SD	12,4	9,6	12,7	13,8

Legenda. M – povprečna vrednost, SD – standardna deviacija.

Tabela 3: Osnovna statistika spremenljivke zaletna hitrost

Zaletna hitrost (km/h)			1. serija	2. serija	3. serija	4. serija
	2009	M	103,6		101,0	101,6
		SD	0,54		0,56	0,52
		r	,01		,27	,31
	2010	M	105,5	106,1	104,0	104,1
		SD	0,68	0,49	0,78	1,04
		r		-,15	-,34	-,55**
	2013	M	106,9	106,9	105,3	105,6
		SD	0,49	0,56	0,50	0,44
		r	,26	,30	,38*	,15

Legenda. M – povprečna vrednost, SD – standardna deviacija, r – Pearsonov koeficient korelacije.

*p < ,05, **p < ,01.

Tabela 4: Osnovna statistika spremenljivke – aerodinamični indeks leta v točki 112 m

Aerodinamični indeks leta			1. serija	2. serija	3. serija	4. serija
	2013	M	0,22	0,23	0,24	0,24
		SD	0,03	0,02	0,03	0,03
		r	-,64**	-,15	-,40*	-,28

Legenda. M – povprečna vrednost, SD – standardna deviacija, r – Pearsonov koeficient korelacije.

*p < ,05, **p < ,01.

Tabela 5: Osnovna statistika spremenljivke – točke FIS za veter

Točke FIS za veter			1. serija	2. serija	3. serija	4. serija
	2013	M	-4,2	-1,3	2,3	2,8
		SD	4,3	1,3	2,6	2,8
		r	-,15	-,18	-,51**	-,66**

Legenda. M – povprečna vrednost, SD – standardna deviacija, r – Pearsonov koeficient korelacije.

*p < ,05, **p < ,01.

Tabela 6: Osnovna statistika spremenljivke – višina leta v točki 112 m

Višina krivulje leta (m)			1. serija	2. serija	3. serija	4. serija
	2009	M	3,5		3,9	4,4
		SD	1,4		1,6	1,6
		r	0,74**		0,79**	0,73**
	2010	M	5,2	6,3	5,0	5,2
		SD	1,4	1,2	1,2	1,3
		r	0,56**	0,49**	0,38*	0,42**
	2013	M	7,2	7,3	5,8	6,0
		SD	0,7	1,3	1,2	1,0
		r	0,05	0,35*	0,50**	0,43*

Legenda. M – povprečna vrednost, SD – standardna deviacija, r – Pearsonov koeficient korelacije.

*p < ,05, **p < ,01.

manjše vrednosti aerodinamičnega indeksa. Značilna povezanost je bila tudi na zadnji tekmi svetovnega pokala v letu 2013 pri prvem poletu ($r = -0,40^{**}$).

Pri spremenljivki točke FIS za veter je bila prisotna visoka variabilnost v vseh štirih tekmovalnih serijah (Tabela 5).

Hitrost in smer vetra na letalnici sta ustvarjala specifične pogoje, ki so dokaj močno vplivali na dolžino poletov skakalcev na zadnjem nedeljskem tekmovanju. Proučevanja vpliva hitrosti vetra so pokazala, da pri nizkih vrednostih ne prihaja do problematičnih situacij. Pri visokih vrednostih hitrosti vetra pa se lahko pojavijo situacije, ki lahko nelinearno prispevajo k ekstremnemu povečanju dolžine poletov ali pa jih povsem skrajšajo (Virmavirta in Kivekäs, 2011).

Spremenljivka 'višina leta' je bila dokaj variabilna in na splošno najnižja v letu 2009 (Tabela 6).

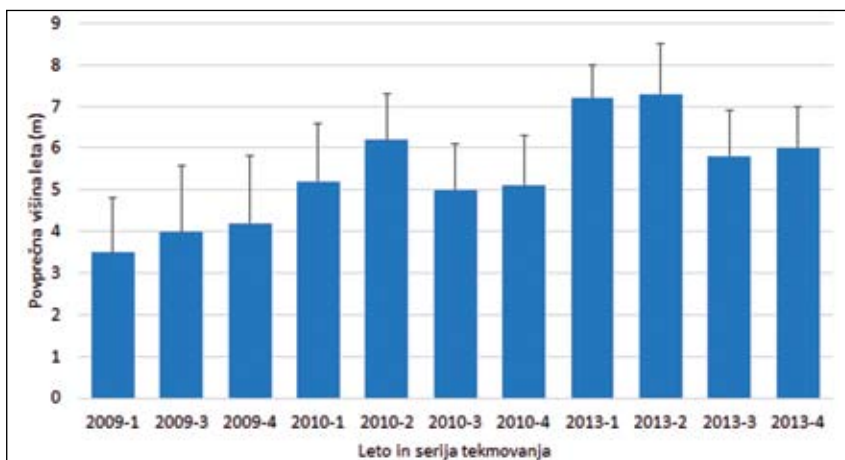
Spremenljivka 'višina leta' (Slika 2) je dosegla značilno najvišje vrednosti v sezoni 2012/13 v popoldanskem času tekmovanja, ko so skakalci uporabljali najmanjše skakalne drese (do + 2 cm).

Uporaba manjših dresov v sezoni 2012/13 je povzročila slabše aerodinamične značilnosti, ki so se odrazile v znatno višji krivulji leta v osrednjem delu poletov, še zlasti pri popoldanskih serijah poletov. V popoldanskem času so aerodinamične razmere za polete na planiški letalnici na splošno slabše (vpliv vetra v hrbet) kot v dopoldanskem času (vpliv vetra v prsi).

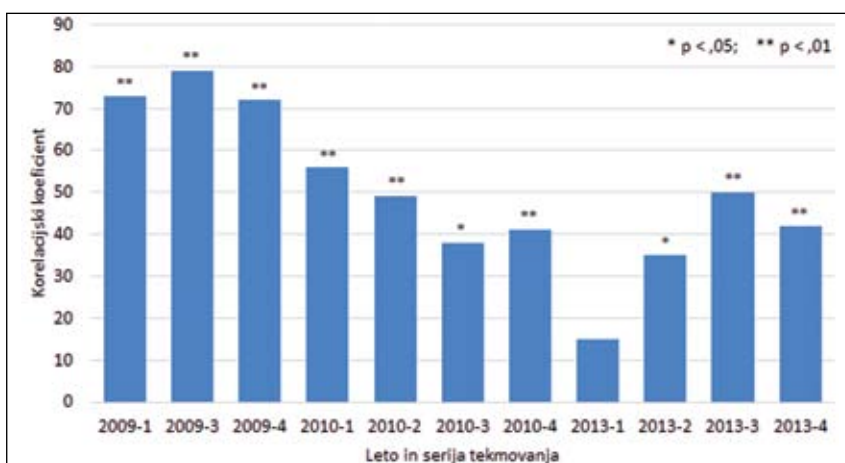
Spremenljivka 'višina leta' v točki 112 m je bila na splošno v značilni korelaciji z dolžino poletov (Slika 3).

Najvišje vrednosti koeficienta korelacije so bile dosežene na tekmovanju v letu 2009. Kasneje so bile vrednosti nižje, vendar na splošno še vedno statistično značilne. Neznačilna korelacija ($r = 0,05$) je bila izračunana zgolj pri prvem poletu v letu 2013, ko je bila zajeta v obravnavo le polovica vseh nastopajočih skakalcev ($n = 20$).

Na osnovi rezultatov korelacije med dolžino poletov in izbranimi neodvisnimi spremenljivkami se po posameznih serijah kažejo povsem različne konfiguracije strukture koeficientov korelacije. To kaže na visoko strukturno raznovrstnost izbranih kinematičnih dejavnikov, ki določajo tekmovalno uspešnost smučarjev skakalcev. Pri isti kvaliteti tehnike smučarskega skoka so bili lahko posamezni skakalci zaradi vpliva delovanja



Slika 2: Povprečne vrednosti in standardne deviacije spremenljivke 'višina leta' v točki 112 m.



Slika 3: Prikaz koeficientov korelacije med spremenljivko 'višina leta' v točki 112 m in dolžino poletov v vseh štirih serijah.

zunanjih objektivnih dejavnikov (zaletna hitrost, hitrost vetra, vremenske razmere) povsem različno tekmovalno uspešni.

Zaključek

Krivulja leta smučarjev skakalcev je odvisna od mnogih dejavnikov, ki kompleksno vplivajo na njene kinematične značilnosti. Na osnovi triletnega proučevanja (leto 2009, leto 2010 in leto 2013) krivulje leta na letalnici v Planici je bilo na vzorcu najboljših skakalcev moč ugotoviti naslednje.

Zaletne hitrosti v letu 2013 so se glede na zadnja tri leta (2009–2013) povečale za približno 1 do 2 km/h. Ti prirastki povprečne zaletne hitrosti niso bistveno povečali zaletne hitrosti ob upoštevanju povprečnih dolžin skokov in vplivu vetra. Bistvene razlike v povprečnih zaletnih hitrostih se na letalnici v Planici tradicionalno kažejo glede na čas izvedbe tekmovanj. Tekmovanja, ki so bila na sporedu v petek v popoldanskem času, so praviloma potekala v slabših vetrovnih

razmerah, kar je na splošno povzročilo višjo zaletno hitrost in predvsem višjo hitrost vožnje po doskoku ter vožnje v iztek. V letu 2009 so bile izmerjene na tekmovanjih v dopoldanskem času nekoliko nižje zaletne hitrosti. Vendar pa so bile drugačne tudi konstrukcijske značilnosti letalnice v Planici. To leto letalnica še ni bila rekonstruirana. Neposredna primerjava med rezultati tako tudi ni mogoča. Od leta 2010 do leta 2013, ko je bila letalnica rekonstruirana, se zaletne hitrosti tekmovanj v dopoldanskem času niso bistveno spremenile.

Bolj opazna je bila v letu 2013 sprememba v višini leta v osrednjem delu. Ta se je v letu 2013 v povprečju glede na leto 2010 in leto 2009 dvignila v točki opazovanja 112 m za cca. 2 m v dopoldanskem času in 3 m v popoldanskem času. Še zlasti se je povečala povprečna višina poletov ($M = 7,3$ m) na popoldanskem tekmovanju. Nekateri skakalci so dosegli v točki opazovanja 112 m višino poletov 10 m in celo več. To pa posledično pomeni znatno večje vpadne

kote pri doskoku in s tem večje sile v fazi vzpostavitve stika s podlago pri doskoku.

Literatura

- Jošt, B., Čoh, M. in Vodičar, J. (2013). *Design of a Ski Flying Hill with the Profile HS300m: A Kinematic Analysis of the Flying Curve of Ski Jumpers*. Hamburg: Schriften zur Sportwissenschaft.
- Jošt, B., Kugovnik, O. in Colja, I. (1997). Analysis of kinematics variables and their relation to the performance of ski jumpers at the World Championship in ski flight at Planica 1994. *Kinesiology*, 29(1), 35–44.
- Jošt, B., Čoh, M., Pustovrh, J. in Ulaga, M. (1999). Analysis of the Selected Kinematic Variables of the Take-off in Ski Jumps in the Finals of the World Cup at Planica in 1999. *Kinesiology Slovenica*, 5 (1 2), 17–25.
- Maryniak, J., Ladyzynska, K. E., in Tomczak, S. (2009). Configurations of the Graf-Boklev (V-style) Ski Jumper Model and Aerodynamic Parameters in a Wind Tunnel. *Human movement*, 10(2), 130–136.
- Müller, W. (1997). Biomechanics of Ski-Jumping-Scientific Jumping Hill Design. V E. Müller idr. (ur.). *Science and Skiing*. (str. 36–48). London: E&FN Spon.
- Müller, W. (2009). Determinants of Ski-Jump Performance and Implications for Health, Safety and Fairness. *Sports medicine*, 39(2), 85–106.
- Müller, W., Gröschl, W., Müller, R., in Sudi, K. (2006). Underweight in Ski Jumping: The Solution of the Problem. *International Journal of Sports Medicine*, 27 (11), 926–934.
- Nørstrud, H. (2008). Some Aspects of Ski Jumping. *Sport Aerodynamics*, 506, 217–228.
- Oggiano, L. in Saetran, L. (2009). Effects of Body Weight on Ski Jumping Performances under the New FIF Rules (P3). V M. Estivalet in P. Brisson (ur.), *The Engineering of sport 7* (str. 1–9). Paris: Springer Verlag.
- Schmölzer, B. in Müller, W. (2002). The Importance of being Light: Aerodynamic Forces and Weight in Ski Jumping. *Journal of Biomechanics*, 35, 1059–1069.
- Virmavirta, M., Isolehto, J., Komi, P. V., Bruggemann, G. P., Müller, E. in Schwameder, H. (2005). Characteristics of the Early Flight Phase in the Olympic Ski jumping Competition. *Journal of Biomechanics*, 38, 2157–2163.
- Virmavirta, M. in Kiväkäs, J. (2011). The effect of wind on jumping distance in ski jumping – fairness assessed. *Sport Biomechanics*, 11(1), 358–369.

Prof. dr. Bojan Jošt, prof. šp. vzg
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
bojan.jost@fsp.uni-lj.si



Frane Erčulj,
Grega Mirt, Erik Štrumbelj

Analiza uporabe različnih tipov podaj vrhunskih košarkarskih ekip

Izvleček

V članku analiziramo strukturo podaj najboljših štirih ekip košarkarske Evrolige na zaključnem turnirju leta 2013. S pomočjo programa VnosDogodkov 0.1.1. smo analizirali načine (tehnike) podaj, ki se najpogosteje uporabljajo med igro. Ugotavljali smo razlike v deležu enoročnih in soročnih podaj, podaj z dominantno in nedominantno roko, neposrednih in posrednih podaj ter strukturo podaj glede na igralna mesta. Rezultati kažejo, da so ekipe v povprečju na tekmo izvedle 268 podaj (najmanj 226 in največ 313), ki so bile v povprečju dolge od 4,65 m do 5,09 m. Ugotovimo lahko tudi, da soročne podaje prevladujejo pred enoročnimi in da je med enoročnimi $\frac{3}{4}$ podaj izvedenih z dominantno roko. Prav tako lahko ugotovimo, da je več kot $\frac{3}{4}$ podaj neposrednih in le slaba četrtnina posrednih (z odbojem od tal). Branilci izvedejo več kot polovico vseh podaj, oz. več kot krila in centri skupaj.

Ključne besede: Košarka, Evroliga, podaje, struktura.



Foto: arhiv KZS

Analysis of the use of different types of passes by elite basketball teams

Abstract

The article analyses the structure of passes made by the top four Euroleague basketball teams at the 2013 final tournament. Using the VnosDogodkov 0.1.1. (i.e. event input) software application, we analysed the different passing techniques most frequently used in a game. We established differences in the share of one-handed and two-handed passes, passes with the dominant and non-dominant arm, direct and indirect passes as well as the structure of passes in terms of playing positions. The results show the teams made 268 passes per match on average (minimum 226 and maximum 313) with an average length of 4.65 m to 5.09 m. It was also established that two-handed passes prevailed over one-handed passes and that three-quarters of the one-handed passes were made with the dominant arm. It was also found that more than three-quarters of the passes were direct and only one-quarter indirect (with a bounce). Guards executed more than one-half of all passes, which was more than the forwards and centres together.

Key words: basketball, Euroleague, passes, structure

■ Uvod

Podaje predstavljajo pomemben element košarkarske igre. Uvrščamo jih med tehnične elemente napada z žogo. Žogo lahko podajamo na več načinov. V osnovi govorimo o podajah z eno ali obema rokama, in sicer neposredno (brez odboja od tal) in posredno (z odbojem od tal). Pri tem lahko uporabljamo različne tehnike in njihove različice: od spodaj, izpred prsi, v višini rame in iznad rame, iznad in prek glave ... Omenjene tehnike podaj lahko uporabljamo v različnih razmerah oz. pogojih izvedbe (iz mesta, iz gibanja/teka, iz vodenja, iz skoka ...).

Izbira načina podaje je odvisna od igralnih okoliščin. Raznovrstnost v obvladovanju različnih tehnik podajanja žoge omogoča košarkarju večjo uspešnost in učinkovitost v igri. Zelo pomembno je, da so podaje hitre, točne, dovolj močne, pravočasne ter hkrati nepredvidljive in nepričakovane za nasprotnega, tj. obrambnega igralca. Če je potrebno, lahko pred podajo izvedemo varanje meta, prodora ali podaje (Dežman, 2004).

Podaja je najhitrejši in najučinkovitejši način gibanja žoge od igralca do igralca. Če je le mogoče, se zato uporablja pri hitrem prenosu žoge iz obrambne v napadalno polovico in pri protinapadu (v fazi tranzicije). Hitre podaje omogočajo zagotavljanje številčne prednosti napadalcev tudi pri postavljenem napadu (v fazi pozicije) in posledično tudi možnost čim bolj neoviranega meta na koš. Samo na ta način lahko doseženo glavni cilj igre v napadu – podati žogo prostemu igralcu in ustvariti priložnost za neoviran met na koš (Mirt, 2014). Noben element košarkarske igre ne demoralizira obrambe tako kot dobra in pravočasna podaja, ki omogoči doseganje t. i. lahkega koša (Gerjević, 1999).

Dobro obvladovanje osnovnih tehnik podajanja žoge, njihova nadgradnja kot tudi občutek za pravočasno, učinkovito podajo, daje posameznim igralcem večjo veljavnost v sami igri. Posamezni tipi igralcev, ki igrajo na različnih položajih, se pogosto specializirajo tudi za opravljanje specifičnih načinov (tehnik) podajanja žoge in njihovih različic (npr. centri naj pri podajanju ne bi preveč spuščali žoge in podajali nad glavo, prek glave ali pa uporabljali dolgo podajo iznad ramena). Hkrati pa gre razvoj košarkarske igre tudi v smeri univerzalnosti in polivalentnosti, zaradi česar naj bi igralci obvladali čim širši repertoar tehnično-taktičnih elementov, ki se uporabljajo

na različnih igralnih mestih v napadu. To velja tudi za podajanje žoge. S tem se je potrebno spopasti že v mlajših selekcijah, zaradi česar je naloga trenerjev, da mlade košarkarje naučijo čim več veščin in tehnik podajanja žoge. Podana žoga mora biti hitra, ostra, natančna, kar poveča njeno učinkovitost, uporabnost (npr. takojšen met po sprejemu žoge, prehod v vodenje, podajo) (prirejeno po Čilenšek, 2001).

V svetovni znanstveni literaturi praktično ne moremo zaslediti raziskav, ki bi podrobno analizirale strukturo različnih košarkarskih podaj. Edina raziskava, ki smo jo zasledili (Theoharopoulos idr., 2010), samo v grobem analizira tehniko podaj in se omejuje le na določene tehnike ter razlike med moškimi in ženskimi ekipami na precej nižji tekmovalni ravni.

V pričujoči raziskavi smo želeli analizirati strukturo različnih tipov podaj, ki jih uporabljajo vrhunski košarkarji oz. košarkarske ekipe. Ugotavljali smo razlike v številu enoročnih in soročnih podaj, razlike v številu podaj z dominantno in nedominantno roko, razlike v številu neposrednih in posrednih podaj ter načine in strukturo podaj glede na igralna mesta. Zanimalo nas je tudi, ali obstajajo razlike v številu in povprečni dolžini podaj glede na posamezne ekipe in način njihove igre.

■ Metode

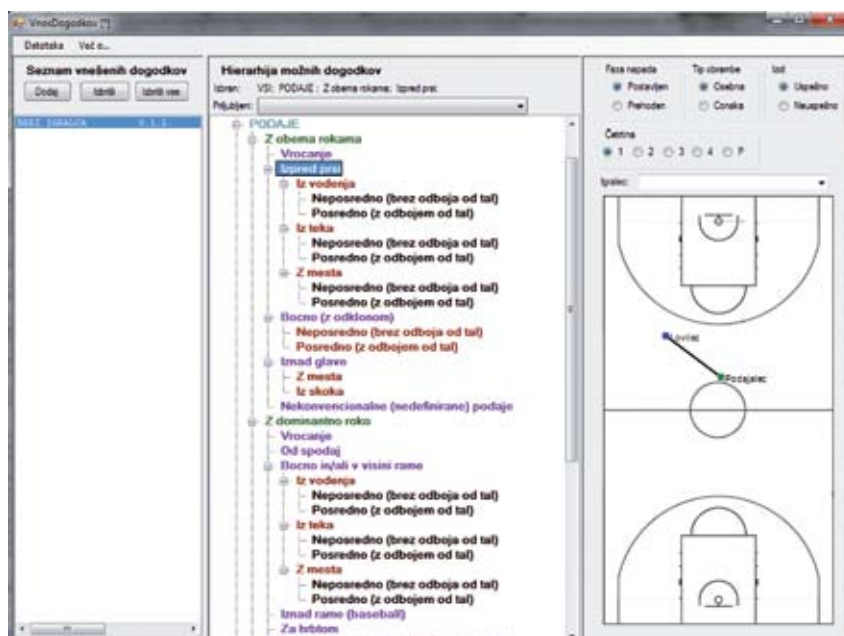
V raziskavo smo vključili 44 košarkarjev štirih najboljših ekip košarkarske Evrolige v se-

zoni 2012/13, uvrščenih na zaključni turnir, ki je bil v maju 2013 v Londonu (CSKA Moskva, Olympiacos Pirej, FC Barcelona Regal ter Real Madrid). Na tekmovalju so sodelujoče ekipe odigrale naslednje tekme:

- 1. polfinale: CSKA Moskva – Olympiacos Pirej (52 : 69)
- 2. polfinale: FC Barcelona Regal – Real Madrid (67 : 74)
- Tekma za 3. mesto: CSKA Moskva – FC Barcelona Regal (74 : 73)
- Finale: Olympiacos Pirej – Real Madrid (100 : 88)

V 160 minutah igre so košarkarji vseh štirih ekip skupaj izvedli 2141 podaj, ki smo jih klasificirali in vnesli v računalnik s pomočjo programa VnosDogodkov 0.1.1 (avtor: Erik Štrumbelj).

Program VnosDogodkov omogoča hiter in sistematičen vnos dogodkov (v našem primeru podaj), ki jih lahko beležimo med košarkarsko tekmo ali na podlagi posnetka košarkarske tekme. Omogoča uporabo poljubne klasifikacije dogodkov, ki jo program naloži iz ločene datoteke 'hierarhija.txt'. Poleg klasificiranja dogodkov omogoča tudi beleženje uspešnosti dogodka, lokacije dogodka in nekaterih drugih spremenljivk, povezanih s potekom košarkarske tekme. Vnešene dogodke lahko shranimo v obliki, ki je primerna za nadaljnjo statistično obdelavo.



Slika 1. Program VnosDogodkov 0.1.1.

Za potrebe raziskave smo izdelali posebno hierarhično klasifikacijo podaj (spremenljivk), ki v osnovi deli košarkarske podaje na dva tipa: soročne in enoročne. Znotraj obeh tipov so zajete vse možne tehnike podajanja žoge in njihove različice ter razmere oz. pogoji izvedbe podaj.

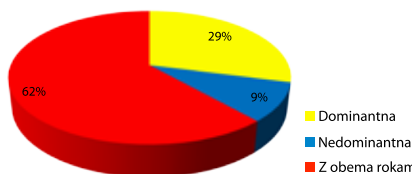
3. PODAJE #2
 3.1. Z obema rokama
 3.1.1. vročanje
 3.1.2. Izpred prsi
 3.1.2.1. Iz vodenja
 3.1.2.1.1. Neposredno (brez odboja od tal)
 3.1.2.1.2. Posredno (z odbojem od tal)
 3.1.2.2. Iz teka
 3.1.2.2.1. Neposredno (brez odboja od tal)
 3.1.2.2.2. Posredno (z odbojem od tal)
 3.1.2.3. Z mesta
 3.1.2.3.1. Neposredno (brez odboja od tal)
 3.1.2.3.2. Posredno (z odbojem od tal)
 3.1.3. Bocno (z odklonom)
 3.1.3.1. Neposredno (brez odboja od tal)
 3.1.3.2. Posredno (z odbojem od tal)
 3.1.4. Iznad glave
 3.1.4.1. Z mesta
 3.1.4.2. Iz skoka
 3.1.5. Nekonvencionalne (nedefinirane) podaje
 3.2. Z dominantno roko
 3.2.1. vročanje
 3.2.2. od spodaj
 3.2.3. Bocno in/ali v visini rame
 3.2.3.1. Iz vodenja
 3.2.3.1.1. Neposredno (brez odboja od tal)
 3.2.3.1.2. Posredno (z odbojem od tal)
 3.2.3.2. Iz teka
 3.2.3.2.1. Neposredno (brez odboja od tal)
 3.2.3.2.2. Posredno (z odbojem od tal)
 3.2.3.3. Z mesta
 3.2.3.3.1. Neposredno (brez odboja od tal)
 3.2.3.3.2. Posredno (z odbojem od tal)
 3.2.4. Iznad rame (baseball)
 3.2.5. Za hrbtom
 3.2.6. Nekonvencionalne (nedefinirane) podaje
 3.3. Z nedominantno roko
 3.3.1. vročanje
 3.3.2. od spodaj
 3.3.3. Bocno in/ali v visini rame
 3.3.3.1. Iz vodenja
 3.3.3.1.1. Neposredno (brez odboja od tal)
 3.3.3.1.2. Posredno (z odbojem od tal)
 3.3.3.2. Iz teka
 3.3.3.2.1. Neposredno (brez odboja od tal)
 3.3.3.2.2. Posredno (z odbojem od tal)
 3.3.3.3. Z mesta
 3.3.3.3.1. Neposredno (brez odboja od tal)
 3.3.3.3.2. Posredno (z odbojem od tal)
 3.3.4. Iznad rame (baseball)
 3.3.5. Za hrbtom
 3.3.6. Nekonvencionalne (nedefinirane) podaje

Slika 2. Klasifikacija spremenljivk.

Za statistično analizo in obdelavo vnesenih podatkov smo uporabil programa Microsoft Excel in IBM SPSS Statistics verzija 20.

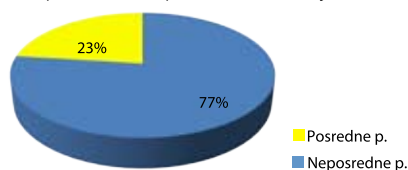
Rezultati in razlaga

Na vseh štirih tekmah so košarkarji skupaj izvedli 2144 podaj, kar pomeni, da je ena ekipa v povprečju izvedla 268 podaj na tekmo. Od 2144 podaj je bilo 822 enoročnih, od tega skoraj natančno tri četrtine z dominantno roko. Delež enoročnih podaj znaša 38 %. Ne glede na prepričanje velikega števila košarkarskih strokovnjakov, da v sodobni košarki zaradi hitrosti izvedbe vse bolj prevladujejo enoročne podaje, lahko ugotovimo, da najboljše evropske klubske ekipe v večini še vedno uporabljajo soročne podaje. Delež teh je 62 odstotkov (Slika 3).



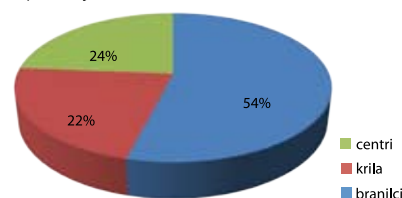
Slika 3. Odstotek podaj z obema rokama, dominantno in nedominantno roko.

Pričakovano lahko ugotovimo, da je delež neposrednih podaj precej večji kot delež posrednih podaj (podaj z odbojem od tal), vendar pa slednji vsekakor ni zanemarljiv, saj jih je 23 odstotkov (Slika 4). Na osnovi tega lahko rečemo, da je potrebno podajam z odbojem od tal posvetiti tudi ustrezno pozornost v procesu treniranja.



Slika 4. Odstotek števila neposrednih in posrednih podaj.

V številu podaj med različnimi tipi igralcev pričakovano prevladujejo branilci (beki), ki izvedejo več kot polovico vseh podaj, medtem ko je delež podaj krilnih igralcev in centrov zelo podoben (Slika 5). Dominacija branilcev v številu podaj je pričakovana, vseeno pa takšni rezultati dodatno potrjujejo potrebo po večjem poudarku kar se tiče treninga podaj pri branilcih. Še posebej so zaželenе podaje branilcev centrom, saj so napadi, ki vsebujejo tovrstne podaje, uspešnejši (Courel, idr., 2013).



Slika 5. Razmerje podaj glede na igralno mesto.

Pri vseh tipih igralcev močno prevladujejo soročne podaje. Branilci in krila izvedejo skoraj dvakrat več soročnih podaj, med-

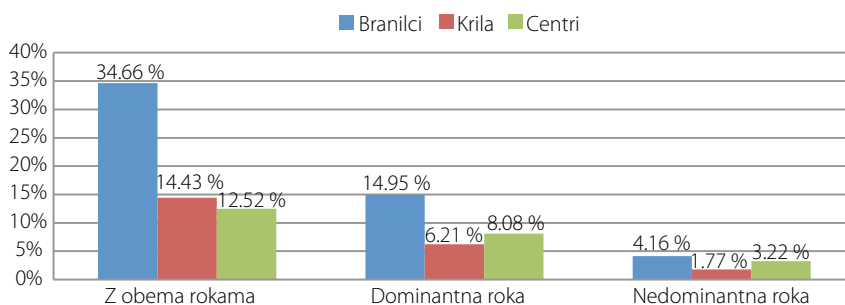
tem ko je pri centrih je delež enoročnih podaj skoraj tako velik kot delež soročnih (Slika 6). Predvidevamo, da centri izvedejo večje število enoročnih podaj tudi zaradi velikosti svojih rok, zaradi česar žogo lažje primejo in podajo (pogosto tudi vročijo) z eno roko.

Če analiziramo strukturo soročnih podaj po tipih igralcev lahko ugotovimo, da centri izstopajo pri vročanju žoge, kjer močno dominirajo (izvedejo 60 % vseh vročanj), kljub temu, da imajo v absolutnem smislu manj kot polovico toliko podaj kot branilci. V vseh ostalih soročnih podajah v absolutnem smislu dominirajo branilci (Slika 7), če pa upoštevamo večje število podaj branilcev, se branilci občutno bolj pogosto (v primerjavi s centri in krili) odločajo le za podaje bočno in iznad glave.

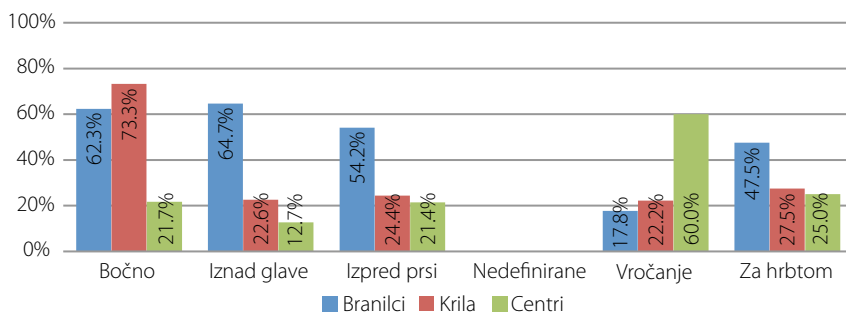
Pri večini enoročnih podaj z dominantno roko prav tako prevladujejo branilci, vendar je razlika, če upoštevamo večje število podaj branilcev, občutna le pri nedefiniranih podajah. Centri z eno roko za hrbtom sploh niso podajali, pričakovano pa prevladujejo pri enoročnem vročanju žoge in nekoliko presenetljivo pri podaji izpred prsi. Slednje, absolutno gledano, sicer niso prav pogoste.

V nadaljevanju smo se odločili, da preverimo še, kakšno je razmerje v številu podaj med posameznimi ekipami, ki so nastopile na turnirju. Kot rečeno so ekipe v povprečju izvedle 268 podaj na tekmo, kar je dobrih 10 % več kot v svoji raziskavi navedajo Theoharopoulos in sod. (2010), ki so v vzorec zajeli tako moške kot ženske ekipe, ki so nastopale na precej nižji kakovostni ravni. Razlike med izbranimi štirimi ekipami so občutne. Izstopata ekipi Olympiakosa in Reala. Prva je izvedla največ (v povprečju 313 podaj na tekmo), druga pa najmanj podaj (v povprečju le 226 na tekmo). Na Sliki 9 lahko vidimo skupno število soročnih in enoročnih podaj po posameznih ekipah.

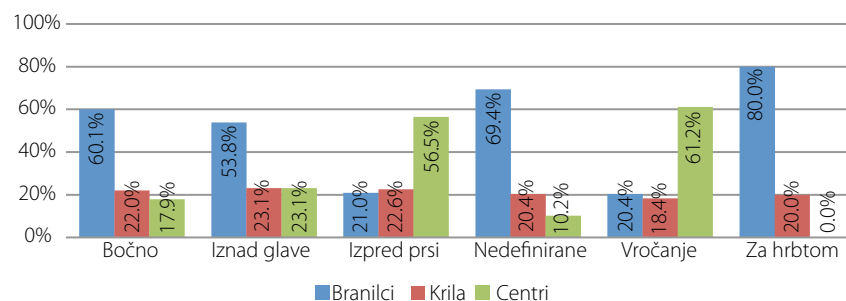
Ker program VnosDogodkov omogoča tudi določitev lokacije in razdalje podaj,



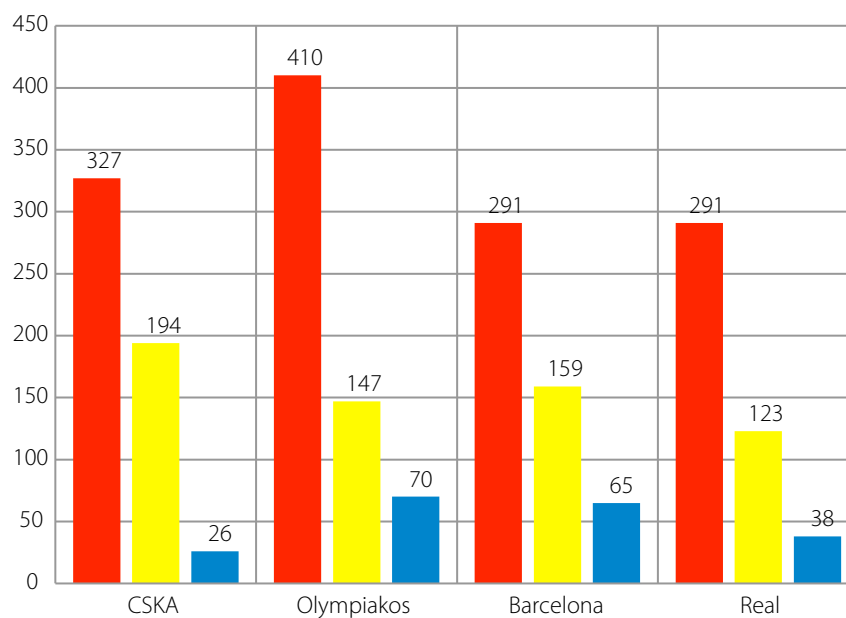
Slika 6. Primerjava načinov (tehnike) podaj med branilci, krili in centri.



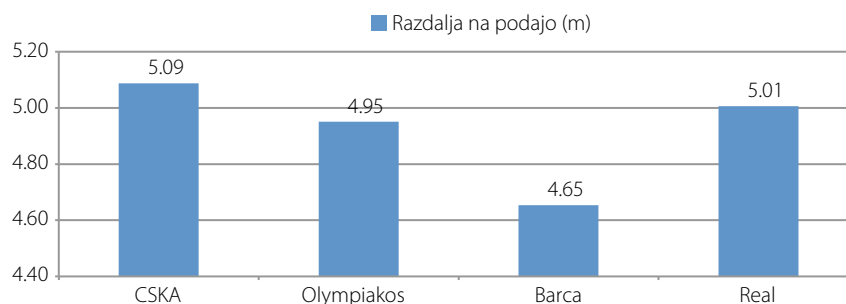
Slika 7. Struktura podaj z obema rokama glede na igralni položaj.



Slika 8. Struktura podaj z dominantno roko glede na igralni položaj.



Slika 9. Število podaj glede na soročne in enoročne podaje posameznega moštva.



Slika 10. Primerjava povprečne dolžine podaj po ekipah.

nas je zanimalo tudi, kakšno je povprečna dolžina podaj. Kot je razvidno iz Slike 10 so v povprečju podaje dolge okoli 5 m. Najkrajšo povprečno dolžino podaj zasledimo pri ekipi Barcelone (4,65 m), najdaljšo pa pri ekipi CSKA (5,09 m).

Za zanimivost lahko povemo tudi, da je skupna razdalja vseh podaj največja pri ekipi Olympiakosa 3104,24 m, najmanjša pa pri ekipi Realu, in sicer 2262,85 m. Največje število podaj in najdaljša pot, ki jo je žoga opravila na ta način, lahko pri ekipi Olympiakosa kaže na bolj kolektivno in tudi hitrejšo igro. V našem primeru bi to lahko bil eden od dejavnikov, ki je omenjeni ekipi pripomogel k osvojitvi naslova evropskih klubskih prvakov v letu 2013.

Zaključek

Podrobnejšo in stvarno strukturo podaj lahko dobimo le z opazovanjem in analiziranjem najkakovostnejših ekip in igralcev različnih starostnih kategorij ter njihovim razvrščanjem v pregleden in usklajen sistem. Tovrstna analiza, ki ne temelji zgolj na praktičnih izkušnjah in osebnih mnenjih košarkarskih strokovnjakov, ima prav gotovo veliko uporabno in praktično vrednost v smislu načrtovanja in upravljanja procesa treniranja in v veliki meri pripomore k bolj uspešni in učinkoviti tehnično-taktični pripravi igralcev in moštev. Zato verjamemo, da bodo ugotovitve raziskave prispevale k razvoju teorije, predvsem pa praktičnih usmeritev v treningu podaj, ki predstavljajo enega od pomembnejših tehničnih elementov košarke.

Kot iztočnice za nadaljnje delo lahko izpostavimo odkrivanje podrobnih razlik med spoloma, tipi igralcev in tekmovanji različnih kakovostnih ravni, za kar pa bi bilo potrebno zbrati večji vzorec tekem. Za bolj celostno sliko strukture podaj v košarki pa bi bilo smiselno v analizo vključiti tudi košarkarje in košarkarice mlajših starostnih kategorij, saj predvidevamo da ima raven gibalnih zmožnosti in sposobnosti pomemben vpliv na način in tehniko podajanja žoge.

Literatura

1. Cilenšek, M. (2001). *Osnove tehnične in taktične priprave mladih košarkarjev*. Celje: Agencija Studio Trg.

2. Courel, J., Suárez, E., Ortega, E., Piñar, M. in David Cárdenas, D. (2013). Is the inside pass a performance indicator? Observational analysis of elite basketball teams. *Revista de psicología del Deporte*, 22(1), 191–194.
3. Dežman, B. (2004). *Košarka za mlade igralce in igralke*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
4. Gerjević, M. (1999). *Podajanje in lovljenje žoge v košarki*. Sežana: Samozaložba.
5. Krause, J., Meyer, D. in Meyer, J. (1999). Basketball Skills and Drills. [Košarkarske spretnosti in vaje]. Champaign, IL: Human Kinetics (Second Edition).
6. McGee, K. (2007). Coaching Basketball Technical and Tactical Skills. [Treniranje košarkarskih tehničnih in taktičnih spretnosti]. American Sport Education Program (ASEP).
7. Mirt, G. (2014). Analiza uporabe različnega tipa podaj igralcev najboljših štirih evropskih ekip Evrolige v sezoni 2012/2013. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
8. Theoharopoulos, A., Laparidis K. Galazoulas, C. in Tsitskaris, G. (2010). A comparative study relating pass between male and female basketball. *Journal of Physical Education and Sport*, 26(1), 44–50.

prof. dr. Frane Erčulj
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
frane.erculj@fsp.uni-lj.si



Nina Hiti,
Eva Dolenc, Damjan Slabe

Pomen vključevanja vaj reševanja iz vode v izobraževalne programe študentov zdravstvenih smeri

Izvleček

V Sloveniji je zaradi utopitve v obdobju od leta 2000 do 2013 v povprečju umrlo 26 oseb na leto. Namen raziskave je ugotoviti vpliv vključevanja vaj reševanja iz vode v izobraževalne programe študentov zdravstvenih smeri in vpliv teh vaj na njihovo poznavanje ukrepov pri reševanju utaplajoče osebe; opozoriti na pomen poznavanja lastnih plavalnih sposobnosti kot osnove za zagotavljanje osebne varnosti pri reševanju iz vode z ozirom na stanje utaplajoče osebe in okoliščine. V raziskavi je sodelovalo 506 študentov Zdravstvene fakultete in Fakultete za farmacijo Univerze v Ljubljani. Ugotovitve so na teoretičnem primeru plavalne nesreče z utaplajočo osebo pokazale, da tisti študentje, ki so že obiskovali vaje reševanja iz vode, bolje poznajo pravilne ukrepe reševanja iz vode kot študenti, ki vaj reševanja iz vode še niso obiskovali. Vključitev vaj reševanja iz vode in prve pomoči utopljenca v izobraževalne programe zdravstvenih smeri je izrednega pomena, saj vpliva na boljše znanje o zagotavljanju varnosti v vodi in varnem reševanju iz vode.

Ključne besede: reševanje iz vode, utopitev, plavalno znanje.



Foto: Željko Stevanić.

The impact of water rescue training as a mandatory part of health care study programmes

Abstract

In the period from 2000 to 2013, there was an annual average of 26 deaths attributed to drowning in Slovenia. The purpose of the study was threefold: to determine the impact of water rescue training as a mandatory part of health care study programmes of the necessary rescue skills, to assess rescuers' own swimming abilities, and to become aware that their own safety should be considered first, given the victim's condition and other circumstances. The sample consisted of 506 students of the Faculty of Health Sciences and the Faculty of Pharmacy at the University of Ljubljana. The research findings indicate that the students who had previously attended the water safety training had better knowledge of proper rescuing techniques needed in aquatic accidents, as exemplified on a theoretical model, compared to the rest of the study sample. The inclusion of lifesaver rescue operations topics into health study programmes would enhance the quality and safety of lifesaving techniques at drowning and consequently decrease water-related fatalities.

Key words: water rescue, drownings, swimming skills.

■ Uvod

»Utopitev je smrt zaradi potopitve pod vodno gladino, ki jo povzroči naravna ali druga nesreča oziroma nepredviden dogodek pri kateri koli dejavnosti na, v in ob vodi« (Zakon o varstvu pred utopitvami, 2007). »Pri utopitvi pride do dihalne stiske zaradi potopitve v tekočino, ki pride do obraza in v dihalno pot« (World Health Organization, 2014).

V letu 2012 je zaradi utopitve v svetu umrlo 372.000 oseb. Svetovna zdravstvena organizacija zato utopitve uvršča na lestvico desetih najpogostejših vzrokov smrti zaradi nenamerno povzročenih poškodb pri osebah, mlajših od 24 let. Preračunano to pomeni, da se vsako uro utopi 40 ljudi (World Health Organization, 2014). Tudi v Sloveniji pristojne organizacije opozarjajo na resen javno zdravstveni problem. Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2015) je v Sloveniji zaradi utopitve v obdobju od leta 2000 do 2013 v povprečju umrlo 26 oseb letno.

Weiss (2010) in Modell (2010) navajata, da se najpogosteje utapljajo moški, mlajši od 14 let, in osebe iz šibkejšega družbenega okolja z nižjimi dohodki ter nižjo stopnjo izobrazbe. V Sloveniji se v največjem deležu (95 %) utapljajo odrasli in starejši; odstotek odraslih v starosti 20–59 let je 55 %, starejših od 59 let 40 % in otrok 5 % (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2015). Pomembni dejavniki tveganja so uživanje alkohola – »od 30 do 70 % utopljenecv ima povečane vrednosti alkohola v krvi« (Driscoll, Harrison in Steenkamp, 2004); drugo tvegano vedenje in zdravstveno stanje. »Pri osebah z epileksijo obstaja do 19-krat večje tveganje za utopitev kot pri neepileptikih« (Idris, 2003). »Največ oseb se utopi med vikendom ter med 12. in 20. uro« (Flood, 2007). V Sloveniji je ogroženost največja julija in avgusta v času kopalne sezone. »Dojenčki se najpogosteje utopijo v kopalni kadi« (Roškar in Kamenik, 2007). Otroci do 4. leta starosti se utopijo v bazenih, z naraščanjem starosti utopljenca narašča tudi odstotek utopitev v odprtih vodah (reke, jezera, morje) (Kolar, 2006). Avtor poudarja, da so nesreče zlasti posledica precenjevanja lastnih sposobnosti v deročih rekah, nenadnih vremenskih sprememb in slabega ali nikakršnega nadzora otrok. Kot najpomembnejša dejavnika tveganja za utopitev sta v številnih raziskavah navedena odsotnost druge osebe (usposobljenega reševalca ali laika) in pla-

valno znanje utapljalčnega (Weiss, 2010; Szpilman, Bierens, Handley in Orlowski, 2012).

Dejavniki tveganja za utopitev so podlaga za vzpostavitev preventivnih ukrepov, med katere sodi tudi reševanje utapljalčnega iz vode (WHO, 2014; Weiss, 2010). Pojem reševanje iz vode v splošnem opredeljuje reševanje žrtve iz vode, vendar sodi k reševanju tudi izvajanje osnovnih ukrepov prve pomoči. Pomen reševanja iz vode temelji predvsem na dveh vidikih, ki se vseskozi medsebojno dopolnjujeta: varnostnem in vzgojno-izobraževalnem. »Z varnostnega vidika predstavlja uspešno reševanje iz vode predvsem preprečitev utopitve nekoga, ki se je znašel v smrtni nevarnosti. Zagotavljanje aktivne varnosti v vodi še vedno temelji na dejstvu, da je vsak plavalec tudi prvi reševalec« (Ivšek, 2008).

»Več kot 85 % primerov utopitev bi se dalo preprečiti s prisotnostjo druge osebe, ki zna reševati iz vode, s prisotnostjo poklicnega reševalca, z razpoložljivo opremo in izobraževanjem splošne javnosti o reševanju iz vode« (Quan, Bennet in Branche, 2007). »V območjih, kjer so prisotni reševalci iz vode, le 6 % oseb, ki so se utapljale, potrebuje nadaljnjo zdravstveno oskrbo, 0,5 % utapljalčih pa je treba oživljati« (Szpilman, 1997).

Obvladovanje plavanja je pomembna večšina, ki sodi v temeljno izobrazbo. »Osnovne in srednje šole morajo v okviru izobraževanja vsem učencem in dijakom zagotoviti možnost, da se naučijo plavati« (Ur.I.RS.št.42/2007). Avtorji raziskav in strokovnjaki pristojnih organizacij navajajo, da je mogoče nekaterih ukrepov za preprečitev utopitve ob prisotnosti staršev naučiti že otroke od 1. do 4. leta starosti (Weiss, 2010). Plavalno znanje je razumsko najmočnejši preventivni ukrep pred utopitvami, vendar je vpliv plavalnih sposobnosti na zmanjšanje utopitev statistično težko dokazati. Plavalci se namreč večkrat izpostavljajo okolju ali dejavnosti, pri katerih lahko pride do utopitve.

Glede na študije o učinkovitosti preventivnih ukrepov naj bi izvajanje le-teh ukrepov kar za 16-krat zmanjšalo raven tveganja za utopitev. Varstvo pred utopitvami predstavlja skupek dejavnosti in ukrepov s področja plavalnega opismenjevanja, pravno-regulativne ureditve, osveščanja prebivalstva in preventivnih dejavnosti, usposabljanja posameznikov in enot za reševanje iz vode (Štrumbelj, 2011). »Slovenija je bila med najboljše ocenjenimi državami Evropske unije

na področju preventivnih ukrepov pri preprečevanju utopitev otrok in mladostnikov. V državi imamo zakonsko urejene varnostne standarde na javnih kopališčih in standarde, vezane na reševalce, ter nacionalne standarde o opozorilnih znakih in simbolih na plažah ter javnih bazenih. Poleg tega poteka obsežen program »Naučimo se plavati«, ki je uvrščen tudi v šolski kurikulum. V sklopu programa so v vrtcih in osnovnih šolah organizirani plavalni tečaji za otroke in mladostnike. Še pomembnejše kot sprejeti zakonska določila je osveščanje ljudi o problematiki utopitev in preventivnih ukrepih. Takšen je primer Švedske, kjer je po podatkih SZO smrtnost zaradi utopitev tretja najnižja v Evropski uniji. Država ima, po raziskavi ECSA sodeč, le peščico zakonskih določil in standardov, je pa ena redkih z nacionalnim programom obiskov na domu, ki so namenjeni izobraževanju o varnosti otrok ob, v in na vodi« (European Child Safety Alliance, 2012; Štrumbelj, 2011).

V primeru, ko pride do nesreče v vodi, je ključno znanje očitcev o osnovah reševanja iz vode in prve pomoči utopljenцу, kar sodi med temeljna znanja vsakega človeka (Kapus idr., 2002). Slednje opredeljuje tudi Zakon o varstvu pred utopitvami (2007), ki v 4. členu o načelu pomoči določa: »Kdor opazi, da grozi neposredna nevarnost utopitve oziroma kdor opazi utapljanje ali utopitev, je dolžan pomagati po svojih močeh in sposobnostih«. Vedno najprej ocenimo razmere: pogledamo, kdo se utaplja, v kateri fazi utapljanja se nahaja, kakšne so okoliščine in se glede na svoje plavalno znanje odločimo o načinu posredovanja. Do končne utopitve običajno prihaja skozi različne stopnje utapljanja, utapljalčiji so onemogli, nerazsodni ali negibni. Vsako stanje zahteva drugačen pristop reševanja (Kapus idr., 2002). V fazi onemoglosti je dihanje prekinjeno s klici. Utapljalčiji je pri polni zavesti, udarci in zavesljaji so prekinjeni z mahanjem nad vodno gladino, plavanje je manj učinkovito in bolj utrudljivo. V fazi nerazsodnosti je dihanje težko in hlastajoče, pojavi se zapora glasilk, zato so klici nemogoči, pojavi se refleks požiranja, kašljalnji refleks, pride do refleksnega zastoja dihanja. Utapljalčiji ima motnje zavesti, plavanje je nadzorovano in na mestu, ni usklajenosti med udarci in zavesljaji. Pomembno je dati, da je telo utapljalčije osebe v tej fazi lahko samo v navpičnem položaju. V fazi negibnosti utapljalčiji ne diha, preneha mu biti srce. Je nezavesten, s potopljenim obrazom (Ivšek, 2008).

Načini reševanja se razlikujejo glede na stanje osebe v različnih fazah utapljanja in okoliščine: samoreševanje, reševanje z obale, reševanje s plovilom in osebno reševanje (Ivšek, 2008). Sodobna doktrina reševanja iz vode priporoča manj nevarno, posredno reševanje: z obale, s plovilom ali s pripomočkom (Kapus in Možina, 2004). Če rešujemo onemoglega utaplajočega, ki je še pri zavesti, se lahko sam oprime pripomočka. Z obale se rešuje do razdalje 25 metrov. Utaplajočega torej najprej poskušamo rešiti s kopnega, ponudimo mu priročne predmete: palico, vržemo vrv, konec obleke, žogo, desko ali kaj podobnega (Ivšek, 2008). »Če reševanje z obale ni mogoče, skočimo v vodo, prej slečemo obleko in sezujemo čevlje« (Kolar, 2006). Pri tem je treba poznati vse prvine osebnega reševanja (pristop in reševalni prijem) (Kapus idr., 2002). Posebej pozorni moramo biti na reševanje utaplajočega, ki je v fazi nerazsodnosti. Reševalec uporablja oklenitvene prijeme pri reševanju ponesrečenca v nerazsodnosti, a le izjemoma. »S temi prijemi onemogoči ponesrečencu, da bi se ga oprijel, oviral ali mu onemogočil plavanje« (Ivšek, 2008). »Kdor ni telesno primerno močan, naj reševanje prične šele, ko se utaplajoči utruje« (Kolar, 2006). Neposredno osebno reševanje naj bo zadnja možna izbira, izjema je le reševanje negibnega utaplajočega. Ob tem mora reševalec kar najhitreje začeti z neposrednim osebnim reševanjem (Kapus in Možina, 2004). Za osebno reševanje se naj odloči samo v primeru, ko presodi, da bo glede na okoliščine in svoje plavalne sposobnosti zmožen reševati.

Če je reševanje iz vode uspešno in je utaplajoči nezavesten, je treba preveriti znake življenja (odzivnost, dihanje) in po potrebi začeti s temeljnimi postopki oživljanja. Za to je potrebno predhodno usvojeno praktično znanje ukrepov prve pomoči pri utaplajočem, ki bi jih moral znati vsak (Gradišek idr., 2015; Zakon o varstvu pred utopitvami, 2007; Zakon o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju, 2006). Namreč daljši, kot je čas, v katerem negibni utopljeni ne dobi pomoči, večje so okvare možganov in manjša je možnost uspešnega oživljanja. Izkušnje kažejo, da ima negibni utaplajoči, ki ne diha, 95 % možnosti za uspešno rešitev po prvi minuti, 90 % po drugi, 75 % po tretji, po četrtni pade možnost pod 50 % (Kapus idr., 2002).

Namen

Namen raziskave je ugotoviti vpliv vključevanja vaj reševanja iz vode v izobraževalne programe študentov zdravstvenih smeri in vpliv teh vaj na njihovo poznavanje ukrepov pri reševanju utaplajoče osebe; opozoriti na pomen poznavanja lastnih plavalnih sposobnosti kot osnove za zagotavljanje osebne varnosti pri reševanju iz vode z ozirom na stanje utaplajoče osebe in okoliščine.

Cilj je ugotoviti:

- kako študentje Zdravstvene fakultete in Fakultete za farmacijo samoocenjujejo plavalno znanje glede na različne kriterije plavalnega znanja (obvladovanje vodnega medija) in primerjati to samooceno z oceno njihovih dejanskih plavalnih sposobnosti, ocenjenih po določenih kriterijih;
- kakšno je poznavanje pravilnih ukrepov reševanja iz vode na danih teoretičnih primerih plavalnih nesreč;
- ali obstajajo razlike v znanju o reševanju utaplajočega med študenti, ki so opravili vaje reševanja iz vode, in tistimi, ki teh vaj niso opravili.

Hipoteze:

Anketirani študentje se v večji meri strinjajo s trditvami, ki označujejo njihovo dobro plavalno znanje, kot s trditvami, ki ne označujejo dobrega plavalnega znanja.

Samoocena plavalnega znanja je med anketiranimi študenti boljša v primerjavi z njihovimi dejanskimi plavalnimi sposobnostmi.

Ugotovitve so na teoretičnem primeru plavalne nesreče z utaplajočo osebo pokazale, da tisti študentje, ki so že obiskovali vaje reševanja iz vode, bolje poznajo pravilne ukrepe reševanja iz vode kot študentje, ki teh vaj še niso obiskovali.

Metode dela

Zbiranje podatkov je potekalo v okviru deskriptivne metode raziskovanja po predhodnem pregledu literature in s pomočjo anonimnega anketnega vprašalnika v obdobju od januarja do marca 2015. Vprašalnik je bil narejen s programom za izdelavo spletnih anket 1KA. Hiperpovezavo na spletno anketo smo posredovali študentom preko elektronske pošte. Anketni vprašalnik je nastal kot razširitev že obstoječega vpra-

šalnika diplomskega dela *Reševanje iz vode* (Turk, 2009). Vprašanja so bila zaprtega tipa. Predmet raziskave so bili študentje Zdravstvene fakultete (vseh osmih študijskih smeri različnih letnikov) in Fakultete za farmacijo Univerze v Ljubljani, ki imajo v študijski program v okviru vaj prve pomoči vključeno tudi obvezno vajo reševanja iz vode (30 minut teoretičnega dela in 60 minut praktičnega dela). Anketo je začelo reševati 891 oseb, 506 jo je končalo v celoti, kar je tudi vzorec populacije. Upoštevani so bili le v celoti izpolnjeni vprašalniki. Slaba polovica anketiranih (49 %) je vprašalnik reševala pred vajami prve pomoči in reševanja iz vode, ostali (51 %) so anketni vprašalnik rešili po opravljenih vajah prve pomoči in reševanja iz vode. Dejanska ocena plavalnih sposobnosti je bila narejena na podlagi testa plavanja med vajami reševanja iz vode. Opazovanih je bilo 114 študentov Zdravstvene fakultete različnih smeri. Ocena je bila dana po kriterijih: potop, plavanje pod vodo vsaj 5 metrov, gledanje pod vodo brez pripomočkov in brez stiskanja nosu med plavljenjem. Pridobljeni kvantitativni podatki so bili obdelani s pomočjo programa za statistično obdelavo podatkov IBM SPSS Statistics version (Statistical Package for the Social Sciences in Microsoft Excel 2007). Rezultate raziskave smo primerjali z rezultati že obstoječih raziskav v Sloveniji in tujini. S c2 testom smo ugotavljali statistično značilnost razlik v deležih. Meja za statistično značilne razlike je bila postavljena pri $p < 0,05$.

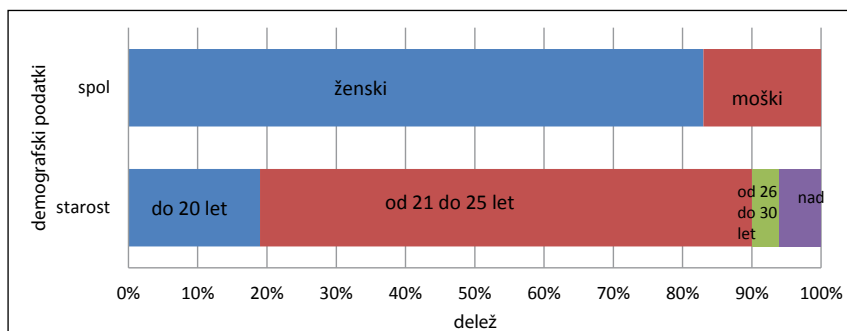
Rezultati

V raziskavo je zajetih 506 oseb. Največji delež anketirancev so ženske (83 %), večina anketiranih (71 %) spada v starostno obdobje od 21 do 25 let (Slika 1).

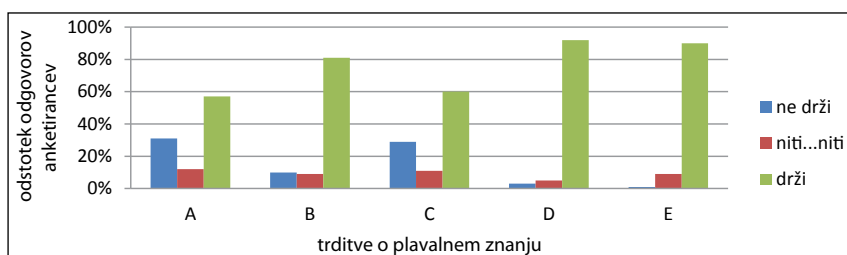
Največ anketirancev se je glede na lastne (subjektivne) kriterije naučilo plavati, ko so bili stari med 4 in 8,5 let (v povprečju pri 6 letih).

Povprečje vseh samoocen plavalnega znanja anketiranih študentov znaša 3,5 (samoocena na lestvici od 1 – slabo do 5 – odlično). Obstaja majhna razlika v samooceni znanja med študenti, ki so že obiskovali vaje reševanja iz vode (samoocena 3,6 na lestvici od 1 do 5), in tistimi, ki se vaj reševanja iz vode še niso udeležili (samoocena 3,5 na lestvici od 1 do 5). Študentje, ki so pozitivno opravili test plavalnih sposobnosti, so se ocenili z oceno 4 (na lestvici od 1 do 5).

Več kot polovica vseh študentov se strinja s trditvami, ki kažejo na dobro plaval-

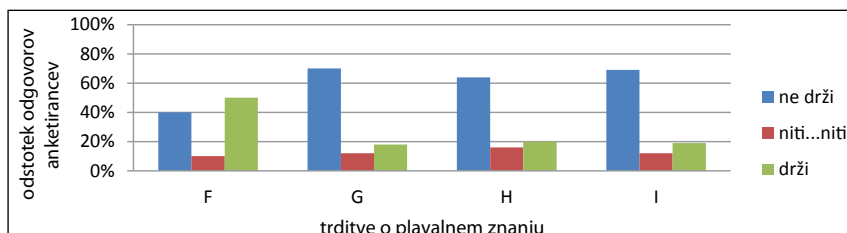


Slika 1: Demografski podatki anketirancev.



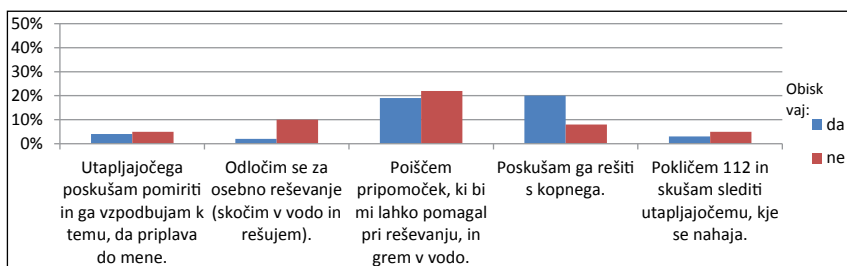
Slika 2: Odstotkovna razporeditev stopnje strinjanja anketiranih s trditvami, ki označujejo dobro plavalno znanje.

- Legenda 1 za sliko 2: TRDITVE O PLAVALNEM ZNANJU
- A Plavam vsaj eno tehniko z izdihovanjem v vodo.
 - B Brez težav se potopim pod vodo.
 - C Gledam pod vodo brez pripomočkov.
 - D Poznam meje svojih zmogljivosti pri plavanju.
 - E Pri plavanju uživam.



Slika 3: Odstotkovna razporeditev stopnje strinjanja anketiranih s trditvami, ki označujejo slabo plavalno znanje.

- Legenda 2 za sliko 3: TRDITVE O PLAVALNEM ZNANJU
- F Če skočim v vodo na noge, se primem za nos.
 - G Ne skačem v vodo.
 - H Bojim se, da bi mi voda prišla v usta, nos ali ušesa.
 - I V globoki vodi mi je neprijetno.



Slika 4: Primerjava odgovorov skupin anketirancev glede na opravljanje vaj reševanja iz vode na vprašanje o reševanju utaplajočega v fazi onemoglosti v oddaljenosti 5 metrov.

no znanje glede na kriterije obvladovanja vodnega medija (Slika 2), pri dveh trditvah je strinjanje več kot 80 %. Z rezultati lahko potrdimo prvo hipotezo: anketirani študentje se v večji meri strinjajo s trditvami, ki označujejo njihovo dobro plavalno znanje, kot s trditvami, ki ne označujejo dobrega plavalnega znanja.

Več kot 60 % študentov se ne strinja s trditvami, ki ocenjujejo slabo plavalno znanje, razen v primeru skakanja v vodo na noge, kjer se polovica anketiranih prime za nos (Slika 3).

25,4 % od vseh testiranih študentov ($n = 114$) se uspešno potopi in plava pod vodo vsaj 5 metrov, hkrati pa gleda pod vodo brez pripomočkov in se ne drži za nos.

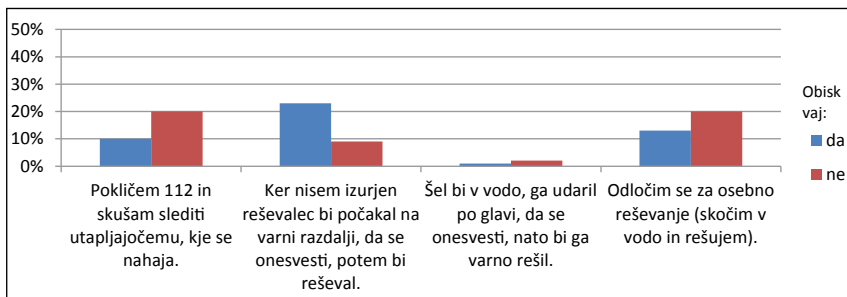
Največji delež vseh anketiranih, 19 % tistih, ki so že imeli vaje reševanja iz vode, in 22 % tistih, ki vaj še niso imeli, bi utaplajočemu, ki se skuša obdržati na površju, kliče na pomoč (faza onemoglosti), se utaplja približno 5 metrov stran od brega jezera in v globoki vodi, pomagali tako, da bi poiskali kakšen pripomoček in šli utaplajočega reševati v vodo (Slika 4).

Pri drugem teoretičnem primeru plavalne nesreče so anketiranci zelo različno odgovarjali na vprašanje o tem, kako bi ukrepali, če bi v oddaljenosti približno 25 metrov opazili v vodi moškega, ki se z zadnjimi močmi drži na vodni gladini in občasno izgine pod njo (faza nerazsodnosti) (Slika 5).

Rezultati c2 testa ($p < 0,05$) potrjujejo hipotezo, da tisti študentje, ki so že obiskovali vaje reševanja iz vode, bolje poznajo pravilne ukrepe reševanja iz vode na teoretičnih primerih plavalnih nesreč z utaplajočim (Primer 1 in Primer 2) v primerjavi s tistimi študenti, ki vaj reševanja iz vode še niso obiskovali.

Primer 1: V oddaljenosti približno 5 metrov v globoki vodi opazite utaplajočega moškega, ki se skuša obdržati na površju in kliče na pomoč – študentje, ki so že obiskovali vaje reševanja iz vode, v primerjavi s študenti, ki vaj reševanja iz vode še niso obiskovali ($p < 0,05$).

Primer 2: V oddaljenosti približno 25 metrov opazite v vodi moškega, ki se z zadnjimi močmi drži na vodni gladini in občasno izgine pod njo – študentje, ki so že obiskovali vaje reševanja iz vode, v primerjavi s študenti, ki vaj reševanja iz vode še niso obiskovali ($p < 0,05$).



Slika 5: Primerjava odgovorov skupin anketirancev glede na obiskovanje vaj reševanja iz vode na vprašanje o reševanju utaplajočega v fazi nerazsodnosti iz razdalje 25 metrov.

Razprava

Pomemben dejavnik tveganja za utopitev je plavalno znanje utaplajočega (Weiss, 2010; Szpilman idr., 2012). Do utapljanja in končne utopitve pride zaradi neznanja oziroma slabega znanja plavanja ter zaradi nenadne nezvesti (Kapus idr., 2002). V raziskavi smo ugotovili, da anketirani študentje plavajo dobro glede na samoo-ceno po kriterijih obvladovanja vodnega medija: pravijo, da plavajo vsaj eno tehniko z izdihovanjem v vodo (57 %). Velik delež (81 %) anketiranih je označil, da se brez težav potopijo. Pri tako velikem deležu lahko sklepamo, da so nekateri anketirani mislili na »potunkanje« in ne potopitev ter hkrati plavanje pod vodo v večji dolžini. Več kot polovica (60 %) anketiranih navaja, da gledajo pod vodo brez pripomočkov. 92 % anketiranih navaja, da pozna svoje zmogljivosti pri plavanju. 90 % anketiranih zatrjuje, da pri plavanju uživajo. S trditvami, ki označujejo slabo plavalno znanje glede na kriterije obvladovanja vodnega medija, se v večji meri ne strinjajo, 69 % anketiranih se ni strinjalo s trditvijo, da jim je v globoki vodi neprijetno. »Cilj varnega plavalca ni popolno znanje plavanja, temveč dovolj dobro plavanje, ki mu omogoča svobodno in varno spoznavanje vodnega okolja ob zavedanju svoje plavalne omejenosti« (Kapus idr., 2002).

Anketirani študenti so na vprašanje, pri katerih letih so se naučili plavati, v povprečju navedli starost 6 let. Na tako vprašanje je zelo težko pravilno odgovoriti. Gre za subjektivno in ne za strokovno oceno, saj ljudje običajno ne vemo niti, kaj dejansko pomeni znati plavati. Predvidevamo, da so se anketirani v tej oceni precenili. Tudi v primerjavi z visoko odstotkovno samoo-ceno študentov po kriterijih obvladovanja vodnega medija in samoo-ceno plavalnih sposobnosti 3,5 je dejanski test plavalnih sposobnosti opravilo 25,4 % od vseh testi-

ranih študentov (teh 25,4 % se uspešno potopi in plava pod vodo vsaj 5 metrov, hkrati gledajo pod vodo brez pripomočkov in se ne držijo za nos). Ti so označeni kot varni plavalci. To pa še ne pomeni, da izpolnjujejo kriterije za licenciranega reševalca iz vode. »Za reševanje iz vode se lahko usposobi polnoletna oseba, ki opravi zdravniški pregled, preplava 100 metrov v največ 2,5 minutah in pod vodo preplava razdaljo 10 metrov« (Pravilnik o reševalcih iz vode, 2007). Kanadski Rdeči križ je v svoji raziskavi odkril, da je imelo 16 % utopljenih dobre ali povprečne plavalne sposobnosti (Canadian Red Cross Society, 2001). V analizi 140 nastalih smrti zaradi utopitev pri otrocih so po poročanjih staršev ugotovili, da boljše plavalne sposobnosti vplivajo na zmanjšanje ogroženosti pri utopitvah (Smith, 1995; Brenner, Suluja in Smith, 2003).

Opisano potrjuje dejstvo o pomenu znanja plavanja. »Pri učenju plavanja je treba vse-kozi razvijati tudi moralno-etične vrednote v smislu razvijanja medsebojne pomoči, tovarištva, občutka soodvisnosti in solidarnosti. Te vrednote se kažejo v tem, ali je plavalec pripravljen pomagati soplavalcu ali ne. Zato je treba vzgajati v duhu, da je vsak plavalec – prvi reševalec« (Kapus idr., 2002). Na 1. slovenskem posvetu o učenju plavanja in varnosti pred utapljanjem so številni avtorji izpostavili pomen vključevanja vsebin reševanja iz vode v izobraževalne programe (Fakulteta za šport, 1994). Pomen vključitve vaj reševanja iz vode v šolske in obšolske programe podpira tudi zakonska zahteva, saj so celo laiki »dolžni pomagati po svojih močeh in sposobnostih« (Zakon o varstvu pred utopitvami, 2007). Ob tem je nujno potrebno poznati lastne plavalne omejenosti. Torej pomagamo obvezno, vendar preudarno.

Z našo raziskavo lahko potrdimo omenjeno. Rezultati kažejo, da bi največji delež vseh anketiranih, ki še niso opravili vaj reševanja iz vode (22 %), utaplajočega, ki je

v fazi utrujenega plavalca, reševali osebno z uporabo pripomočka. Ukrep ni napačen, če reševalec najde primeren pripomoček. Gleda na njihovo predhodno oceno plavanja bi bil to lahko primeren način, vendar je zaskrbljujoče, da se je 10 % študentov odločilo, da bi osebo reševali brez pripomočkov, le 8 % jih je pomislilo, da bi poskrbeli za svojo varnost tako, da bi ostali na kopnem. Nasprotno se je za po smernicah najbolj primerno reševanje s kopnega odločil največji delež (20 %) tistih, ki so že opravljali vaje reševanja iz vode, in ti so se v 19 % odločili za reševanje s pripomočki.

Pri vprašanju, ko se utapljaajoči nahaja v fazi nerazsodnosti, so se med skupinama pojavile še večje razlike pri odgovorih. Tisti, ki še niso opravljali vaj, bi se v 20 % odločili za osebno reševanje s skokom v vodo; prav tako bi se jih 20 % odločilo za klic 112 in za sledenje, kje se utapljaajoči nahaja. Gleda na to, da med vprašanimi ni aktivnih reševalcev in da prevladujejo dekleta, oseba, ki se utaplja pa je moški, bi vprašani tvegali svoje življenje. Tudi dejanski test plavalnih sposobnosti govori v prid dejstvu, da anketirani niso usposobljeni za reševanje utaplajočega v nerazsodnosti. Samo 9 % anketiranih študentov se je odločilo, da bi na reševanje počakali do faze nezvesti – negibnosti. Tisti, ki so že opravljali vaje reševanja iz vode, bi v 23 % reševali tako, da bi najprej počakali, da se utapljaajoči onesvesti, šele potem bi reševali z osebnim reševanjem s skokom v vodo. To bi bila glede na priporočila, da naj »tisti, ki ni telesno primerno močan, reševanje prične šele, ko se utapljaajoči utruje« (Kolar, 2006), najbolj pravilna izbira. Ravno pri tem vprašanju se med skupinama pokaže statistično značilna razlika, ki nakazuje, da so si študentje med vajami pridobili življenjsko važne izkušnje o pomembnosti, da pri pomoči utapljaajočemu poskrbijo tudi za lastno varnost.

Ugotovitve raziskave so pokazale, da tisti študentje, ki so že obiskovali vaje reševanja iz vode, bolje poznajo pravilne ukrepe reševanja iz vode na teoretičnem primeru plavalne nesreče z utapljaajočim v primerjavi s tistimi študenti, ki vaj reševanja iz vode še niso obiskovali; tekom vaj so namreč študentje lahko preizkusili in bolje spoznali svoje plavalne sposobnosti. Kljub temu da se študentje na vajah spoznajo z različnimi reševalnimi prijemi in njihovi odgovori kažejo na boljše razumevanje morebitne nevarnosti pri reševalni akciji, se moramo zavedati, da se vaje izvajajo na organiziranem kopališču, ki študentom za plavanje nudi

idealne pogoje – primerno temperaturo vode, dobro vidljivost, mirno površino in vajo igranja vlog, kjer sodelujejo s kolegi.

Število nezgod v vodi se je zaradi preventivnih ukrepov zmanjšalo, kljub temu pa v Sloveniji vsako leto beležimo nekaj reševanj iz vode; letno se zgodi 6 do 7 primerov reševanja na morju. Če pa upoštevamo, da se kot dajanje pomoči šteje tudi reševanje plovila (npr. z okvaro motorja), pa to število naraste na okoli 100 (Uprava RS za pomorstvo, 2015; Kolar, 2006).

Analiza dejavnikov tveganja in pregled dokazano učinkovitih politik in ukrepov v evropskih državah in Sloveniji kaže, da je na področju preprečevanja utopitev pri nas že veliko narejenega, kljub temu pa ostaja še kar nekaj možnosti za izboljšave, zlasti na področju zakonodaje in izobraževanja (Rok Simon idr., 2011). Na Zdravstveni fakulteti Univerze v Ljubljani smo se z uvedbo vaje reševanja iz vode v okviru vaj prve pomoči tem prizadevanjem priključili v študijskem letu 2006/07 in od takrat z osnovami reševanja iz vode teoretično in praktično naučili 3.832 študentov (Slika 1). Med njimi je bilo v obdobju od začetka študijskega leta 2011 do šolskega leta 2015 v povprečju 3,45 % neplavalcev. Tem smo predlagali, naj se vključijo v ustrezen program in se v okviru obštudijskih dejavnosti Univerze v Ljubljani naučijo plavati. Na podlagi ugotovitev raziskave med študenti Zdravstvene fakultete in Fakultete za farmacijo Univerze v Ljubljani ter povzetkov ugotovitev drugih avtorjev lahko zaključimo, da je vključitev vaj v šolske in izvenšolske izobraževalne programe plavanja, reševanja iz vode in prve pomoči utopljencu izrednega pomena za zagotavljanje večje varnosti v vodi in varnosti osebe, ki rešuje.

Literatura

- Brenner, R., Suluja, G., Smith, GS. (2003). Swimming lessons, swimming ability, and the risk of drowning. *Inj Contr Saf Promot*, 10 (4), 211–216.
- Canadian Red Cross Society (2001). An Analysis of Drownings and other Water-Related Injury Fatalities in Canada for 1999: Visual Surveillance Report: 2001 Edition. Ottawa, Ontario, Canada: Canadian Red Cross Society. Pridobljeno 7. 3. 2016 na http://www.redcross.ca/crc/documents/3-3-4_99_00_drowningreport2001e.pdf
- Driscoll, TR., Harrison, JA., Steenkamp, M. (2004). Review of the role of alcohol in drowning associated with recreational aquatic activity. *Inj Prev*, 10 (2), 107–113.
- European Child Safety Alliance (2012). How safety conscious are European Countries toward children. Pridobljeno 7. 3. 2016 na <http://www.childsafetyeurope.org/publications/info/child-safety-report-cards-europe-summary-2012.pdf>
- Fakulteta za šport, (1994). Zbornik del prvega slovenskega posveta o učenju plavanja in varnosti pred utapljanjem. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Flood, TJ. (2007). Water-Related Incidents in Maricopa Country, 2007. Annual Report for Drowning prevention Coalition of Central Arizona. Phonex, AZ: Arizona Department of Health Services, Bureau of Public Health Statistics. Pridobljeno 7. 4. 2016 na <http://www.azdhs.gov/documents/preparedness/public-health-statistics/publications/rpt07.pdf>
- Gradišek, P., Grošelj Grenc, M., Strdin Košir, A., Baznik, Š., Vlahović, D., Kaplan, P. idr. (2015). Srčni zastoj v posebnih okoliščinah. *Smernice za oživljanje 2015 evropskega reanimacijskega sveta-slovenska izdaja* (str. 42–54). Ljubljana: Slovensko združenje za urgentno medicino.
- Idris, A. H., Berg R. A., Biersens, J., Bossaert, L., Branche, C. M., Gabrielli, A. idr. (2003). Recommended guidelines for uniform reporting of data from drowning: the »Utstein style.« *Circulation*, 108 (20), 2565–2574.
- Ivšek, C. (2008). *Reševanje iz vode Priročnik*. Ljubljana: Poveljstvo za doktrino, razvoj, izobraževanje in usposabljanje.
- Kapus, V., Možina, H. (2004). Proces utapljanja. V V. V. Kapus (ur.), *Reševanje iz vode, aktivna varnost in prva pomoč* (str. 43–52). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber, D., Vute, R., Bednarik, J., Kapus, M., Čermak, V. idr. (2002). *Plavanje, učenje. Slovenska šola plavanja za novo tisočletje: učbenik za učence-štolente, učitelje-profesorje, trenerje in starše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kolar, M. (2006). Reševanje iz vode. V U. Ahčan (ur.), *Prva pomoč: priročnik s praktičnimi primeri* (str. 599–613). Ljubljana: Rdeči križ Slovenije.
- Modell, JH. (2010). Prevention of needless deaths from drowning. *SMJ*, 103, 650–3.
- Nacionalni inštitut za javno zdravje (2015). Zdravniško poročilo o umrli osebi (IVZ 46).
- Pravilnik o reševalcih iz vode, (2007). Uradni list RS, št. 118/04, 26/07 – ZVU-A in 79/07, Ljubljana.
- Quan, L., Bennet, E., Branche, CM. (2007). Interventions to prevent drowning. In: LS., Doll, SE., Bonzo, DA., Sleet idr., (eds), *Handbook of injury and violence prevention*. New York: Springer, 81–96.
- Rok Simon, M., Delalić, S., Dogar, N., Tumpaj, T., Vrbinc, M., Vrtek, J. idr. (2011). Preprečevanje utopitev pri otrocih. Inštitut za varovanje zdravja RS. Pridobljeno 7. 3. 2016 na <http://m.mf.uni-lj.si/dokumenti/4d175abaac8b41003e25d487d228820f.pdf>
- Roškar, Z in Kamenik, M. (2007). Utopitve pri otrocih. *Med Meseč*, 3, 14–18.
- Smith, GS. (1995). Drowning prevention in children: the need for new strategies. *Inj Prev*, 1 (4), 216–217.
- Szpilman, D., Biersens Joost J. L. M., Handley Anthony J., Orlowski, JP. (2012). Drowning. Current concepts. *NEJM*, 366, 2102–10.
- Szpilman, D. (1997). Triage of Near-Drowning Victims. International Medical/Rescue Conference ILS. San Diego, September 1997.
- Štrumbelj, B. (2011). Varstvo pred utopitvami in nekateri pravni vidiki s tega področja. Pridobljeno 7. 4. 2016 na <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:D8rTQgM4pAMJ:www.slolifeguard.com/datoteke/navigacija/Predstavitev-uredba-Debeli-Rtic.pptx+&cd=1&hl=sl&ct=clnk&gl=si>
- Turk, E. (2009). *Reševanje iz vode*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakulteta.
- Uprava RS za pomorstvo (2015). Vaja reševanja na morju. Pridobljeno 7. 3. 2016 na http://www.up.gov.si/si/medijsko_sredisce/avdio_in_video/vaja_resevanja_na_morju_2015/
- Weiss, J. (2010). Technical Report - Prevention of Drowning. *Pediatrics*, 126 (1), 253–261.
- World Health Organization (2014). Global report in drowning. Preventing a leading killer. Geneva: WHO Press.
- Zakon o varstvu pred utopitvami (2007). Uradni list RS, št. 42/07, Ljubljana. Pridobljeno 7. 3. 2016 na <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO2067>
- Zakon o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju (2006). Uradni list RS, št. 72/06, Ljubljana.

pred. Nina Hiti, prof. šp. vzg.,
Univerza v Ljubljani,
Zdravstvena fakulteta,
Zdravstvena pot 5, 1000 Ljubljana
nina.hiti@zf.uni-lj.si



Branko Gabrovec

Droge in druge substance pri mladih športnikih – rezultati ankete

Izvleček

Raziskava je zajela mlade aktivne športnike iz Slovenije v starosti od 10 do 25 let, ki se aktivno ukvarjajo s svojo športno panogo vsaj 2x tedensko. Raziskavo smo opravili s spletnim anketiranjem, na katerega se je odzvalo 1.780 oseb, od katerih jih je bilo ustreznih 1.095 odgovorov. Vzorec je vključeval 575 (52,5 %) moških in 520 (47,5 %) žensk. Rezultati raziskave kažejo, da mladi aktivni športniki redkeje uživajo nekatere substance kot vrstniki v splošni populaciji, če pa jih že poizkusijo je to v poznejši starosti. Raziskava kaže, da so športniki, ki vadijo pogosteje (4x tedensko ali večkrat) za jemanje nekaterih substanc manj dovzetni kot ostali.

Ključne besede: nikotin, alkohol, kanabis, prepovedane droge, šport, judo, rokomet, karate.



Illicit drugs and others substances used by young athletes – survey results

Abstract

The study examined young and active athletes from Slovenia between the ages of 10 and 25 that are actively engaged in any sports activity at least twice per week. The web survey was undertaken by 1,780 respondents, who provided 1,095 of appropriately filled out questionnaires (61.51%). The total number of respondents included 575 (52.5%) men and 520 (47.5%) women. According to the research young active athletes less often consume some substances compared to the general population and first try aforementioned substances at a higher average age. Research shows that athletes who train more often (4 times per week or more) are less prone to trying or consuming different substances.

Key words: Nicotine, Alcohol, Cannabis, Illicit drugs, Sports, Judo, Handball, Karate.

■ Uvod

V letu 2011 je ESPAD (*European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs*) že peto leto zapored opravila raziskavo razširjenosti alkohola, tobaka in drugih substanc v šolskem okolju. Rezultati raziskave kažejo na to, da je 24,8 % srednješolskih otrok v starosti 15 in 16 let že poskusilo vsaj eno prepovedano drogo. Slovenija je v tej raziskavi izstopala po večji uporabi cigaret in marihuane od EU povprečja (EMCDDA, 2011).

V raziskavi o uporabi tobaka, alkohola in drugih drog (Drev, 2013) je v starosti od 15 do 64 let 16,1 % oseb v življenju že poizkusilo vsaj eno prepovedano drogo (moški pogostejše) – najpogostejše marihuano in hašiš.

Nemška raziskava (Wanek idr., 2007) med študenti je pokazala, da splošna populacija 5 % pogostejše uživa prepovedane droge kot rekreativci in 3x pogostejše kot študenti, ki se s športom intenzivneje ukvarjajo.

Ravno tako pa se je izkazalo, da je šport panoga, ki ima širše koristi tudi pri zdravljenju odvisnosti od drog (Neale, Bloor in McKeganey, 2007; Landale in Roderick, 2001).

Raziskav in primerjav med splošno šolsko populacijo in populacijo, ki se aktivno ukvarja s športom ni veliko. Raziskave večinoma potrjujejo, da aktivni športniki v manjši meri poizkusijo in uporabljajo prepovedane droge. Ali je tako tudi pri nas, smo želeli preveriti z našo raziskavo. Pričakovali smo podobne rezultate, hkrati pa so nas zanimale še razlike v intenzivnosti vadb, različnimi športi, ipd.

■ Metode

Vzorec

V raziskavo smo vključili mlade aktivne športnike iz Slovenije v starosti od 10 do 25 let, ki se aktivno ukvarjajo s svojo športno panogo vsaj 2x tedensko. Namen raziskave je bil ugotoviti prevalenco uporabe prepovedanih drog in ostalih substanc med mladimi športniki. Skupno je na vprašalnik odgovorilo 1,780 oseb, od tega je bilo ustrezno izpolnjenih 1,095. Vzorec je vključeval 575 (52,5 %) moških in 520 (47,5 %) žensk. Starost anketiranih: 10 do 15 let (275 oseb – 25,1 %), 16 do 20 let (513 oseb – 46,8 %), 21 do 25 let (307 oseb – 28,1 %). 279 (25,5 %) anketiranih je bilo osnovnošolcev, 382 (34,9 %) srednješolcev, 319 (29,1 %) študentov, 5

(0,5 %) nezaposlenih in 110 (10,0 %) zaposlenih. Anketirani so skupaj aktivno trenirali 23 športov, najpogostejše: atletiko (23,7 %), plavanje (19,6 %), rokomet (18,6 %), karate (12,2 %), judo (9,8 %). 25,8 % anketiranih se s svojim športom ukvarja vsak dan, 22,4 % 5x tedensko, 18,3 % 6x tedensko in 15,9 % 3x tedensko.

Potek raziskave

Uporabili smo neeksperimentalno metodo s strukturiranim spletnim anketnim vprašalnikom za zbiranje podatkov. Strukturiran anketni vprašalnik smo oblikovali glede na literaturo o odvisnosti, heroinu, kokainu, prepovedanih drogah in testiranju na prepovedane droge (Backmund idr., 2001; Dupouy, 2013; EMCDDA, 2002; Gabrovec, 2015a, 2015b, 2015c; Kouros idr., 2011), MDMA, methamphetamin (Green idr., 2003; Hayes in Whaley, 2009), in novih "designerskih" drog (Auwarter idr., 2009; Lora-Tomayo idr., 2004; Staack in Maurer, 2005). Raziskava je potekala v maju in juniju 2015.

Vprašalnik je bil sestavljen iz 26 vprašanj, razdeljenih v 5 sklopov: vprašanja o pogostosti jemanja nekaterih drog in substanc, vprašanja o različnih drogah, njihove izkušnje, vprašanja o športni aktivnosti in demografske podatke. V prispevku smo prikazali spremenljivke o pogostosti jemanja posameznih substanc, drogah med prijatelji in vrstniki ter prvi stik s posameznimi substancami.

Statistična analiza

Pridobljene podatke smo analizirali s statističnim programom IBM SPSS V. 21 in IBM AMOS V. 21 (SPSS Inc., Chicago, IL, USA). Uporabili smo diskriptivno metodo, korelacijsko analizo, Kolmogorov-Smirnov test, Shapiro-Wilkov test, Kruskal-Wallis test in Mann-Whitney U test. Vprašalnik se je izkazal za notranje zanesljivega (Cenčič, 2009) – Cronbach's alpha: 0,959. Statistično pomembnost smo opredelili na $p < 0,05$.

■ Rezultati

V Tabeli 1 prikazujemo uživanje posameznih substanc po različnih časovnih intervalih.

V največjem odstotku so poskusili alkohol (67,5 %), 31,5 % anketiranih je v življenju že kadilo cigarete, 19,9 % marihuano, 13,6 % športna poživila, 4,6 % jih cigarete kadi vsak dan.

Med petimi – v raziskavi najpogostejšimi športi – jih je največ poskusilo kaditi cigarete med judoisti (42,10 %), rokometiši (39,90 %), karateisti (24,5 %) in atleti (23,55 %). Najmanj jih je poizkusilo kaditi med plavalci (7,47 %). Najpogostejše so poskusili alkohol judoisti (78,78 %), rokometiši (65,97 %), atleti (57,48), karateisti (57,14 %), najmanj pa plavalci (45,93 %). Kajenje marihuane je bilo najpogostejše pri judoistih (33,33 %), rokometiših (30,65 %), karateistih (25,07 %), plavalcih (14,83 %) in najmanj pri atletih (11,96 %).

Nadalje smo ugotovili pozitivne povezave med uživanjem nekaterih substanc. Med pitjem alkohola in kajenjem cigaret ($r = 0,260$; $p < 0,01$), med kajenjem cigaret in kajenjem marihuane ($r = 0,538$; $p < 0,01$), med jemanjem športnih poživil, MDMA, heroinom in kokainom (od $r = 706$ do $r = 816$; $p < 0,01$). Nekatere povezave in linearno regresijo prikazujemo na Sliki 1.

Spremenljivke "kajenje cigaret", "pogostost uživanja alkohola med mladimi" in "pogostost uživanja alkohola prijateljev" predstavljajo 41 % variance "uživanja alkohola" (Slika 1). "Kajenje cigaret" in "pogostost uživanja alkohola prijateljev" sta pomembnejša prediktorja (Slika 1).

Povprečno starost ob prvem uživanju nekaterih substanc in prepovedanih drog med športniki in splošno šolsko populacijo prikazujemo na Grafu 1.

Iz Grafa 1 ugotovimo, da športniki iz raziskave v primeru uživanja nekaterih substanc in prepovedanih drog to storijo občutno kasneje kot posamezniki iz splošne šolske populacije. Cigarete so poskusili pri starosti: (14,71 let; Std. dev.: 2,19; $n = 320$), alkohol (14,79 let; Std. dev.: 1,82; $n = 625$), marihuana (16,92 let; Std. dev.: 2,06; $n = 235$), heroin (17,00 let; Std. dev.: 0,00; $n = 5$), kokain (18,30 let; Std. dev.: 2,43; $n = 20$) in amfitamini, LSD, Ecstasy ali nove sintetične droge (18,40 let; Std. dev.: 2,59; $n = 15$).

Nadalje smo primerjali 2 skupini; skupino, kjer športniki trenirajo 2–3x tedensko (Skupina 1), in skupino, kjer športniki trenirajo 4x tedensko in več (Skupina 2). Raziskava je pokazala, da je večje povprečje kadilcev med športniki, ki vadijo 2–3x tedensko (601,02) in manjše povprečje (517,43) med športniki, ki vadijo 4x tedensko in več. Statistična veljavnost je bila potrjena z Asymp. Sig. (.000). Statistična pomembnost je bila potrjena tudi z Mann-Whitney U Testom ($p > 0,05$). Enak rezultat smo dobili pri uživanju alkohola (Skupina 1: 579,82; Skupina

Tabela 1: Uživanje posameznih substanc po različnih časovnih intervalih

	Cigarete	Alkohol	Marihuana	Heroin	Kokain	Amfitamini, LSD, Ekstazy, nove sintetične droge	Športna poživila
Nikoli	68,5 %	32,5 %	80,1 %	96,9 %	95,5 %	96,4 %	86,4 %
1x v življenju	16,4 %	5,9 %	9,1 %	/	2,3 %	3,1 %	5,9 %
V zadnjih 12 mesecih	5,9 %	19,2 %	5,9 %	3,1 %	2,2 %	0,5 %	2,7 %
V zadnjih 30 dneh	1,4 %	21,5 %	1,8 %	/	/	/	1,8 %
V zadnjem tednu	2,7 %	17,4 %	1,4 %	/	/	/	1,8 %
Vsak dan	4,6 %	0,9 %	1,7 %	/	/	/	1,4 %

Tabela 2: Poskušanje nekaterih substanc med najpogostejšimi športi v raziskavi

	Cigarete	Alkohol	Marihuana
Judo	42,10 % (n = 38)	78,78 % (n = 33)	33,33 % (n = 33)
Rokomet	65,97 % (n = 203)	78,39 % (n = 199)	30,65 % (n = 199)
Karate	24,50 % (n = 133)	57,14 % (n = 133)	25,07 % (n = 133)
Atletika	23,55 % (n = 259)	57,48 % (n = 254)	11,96 % (n = 259)
Plavanje	7,47 % (n = 214)	45,93 % (n = 209)	14,83 % (n = 209)

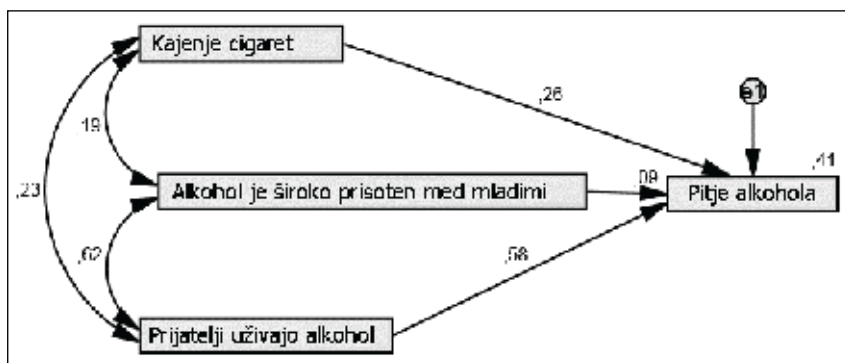
2: 510.28; Asymp. Dig.: .000) in marihuane (Skupina 1: 589.34; Skupina 2: 512.83; Asymp. Sig.: .000).

Razprava

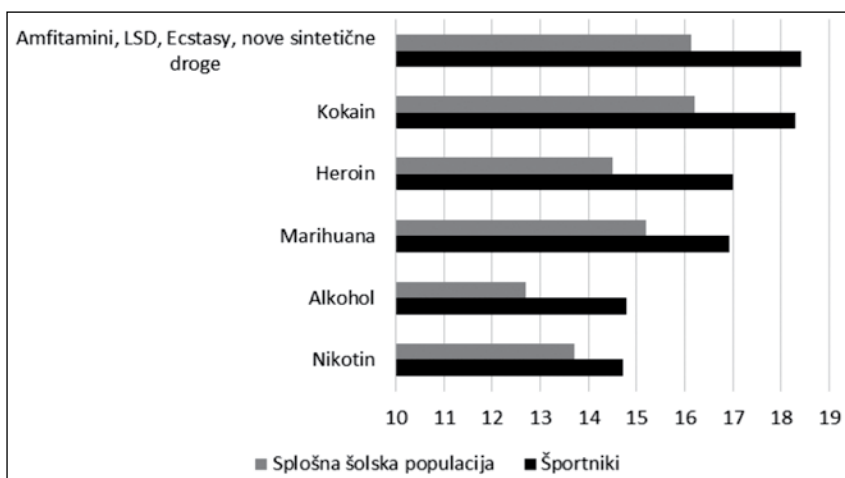
Namen raziskave je bil ugotoviti razširjenost jemanja različnih substanc pri aktivnih športnikih v Sloveniji in vzorec primerjati s splošno populacijo. Prav tako nas je zanimalo, v katerih panogah pri anketiranih prevladujejo določene substance in ali ima večje število tedenskih treningov vpliv na pogostost jemanja različnih substanc. Namen raziskave je bil dosežen in metoda raziskave se je izkazala za pravilno. Pomanjkljivost raziskave vidimo v različnih vzorcih anketiranih po posameznih športih. Ugotovili smo, da od različnih substanc športniki najpogostje poizkusijo alkohol, cigarete in marihuano. V primerjavi s splošno populacijo športniki primerjalno poskusijo in uživajo manj različnih substanc, če pa jih že poskusijo, to storijo pri večji starosti. Raziskava je pokazala, da ima večje število treningov tedensko vpliv na jemanje različnih substanc. Šport ima tako pozitiven vpliv na zmanjšanje uporabe različnih substanc pri mladih. Bolj kot športniki intenzivno vadijo, manjša je verjetnost uporabe različnih substanc.

Zaključek

V prispevku smo predstavili rezultate ankete pojavnosti nedovoljenih drog in nekaterih substanc pri mladih športnikih v starosti od 10–25 let. Veliko podobnih raziskav ni bilo opravljenih in objavljenih. Športniki v največji meri posegajo po alkoholu, manj kadijo cigarete, še manj marihuano. Raziskava prikazuje prevalenco uporabe nekaterih substanc in prepovedanih drog, pri katerih športih je jemanje pogostejše,



Slika 1: Povezanost nekaterih spremenljivk.



Slika 2: Primerjava povprečne starosti ob prvi uporabi nekaterih substanc med splošno šolsko populacijo in športniki.

primerjavo s splošno šolsko populacijo ob prvi uporabi in razliko v uporabi glede na pogostost treniranja. Rezultati kažejo na to, da športniki občutno manj uživajo nekatere substance in prepovedane droge kot splošna šolska populacija, če pa jih že poizkusijo, je to v kasnejši starosti. Pri športnikih je najmanj rednega jemanja nekaterih substanc, največkrat jih poizkusijo ali priložnostno jemljejo. Na jemanje različnih substanc ima vpliv tudi pogostost treniranja, saj športniki, ki vadijo pogosteje, uživajo ali poizkusijo različne substance manjkrat kot tisti, ki vadijo redkeje.

Literatura

- Auwarter, V., Dresen, S., Weinmann, W., Müller, M., Pütz, M. in Ferreirós, N. (2009). 'Spice' and other herbal blends: harmless incense or cannabinoid designer drugs? *Journal of Mass Spectrometry*, 44(5), 832–837.
- Backmund, M., Meyer, K., Von Zielonka, M. in Eichenlaub, D. (2001). Treatment of hepatitis C infection in injection drug users. *Hepatology*, 34(1), 188–193.
- Cencič, M. (2009). *Kako poteka pedagoško raziskovanje: primer kvantitativne empirične neeksperimentalne raziskave*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Drev, A. (2013). *Nacionalno poročilo 2013 o stanju na področju prepovedanih drog v Republiki Sloveniji*. Nacionalni inštitut za javno zdravje, Ljubljana.
- Dupouy, J. (2013). Effectiveness of drug tests in outpatients starting opioid substitution therapy. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 44(5), 515–521.
- European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. (2002). *Handbook for surveys on drug use among the general population*. EMCDDA project CT.99.EP.08 B, Lisbon, EMCDDA.
- European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. (2011). *2011 report – Slovenia*. Pridobljeno 15.6.2015. Spletni naslov: <http://www.espad.org/slovenia#>
- Gabrovec, B. (2015a). The prevalence of methamphetamine, MDMA and new drugs among opiate addicts on Agonist Opioid Treatment. *Heroin addiction and related clinical problems*, 17(4), 9–16.
- Gabrovec, B. (2015b). The "Level of Readiness" for HCV treatment among infected drug users at the centre for prevention and treatment of drug addicts in Celje, Slovenia. *Heroin addiction and related clinical problems*, 17(2-3), 9–15.
- Gabrovec, B. (2015c). The influence of drug testing and benefit-based distribution of opioid substitution therapy on drug abstinence. *Journal of Addictions Nursing*, 26(4), 208–212.
- Green, R. M., Mehan, A. O., Elliot, J. M., O'Shea, E. in Colado, M. I. (2003). The pharmacology and clinical pharmacology of 3,4-methylenedioxymethamphetamine (MDMA, "ecstasy"). *Pharmacological Reviews*, 55(3), 463–508.
- Hayes, S.J. in Whaley, R.B. (2009). Community characteristics and methamphetamine use: a social disorganisation perspective. *Journal of Drug Issues*, 39(3), 547–576.
- Kouros, D., Minoo, M. in Nouzar N. (2011). *Economic Appraisal of Urine Opiates Screening Test: A study in Kerman*. National Center for Biotechnology Information, Iran.
- Landale, S. in Roderick, M. (2001). Recovery from addiction and the potential role of sport: Using a life-course theory to study change. *International Review for the Sociology of Sport*, 49, 468–484.
- Lora-Tamayo, C., Tena, T., Rodrigues, A., Moreno, D., Sancho J. R., Ensenat P., idr. (2004). The designer drug situation in Ibiza. *Forensic Science International*, 140(2-3), 195–206.
- Neale, J., Bloor, M. in McKeganey, N. (2007). How do heroin users spend their spare time? *Drugs: Education, Prevention and Policy*, 14, 231–246.
- Staack, R.F. in Maurer, H.H. (2005). Metabolism of designer drugs of abuse. *Current Drug Metabolism*, 6(3), 259–274.
- Wanek, B., Rosendahl, J., Strauss, B. in Gabriel, H. H. (2007). Doping, drugs and drug abuse among adolescents in the State of Thuringia (Germany): Prevalence, knowledge and attitudes. *International Journal of Sports Medicine*, 28, 346–353.

dr. Branko Gabrovec,
Nacionalni inštitut za javno zdravje,
Trubarjeva ulica 2, 1000 Ljubljana,
Slovenija.
branko.gabrovec@nijz.si



Martin Zorko,
Nadja Podmenik, Ajda Silić

Vpliv živčno-mišičnega treninga na nekatere parametre ravnotežja pri osebah s funkcionalno nestabilnim gležnjem – pilotska raziskava

Izvleček

Cilj raziskave je bil ugotoviti, kako vadba posturalne stabilnosti vpliva na ravnotežne parametre pri preiskovancih s funkcionalno nestabilnimi gležnji. V raziskavo vključeni preiskovanci so imeli na eni nogi diagnozo »funkcionalno nestabilen gleženj«. Preiskovanci so opravili dve testiranja na bilateralni tenziometrični plošči v razmiku pet tednov. V času med obema meritvama so izvajali predpisano vadbo na ravnotežni deski. Vadbene naloge so potekale na eni nogi in so se izvajale s poškodovano in zdravo nogo. Rezultati so pokazali, da je z vadbo prišlo do izboljšanja (znižanja) vrednosti vseh ravnotežnih spremenljivk pri tistih testih, ki so bili izvedeni z eno nogo. Pri poškodovani nogi so bile te razlike statistično značilne. Vadba ni imela vpliva na vrednosti spremenljivk pri stoji na obeh nogah. Dvosmerna analiza variance je pokazala statistično značilne razlike med poškodovano in zdravo nogo pred in po vadbi le pri povprečni frekvenci nihanja v anteroposteriorni smeri ($F(1,7) = 5.59, p < 0.05$), kjer po vadbi srednje vrednosti poškodovane noge dosežejo vrednosti zdrave noge. Glede na pridobljene rezultate je vadbo posturalne stabilnosti smotno vključevati v program rehabilitacije športnikov s ponavljajočimi zvini gležnjev.

Ključne besede: nestabilni gležnji, tenziometrična plošča, vadba posturalne stabilnosti.



<http://www.soccer.com/guide/five-skills-young-players-arent-getting-at-soccer-practice/>

Influence of neuromuscular training on parameters of balance of people with functional ankle instability – pilot study

Abstract

The aim of the study was to investigate the influence of proprioceptive training on parameters of balance of people with functional ankle instability. Each participant in the study have one functionally instable ankle. Two identical sets of tests were conducted on force plate with five weeks of gap between them. During these five weeks all the participants were performing the identical exercises on balance board. They exercised with injured and uninjured leg in identical way but they never placed both feet on the board at the same time. The results at the retests showed the improvement of all balance parameters with tests performed on one leg only. With injured leg the differences were statistically significant. There were no differences between tests performed on both legs. Two-way analysis of variance revealed statistically significant differences between the injured and uninjured leg before and after proprioceptive training only at an average frequency of fluctuations in the anteroposterior direction ($F(1,7) = 5.59, p < 0.05$). After training, the mean value of the injured leg reach the value of a uninjured leg. The results indicate that proprioceptive training should constitute a part of rehabilitation program for people with repeated ankle sprains.

Key words: ankle instability, force plate, proprioceptive training.

Uvod

Že Mack (1982) je poročal, da je zvin gležnja najpogostejša športna poškodba in je vzrok za približno četrtno vseh odsotnosti od športa. S tem se strinjajo tudi novejša študije, tako na področju tekmovalnega in rekreativnega športa (Yeung, Chan, So in Yuan, 1994) kot tudi pri mlajših starostnih kategorijah (Swenson, Collins, Fields in Comstock, 2013). V večini primerov (Richie, 2001) gre za inverzijsko poškodbo, pri kateri se poškodujejo zunanji gleženjski ligamenti. Mehanizem inverzijskega zvina je največkrat kombinacija kontakta sprednjega dela stopala ob plantarno upognjenem gležnju in hkratnega delovanja zunanje rotacijske sile, kar se dogaja pri lovljenju ravnotežja med padci, pri doskokih na nogo drugega igralca in pri doskoku z višine (Dufek in Bates, 1991). Plantarno upognjeno stopalo pred doskokom je še posebej dovzetno za poškodbo, ker je zaradi oblike skočnice v tem položaju zmanjšana kostna stabilnost med skočnico in gleženjskimi vilicami, po drugi strani pa so v tem položaju stranski gleženjski ligamenti (predvsem sprednji fibulotalarni in kalkaneofibularni ligament) napeti (Colville idr., 1990).

Ločimo mehansko nestabilen gleženj in funkcionalno nestabilen gleženj (Richie, 2001). Mehansko nestabilen gleženj je posledica anatomskih sprememb, kot so poškodbe enega ali več stranskih ligamentov ali prirojene ohlapnosti vezivnega tkiva. Potrdimo ga lahko s pomočjo »stresnega supinacijskega talarnega nagibnega testa«, ki se izvaja s pomočjo rentgenskega slikanja in je pozitiven takrat, kadar je kot med skočnico in sklepno površino golenice večji kot sedem stopinj (Vaes idr., 1998). Funkcionalno nestabilen gleženj je kompleksnejši pojem, ki je povezan s sposobnostjo živčno-mišičnega oziroma senzorično-motoričnega nadzora položaja skočnega sklepa in stopala (Richie, 2001). Izraz funkcionalno nestabilen gleženj se je prvič pojavil leta 1965, in sicer so ga opredelili kot stanje ponavljajočih zvinov in/ali občutka nestabilnosti gležnja. Mehanska in funkcionalna nestabilnost sta vzročno povezani le deloma oziroma le v nekaterih primerih. Mehanski dogodek lahko vodi v funkcionalno nestabilnost gležnja zaradi okvare vezi, ki so eden od pasivnih sklepnih stabilizatorjev, ali zaradi okvare mehanoreceptorjev v vezeh in tetivah, s čimer se okvari senzorni (afherentni) del proprioceptivnega refleksnega loka, ki predstavlja enega od aktivnih mehanizmov

stabilizacije gležnja. Veliko avtorjev navaja, da je prav okvara mehanoreceptorjev, ki predstavljajo del senzorično-motoričnega nadzornega sistema, pomembnejši dejavnik ponavljajočih inverzijskih zvinov kot okvara same natezne trdnosti ligamentov. Dve obsežni študiji (pri obeh je bil vzorec športnikov večji kot 100) sta pokazali, da se mehansko nestabilni gležnji (pozitiven nagibni test) ne obnašajo nujno nestabilno tudi v funkcionalnem smislu (Tropp, Odenrick in Gilquist, 1985; Konradsen, Olesen in Hansen, 1998) oziroma da kljub očitnemu mehanskemu popuščanju ligamentov do zvinov ali do občutka nestabilnosti gležnja ne prihaja vedno. Ugotovili so tudi obratno, in sicer, da je le cca 40 % funkcionalno nestabilnih gležnjev hkrati tudi mehansko nestabilnih (Vaes idr., 1998). Te ugotovitve nakazujejo, da ima živčno-mišični nadzor oziroma njegovo slabše delovanje pri inverzijskih zvinih gležnja ključno vlogo.

Propriocepcija je v ožjem pomenu opredeljena kot sposobnost organizma za zavestno in podzavestno prepoznavanje položajev delov lastnega telesa v prostoru (Enoka, 1994). Za zaščito sklepa ob nepričakovani hitri in/ali siloviti mehanski motnji je pomembna predvsem refleksna propriocepcija, saj naj bi bili zavestni gibi največkrat prepočasni, da bi preprečili poškodbo, ker so njihove živčne poti praviloma daljše od refleksnih in zato tudi počasnejše (Šarabon, Zupanc in Jakše, 2003). V spodnjih udih se ob nenadni mehanski motnji aktivirajo tako proksimalne kot distalne mišice in tako agonisti kot antagonisti (Richie, 2001). Proprioceptivni aferentni priliv impulzov je posredovan preko receptorjev, ki se nahajajo v mišicah, tetivah, sklepih in drugih tkivih. V primeru proprioceptivne skočnega sklepa oziroma aktivacije golenske mišičnine igrajo zelo pomembno vlogo tudi receptorji za senzibiliteto in pritisk v koži podplata (Robbins, Hanna in Gouv, 1988).

Medtem ko sama moč peronealnih mišic ne vpliva na funkcionalno nestabilnost gležnjev (Richie, 2001), je lahko posledica okvarjene proprioceptivne podaljšan reakcijski čas peronealnih mišic (Konradsen, Voight in Hojsgaard, 1997; Konradsen in Raun, 1990) in slabše ravnotežje pri stoji na takšni nogi (Cornwall in Murrell, 1991). Aktivacija peronealnih mišic pri nenadni inverzijski motnji je odvisna predvsem od proprioceptivnih refleksov, medtem ko je aktivacija bolj proksimalnih mišic odvisna predvsem od centralnega koordinacijskega programa (Richie, 2001). Vzdrževanje ravno-

težja je tako predvsem funkcija centralnega živčnega sistema (Richie, 2001). Ravnotežje in nadzor vzravnanosti stoje lahko merimo s stabilometrijo. To je metoda, s katero določamo nihanje težišča telesa, tako da merimo projekcijo njegovega položaja na tenziometrični plošči. Študije so pokazale, da dosegajo športniki s funkcionalno nestabilnim gležnjem pri stabilometriji značilno slabše rezultate kot zdravi športniki (Tropp, Odenrick in Gilquist, 1985).

Najučinkovitejši programi za zmanjševanje nestabilnosti gležnja vključujejo vadbo na nestabilnih površinah (ravnotežnih deskah). Veliko študij je potrdilo, da se s takšno vadbo izboljšajo koordinacija, ravnotežje, moč in propriocepcija ter tudi dejansko zmanjša funkcionalna nestabilnost gležnja (Richie, 2001). Nismo pa zasledili raziskav, ki bi ugotavljale, kako se ob sočasnih obojestranskih vadbah spreminja razmerje med funkcionalnim stanjem zdravega in poškodovanega gležnja.

Cilj raziskave je ugotoviti, ali vadba na ravnotežni deski vpliva na ravnotežne parametre ter s tem posredno na funkcionalno stabilnost gležnja in v kolikšni meri. Na podlagi zgoraj opisane teorije predpostavljamo, da se bodo izbrani parametri (hitrost, amplituda, frekvenca) po predpisani vadbi izboljšali (znižali). Pričakujemo tudi, da bodo vrednosti spremenljivk nižje pri zdravi nogi ter da se bodo razlike med zdravim in poškodovanim nogo po vadbi zmanjšale.

Metode

V vzorec smo vključili osem preiskovancev, športnikov rekreativcev, starih od 18 do 36 let, pet moških in tri ženske, ki so imeli funkcionalno nestabilne gležnje (kriterij: ponavljajoči zvini – vsaj dva v zadnjem letu in/ali občutek nestabilnega gležnja, na drugi nogi v zadnjem letu ni bilo zvina). Pet jih je imelo poškodovan levi gleženj, trije desnega. Vse meritve so potekale v prostorih Centra za medicino športa (Zdravstveni dom Center, Metelkova 9, Ljubljana) na bilateralni tenziometrični plošči (proizvajalec S2P, Slovenija). Preiskovancem je bil pojasnjen namen in protokol raziskave. Podpisali so pisno privolitev in so na meritvah sodelovali prostovoljno.

Po 10-minutnem ogrevanju, sestavljenem iz kolesarjenja in vaj na ravnotežni plošči, so opravili testiranje ravnotežja na tenziometrični plošči v tihi okolju, kjer so bile

vse okoliščine enake za vse preiskovance. Test je bil sestavljen iz štirih statičnih nalog. Naloge so trajale 30 s in so si sledile v sledečem zaporedju: 1) stoja na obeh nogah z odprtimi očmi, 2) stoja na obeh nogah z zaprtimi očmi, 3) stoja na poškodovani nogi z odprtimi očmi ter 4) stoja na zdravi nogi z odprtimi očmi. Sklop vseh štirih nalog je predstavljal eno serijo. Med nalogami so imeli preiskovanci 30 s premor. Zaradi večje zanesljivosti podatkov so preiskovanci vsako nalogo ponovili trikrat, v nadaljnjo analizo je bila vzeta povprečna vrednost. Med serijami je bil dvominutni odmor. Naloge so preiskovanci opravljali bosi, pogled je bil usmerjen naprej, roke so bile oprte v bok. Pri vseh nalogah je bila oporna noga v kolenu iztegnjena. Pri tretji in četrti nalogi je bila prosta noga pokrčena v kolenu za 90°, stegenici sta biti vzporedni (Slika 1). Vsem preiskovancem je bil pojasnjen pomen zbranosti, zato med samo nalogo ni bilo dovoljeno biti osredotočen na nič drugega, kar bi lahko odvrčalo njihovo pozornost.



Slika 1: Položaj preiskovanca pri tretji in četrti nalogi.

Po končanem testiranju so bili preiskovanci vključeni v pettedenski standardiziran program vadbe na ravnotežni deski. Vaje so bile tedensko sistematično nadgrajene, kjer so se vaje iz prejšnjega tedna ponovile, hkrati pa so preiskovanci prejeli težje vaje, ki so vključevale dodatne naloge. Preiskovancu so bile na začetku vsakega tedna razložene in demonstrirane, nato jih je vsakodnevno izvajal doma. Vadili so enako z zdravo in poškodovano nogo. Pri nobeni vaji ni merjenec stal na ravnotežni deski z obema nogama hkrati. Zaradi vse večjega števila vaj je bil tudi obseg treninga iz tedna v teden

večji. Prvi teden so za vadbo potrebovali 10 min časa, zadnji teden že okoli 45 min. Tako je bil vadbeni protokol precej intenzivnejši od tistih, ki so večinoma opisani v literaturi. Po petih tednih vadbe smo testiranje v enakih okoliščinah ponovili.

Izmed množice spremenljivk, ki nam jih test stabilometrije poda, smo analizirali naslednje: skupna nihajna hitrost, nihajna hitrost v anteroposteriorni smeri, nihajna hitrost v mediolateralni smeri, povprečna amplituda nihaja v anteroposteriorni smeri, povprečna amplituda nihaja v mediolateralni smeri, povprečna frekvenca nihanja v anteroposteriorni smeri ter povprečna frekvenca nihanja v mediolateralni smeri. Za omenjene parametre smo se odločili na podlagi predhodnih raziskav (16), po katerih naj bi ti parametri najbolj pokazali ravnotežne funkcije.

Dobljene rezultate smo obdelali s programskim paketom SPSS (verzija 18) (IBM, Armonk, New York). V tabeli so prikazane povprečne vrednosti in njen standardni

odklon (SD). Za preverjanje statistično značilnih razlik med začetnim in končnim stanjem smo uporabili dvosmerni t-test za odvisne vzorce, za ugotavljanje statistično značilnih razlik med zdravo in poškodovano nogo pa dvosmerni t-test za neodvisne vzorce. Pri opazovanju interakcije med levo in desno nogo pred in po vadbi je bila uporabljena dvosmerna analiza variance za odvisne vzorce. Za statistično značilne smo vzeli vrednosti p pod 0.05 %. Razlike med prvim in drugim obiskom ter med levo in desno nogo smo prikazali z diagramom, kjer krog predstavlja povprečno vrednost, črta pa prikazuje 95% interval zaupanja.

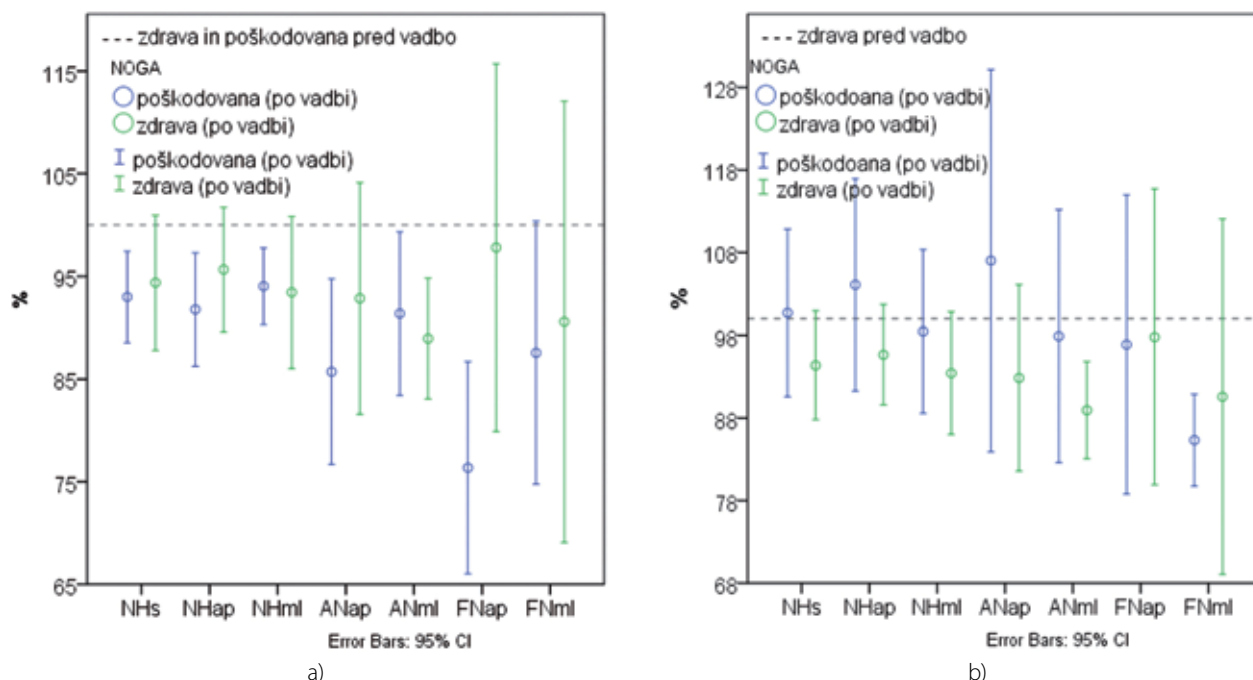
Rezultati

Iz Tabele 1 vidimo, da se vrednosti pred in po vadbi pri stoju na obeh nogah tako z odprtimi kot zaprtimi očmi skoraj niso spremenile. Z izjemo frekvence nihanja so višje pri stoju z zaprtimi očmi. Pri stoju na eni nogi so vrednosti spremenljivk pri prvem

Tabela 1: Prikaz povprečnih ($\pm$ SD) vrednosti spremenljivk pred in po vadbi. Z odebeljeno označene statistično značilne razlike pred in po vadbi

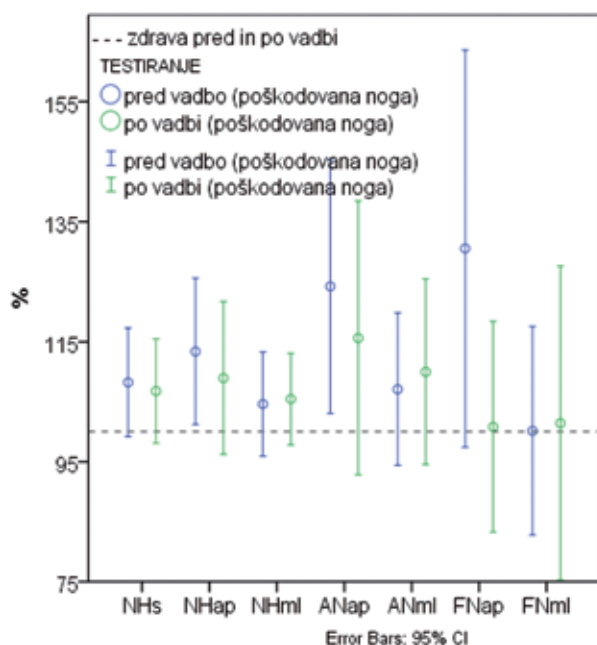
Spremenljivka	Naloga			
	Obe nogi	Obe nogi, zaprte oči	Poškodovana noga	Zdrava noga
NHs [mm/s]				
Pred vadbo	29 $\pm$ 5.2	32 $\pm$ 4.5	53 $\pm$ 7.5	49 $\pm$ 8.5
Po vadbi	29 $\pm$ 6.3	31 $\pm$ 5.7	49 $\pm$ 4.5	46 $\pm$ 6.2
NHap [mm/s]				
Pred vadbo	21 $\pm$ 3.6	23 $\pm$ 3	33 $\pm$ 4.5	30 $\pm$ 4.2
Po vadbi	21 $\pm$ 3.7	23 $\pm$ 3.2	30 $\pm$ 3.3	28 $\pm$ 3.3
NHml [mm/s]				
Pred vadbo	16 $\pm$ 3.3	17 $\pm$ 3.3	34 $\pm$ 6	33 $\pm$ 7.1
Po vadbi	17 $\pm$ 4.5	17 $\pm$ 4.4	32 $\pm$ 4	31 $\pm$ 5
ANap [mm]				
Pred vadbo	0.99 $\pm$ 0.19	1.23 $\pm$ 0.21	2.58 $\pm$ 0.86	2.11 $\pm$ 0.68
Po vadbi	0.98 $\pm$ 0.14	1.22 $\pm$ 0.21	2.16 $\pm$ 0.55	1.91 $\pm$ 0.49
ANml [mm]				
Pred vadbo	0.74 $\pm$ 0.14	0.79 $\pm$ 0.15	2.98 $\pm$ 1.41	2.84 $\pm$ 1.39
Po vadbi	0.75 $\pm$ 0.19	0.75 $\pm$ 0.18	2.69 $\pm$ 1.15	2.46 $\pm$ 1.05
FNap [Hz]				
Pred vadbo	0.41 $\pm$ 0.12	0.38 $\pm$ 0.08	0.63 $\pm$ 0.18	0.5 $\pm$ 0.12
Po vadbi	0.48 $\pm$ 0.16	0.39 $\pm$ 0.13	0.47 $\pm$ 0.11	0.48 $\pm$ 0.13
FNml [Hz]				
Pred vadbo	1.24 $\pm$ 0.87	0.92 $\pm$ 0.45	0.74 $\pm$ 0.18	0.75 $\pm$ 0.19
Po vadbi	1.09 $\pm$ 0.73	1.03 $\pm$ 0.53	0.63 $\pm$ 0.15	0.66 $\pm$ 0.17

Legenda: Obe nogi – stoja na obeh nogah z odprtimi očmi; Obe nogi, zaprte oči – stoja na obeh nogah z zaprtimi očmi; Poškodovana noga – stoja na poškodovani nogi z odprtimi očmi; Zdrava noga – stoja na zdravi nogi z odprtimi očmi; NHs – skupna nihajna hitrost; NHap – nihajna hitrost v anteroposteriorni smeri; NHml – nihajna hitrost v mediolateralni smeri; ANap – povprečna amplituda nihaja v anteroposteriorni smeri; ANml – povprečna amplituda nihaja v mediolateralni smeri; FNap – povprečna frekvenca nihanja v anteroposteriorni smeri; FNml – povprečna frekvenca nihanja v mediolateralni smeri.



Slika 2: Povprečne razlike v odstotkih (s pripadajočim 95 % intervalom zaupanja) pred in po vadbi za stojo na poškodovani in zdravi nogi.

Legenda: NHS – skupna nihajna hitrost; NHap – nihajna hitrost v anteroposteriorni smeri; NHml – nihajna hitrost v mediolateralni smeri; ANap – povprečna amplituda nihaja v anteroposteriorni smeri; ANml – povprečna amplituda nihaja v mediolateralni smeri; FNap – povprečna frekvenca nihanja v anteroposteriorni smeri; FNml – povprečna frekvenca nihanja v mediolateralni smeri; prekinjena črta predstavlja pretvorjene vrednosti v izhodiščne odstotke (100 %) pred vadbo.



Slika 3: Razmerje med poškodovano in zdravo nogo pred in po vadbi pri stoju na eni nogi (povprečje s pripadajočim 95 % intervalom zaupanja).

Legenda: NHS – skupna nihajna hitrost; NHap – nihajna hitrost v anteroposteriorni smeri; NHml – nihajna hitrost v mediolateralni smeri; ANap – povprečna amplituda nihaja v anteroposteriorni smeri; ANml – povprečna amplituda nihaja v mediolateralni smeri; FNap – povprečna frekvenca nihanja v anteroposteriorni smeri; FNml – povprečna frekvenca nihanja v mediolateralni smeri; prekinjena črta predstavlja pretvorjene vrednosti zdrave noge pred vadbo oziroma še nižje (Slika 2b).

testiranju (pred vadbo) višje pri poškodovani nogi. Te so se tako pri zdravi kot pri poškodovani nogi po vadbi znižale. Statistično značilne razlike pred in po vadbi so se pri poškodovani nogi pokazale pri skoraj vseh spremenljivkah, izjema je povprečna amplituda nihaja v mediolateralni smeri ($t = 2.045$; $p = 0.08$). Pri slednji so se statistično značilne razlike pokazale pri zdravi nogi (pri poškodovani ne), in to je edina spremenljivka, kjer je prihajalo do statistično značilnih razlik pri zdravi nogi ($t = 3.023$; $p = 0.019$).

Na Sliki 2 so prikazane spremembe po vadbi v odstotkih pri stoju na poškodovani in zdravi nogi (tretja in četrta testna naloga). Z drugimi besedami, koliko je vadba vplivala na vrednosti parametrov. Vrednosti so se pri zdravi in poškodovani nogi glede na testiranje pred predpisano vadbo znižale. Spremembe pri poškodovani nogi so bolj homogene. Največje znižanje pri poškodovani nogi se je pokazalo pri spremenljivki povprečne frekvence nihanja v smeri naprej-nazaj (Slika 2a). Vrednosti poškodovane noge se po vadbi znižajo na vrednosti zdrave noge pred vadbo oziroma še nižje (Slika 2b).

Na Sliki 3 je prikazano, kakšna je razlika med poškodovano in zdravo nogo pred in po vadbi. Pri pregledu razmerja med zdravo in poškodovano nogo (tretja in četrta testna naloga) je dvosmerna analiza variance pokazala, da so statistično značilne razlike pred in po vadbi pri frekvenci nihanja v anteroposteriorni smeri ($F(1,7) = 5.59, p < 0.05$). Po vadbi srednje vrednosti poškodovane noge dosežejo vrednosti zdrave noge. To je razvidno iz Slike 3. Pri večini spremenljivk (izjema so spremenljivke, ki se nanašajo na mediolateralno smer) se po vadbi razlike med zdravo in poškodovano nogo znižajo.

Razprava

Z raziskavo smo želeli ugotoviti, če pettedenska vadba posturalne stabilnosti na ravnotežni deski vpliva na funkcionalno stabilnost gležnja. Na podlagi do sedaj ugotovljenih dejstev smo predpostavili, da bi lahko bil izboljšan rezultat na stabilometrijskem testu po vadbi eden od razmeroma dobrih pokazateljev izboljšane funkcionalne stabilnosti gležnja. Rezultati so pokazali statistično značilne razlike pred in po vadbi pri stoji na poškodovani nogi. Vrednosti so se tako pri poškodovani kot pri zdravi nogi z vadbo znižale. Kljub temu da razlike med poškodovano in zdravo nogo pred vadbo niso statistično značilne, so vrednosti nižje pri zdravi nogi (izjema spremenljivka frekvenca nihanja). Pri poškodovani nogi so se vrednosti parametrov (hitrost, amplituda in frekvenca nihanja) bolj znižale tako v skupni kot v anteroposteriorni smeri, medtem ko so bile spremembe pri zdravi nogi večje v mediolateralni smeri. Dvosmerna analiza variance je pokazala statistično značilne razlike med poškodovano in zdravo nogo pri povprečni frekvenci nihanja v anteroposteriorni smeri, kjer po vadbi srednje vrednosti poškodovane noge dosežejo vrednosti zdrave noge. Vadba ni vplivala na testa, ki sta potekala na obeh nogah. Omenjenemu pripisujemo velik pomen, saj podaja informacije, da je potrebno vadbo prilagoditi specifičnim zahtevam športne panoge.

Pred vadbo je test stoji na poškodovani nogi pokazal slabše rezultate pri večini opazovanih parametrov (Tabela 1). Rezultat se ujema s predpostavko, da dajo stabilometrijski testi pri funkcionalno nestabilnem gležnju slabše rezultate glede na zdrave (Tropp, Odenrick in Gilquist, 1985). Vendar

razlike v primerjavi z zdravo nogo niso bile statistično značilne. Le za spoznanje boljši rezultati pri testih na zdravi nogi pred vadbo bi lahko govorili za to, da testirane osebe pravzaprav sploh nimajo zdrave noge, ne glede na to, da na eni izmed njih v zadnjem letu ni bilo zvina. To bi potrjevalo predpostavko, da je pojem funkcionalna nestabilnost le v manjši meri posledica poškodbe ligamentov, sklepne ovojnice in tetiv oziroma receptorjev v njih, ampak gre dejansko bolj za motnjo živčno-mišičnega nadzora, kar ima za posledico deficit na obeh nogah. Tako je slabše ravnotežje bolj kot z mehansko nestabilnostjo povezano s funkcionalno nestabilnostjo (Tropp, Odenrick in Gilquist, 1985). Stanje funkcionalne nestabilnosti tako delno že obstaja, še preden do zvina sploh pride. O tem so poročali tudi raziskovalci, ki so ugotavljali, da trening samo z eno – poškodovano – nogo privede do obojestranskega napredka (Gauffin, Tropp in Odenrick, 1988).

Testi ravnotežja na obeh nogah pred in po vadbi so dali skoraj identične rezultate. Ti so, pričakovano, neprimerno boljši od rezultatov testov na eni nogi. Glede na to, da je vadba na ravnotežni deski potekala na eni nogi, lahko zaključimo, da le-ta nima vpliva na ravnotežje na obeh nogah. Po drugi strani lahko trdimo, da na rezultat drugega testiranja pet tednov za prvim tako ni vplival motorični spomin iz prvega testiranja. Zato sklepamo, da tudi pri testih na eni nogi motorično učenje iz prve testne situacije ni vplivalo na rezultate drugega testiranja in da je napredek dejansko posledica motoričnega učenja pri vadbi na nestabilni površini.

Testiranje po vadbi je pokazalo izboljšanje ravnotežja tako na poškodovani kot na zdravi strani (Slika 2), kar je v skladu z raziskavo Rozzija idr. (1999). Napredek je bil na poškodovani strani večji pri petih spremenljivkah (nanašajo na skupno in anteroposteriorni smer) (Slika 2a), pri katerih so vrednosti manj razpršene. Posledično so se razlike v določenih parametrih med poškodovano in zdravo stranjo zmanjšale (Slika 3). Največje spremembe so se pokazale pri spremenljivki povprečna frekvenca nihanja, še posebej v anteroposteriorni smeri. Tu so se pokazale statistično značilne razlike, saj je to parameter, ki pred vadbo dosega najvišje vrednosti. Po vadbi se te znižajo za največ in se podobne vrednostim, ki jih dosega zdrava noga po vadbi. Posledično lahko sklepamo, da je omenjeni parameter

indikator, ki nakazuje na izboljšanje stabilnosti. Pri drugih spremenljivkah ni prihajalo do statistično značilnih razlik. V večini so vrednosti po vadbi pri poškodovani nogi dosegle vrednosti zdrave noge pred vadbo. Vendar po vadbi poškodovana noga ni ujela zdrave noge. Seveda ni nobenega razloga, da bi ob identični vadbi slabša noga prehitela boljšo. Teoretično bi ob dovolj dolgi vadbi in če ne bi bilo nobenega vpliva na motorično učenje zaradi strukturnih sprememb poškodovane noge, testiranje obeh nog dalo enake rezultate. Rezultati prejšnjih raziskav so tudi pokazali, da je na poškodovani strani možen napredek celo preko normalnih vrednosti (Gauffin, Tropp in Odenrick, 1988). Izkazalo se je celo, da se lahko s pomočjo takšne vadbe dolgoročno (po šestih mesecih) zmanjša nevarnost za ponoven zvin na enako stopnjo, kot je pri tistih, ki zvina sploh še nikoli niso doživeli.

Metoda stabilometrije ima nekaj omejitev, saj ni določena standardizacija meritvenih protokolov (Rocchi, Chiari L in Capello, 2004). Vprašljiva bi lahko bila tudi pravilna izvedba oziroma rednost vadbe, ker je bil nadzor fizioterapevta omogočen le enkrat tedensko. Žal v znanstveni literaturi nismo zasledili raziskave, ki bi podajale referenčne vrednosti omenjenih parametrov zdrave noge. Predvidevamo, da so te normalne vrednosti odvisne tudi od populacije, saj se verjetno razlikujejo po spolu, starosti in športni aktivnosti. Zato bi bilo v prihodnje smiselno izvajati standardizirane meritve na določeni populaciji, ki bi omogočile pridobivanje teh referenčnih vrednosti.

Zdi se, da je stabilometrija primerna metoda, ki nam preko ravnotežnih parametrov pove nekaj o funkcionalnem stanju gležnja. Hkrati lahko s njo merimo stanje po ukrepih, s katerimi skušamo nestabilnost gležnja odpraviti. S študijo smo potrdil rezultate prejšnjih raziskav, da vadba na nestabilnih površinah vpliva na izboljšanje ravnotežja pri funkcionalno nestabilnih gležnjih. Statistično pomembno izboljšani ravnotežni parametri se pojavijo že po pettedenski vadbi, kar je hitreje kot pri večini protokolov iz drugih študij. Test stoji na obeh nogah pred in po vadbi ni pokazal nobenih razlik. Morda bi bilo drugače, če bi vadba posturalne stabilnosti vsebovala tudi položaje na obeh nogah in ne samo na eni. V zvezi s tem obstaja odprto vprašanje, ali vadba na eni nogi kakor koli zmanjša verjetnost za zvin gležnja pri simetričnih (sonožnih) športih.

Literatura

- Colville, M. R., Marder, R. A., Boyle, J. J. in Zarins, B. (1990). Strain measurement in lateral ankle ligaments. *American Journal of Sports Medicine*, 18: 196–200.
- Cornwall, M. W. in Murrell, P. (1991). Postural sway following inversion sprain of the ankle. *Journal of the American Podiatric Medical Association*, 81: 243–247.
- Dufek, J. S. in Bates, B. T. (1991). Biomechanical factors associated with injury during landing in jump sports. *Sports Medicine*, 12(5): 326–337.
- Enoka, R. M. (1994). *Neuromechanical Basis of Kinesiology*. Champaign: Human Kinetics.
- Gauffin, H., Tropp, H. in Odenrick, P. (1988). Effect of ankle disk training on postural control in patients with functional instability of the ankle joint. *International Journal of Sports Medicine*, 9(2): 141–144.
- Konradsen, L., Olesen, S. in Hansen, H. M. (1998). Ankle sensorimotor control and eversion strength after acute ankle inversion injuries. *American Journal of Sports Medicine*, 26(1): 72–77.
- Konradsen, L. in Raun, J. B. (1990). Ankle instability caused by peroneal reaction time. *Acta Orthopaedica Scandinavica*, 61(5): 388–390.
- Konradsen, L., Voight, M. in Hojsgaard, C. (1997). Ankle inversion injuries. The role of the dynamic defense mechanism. *American Journal of Sports Medicine*, 25(1): 54–58.
- Mack, R. P. (1982). Ankle injuries in athletes. *Clinics in Sports Medicine*, 1: 13–18.
- Richie, D. H. (2001). Functional instability of the ankle and the role of neuromuscular control: A comprehensive review. *The Journal of Foot and Ankle Surgery*, 40(4): 240–251.
- Robbins, S. E., Hanna, A. M. in Gouw, G. J. (1988). Overload protection: avoidance response to heavy plantar surface loading. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 20: 85–92.
- Rocchi, L., Chiari, L. in Capello, A. (2004). Feature selection of stabilometric parameters based on principal component analysis. *Medical & Biological Engineering & Computing*, 42(1): 71–79.
- Rozzi, S. L., Lephart, S. M., Sterner, R. in Kuligowski, L. (1999). Balance training for persons with functionally unstable ankles. *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, 8: 478–486.
- Swenson, D., Collins, C., Fields, S. in Comstock, R. (2013). Epidemiology of US High School Sports-Related Ligamentous Ankle Injuries, 2005/06–2010/11. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 23(3): 190–196.
- Šarabon, N., Zupanc, O. in Jakše, B. (2003). Pomen proprioceptivnega treninga v vrhunski košarki. *Šport* 51(3): 26–29.
- Tropp, H., Odenrick, P. in Gillquist, J. (1985). Stabilometry recordings in functional and mechanical instability of the ankle joint. *International Journal of Sports Medicine*, 6(3): 180–182.
- Vaes, P. H., Duquet, W., Casteleyn, P. P., Handelberg, F. in Opdecam, P. (1998). Static and dynamic roentgenographic analysis of ankle stability in braced and nonbraced stable and functionally unstable ankles. *American Journal of Sports Medicine*, 26(5): 692–702.
- Yeung, MS, Chan, KM, So, CH in Yuan, WY. (1994). An epidemiological survey on ankle sprain. *British Journal of Sports Medicine*, 28(2): 112–116.

Martin Zorko, dr. med., specialist fizikalne in rehabilitacijske medicine
Center za medicino športa, Metelkova 9,
KIMDPŠ, UKC Ljubljana
martin.zorko@kclj.si

Matej Majerič



Analiza priljubljenosti posameznih športov pri študentih Univerze v Ljubljani od 1980 do 2013

Izvleček

Namen prispevka je bilo analizirati priljubljenosti ukvarjanja s posameznimi športi med študenti Univerze v Ljubljani v obdobju od 1980 do 2013. Raziskavo smo opravili leta 2013 na 3% vzorcu ($N = 1390$) študentov in študentk Univerze v Ljubljani. Najprej smo ugotovili, kateri športi so bili v letu 2013 najbolj priljubljeni med študenti in študentkami. Podatke smo obdelali s programom SPSS za Windows in izračunali osnovno statistiko. V nadaljevanju smo podatke primerjali z dostopnimi raziskavami in analizirali razlike v priljubljenosti športov med študenti in študentkami v obdobju od 1980 do 2013. Ugotovili smo, da so bili v letu 2013 med študenti in študentkami najbolj priljubljeni individualni športi (tek, hoja, kolesarjenje, fitnes). Pri študentih so bili priljubljeni še nogomet in košarka, pri študentkah pa aerobika in plesne dejavnosti. Ugotovili smo, da se je v obdobju od 1980 do 2013 izrazito spremenila priljubljenost posameznih športov. Študenti in študentke se več ukvarjajo z individualnimi športi v naravi (tek, hoja, kolesarjenje, fitnes) in manj s kolektivnimi športi.

Ključne besede: šport, priljubljenost, študenti, razlike, Univerza v Ljubljani.



Analysis of popularity of sports activities among students at the University of Ljubljana in the period 1980-2013

Abstract

Purpose of this study was to analyze the popularity of engaging in various sports activities among students of the University of Ljubljana in the period from 1980 to 2013. The research was done in 2013 on the 3% sample ($N = 1,390$) of students of the University of Ljubljana. First we analyzed, which sports were most popular among male and female students in 2013. Data were analyzed with SPSS for Windows. We have calculated basic statistics. Second, we analyzed the differences in the popularity of sports among students in the period from 1980 to 2013. We found that in 2013 were among male and female students most popular individual sports (running, walking, cycling and fitness). Among male students were also popular football and basketball, and on the other side among female aerobics and dance activities. We have found that in the period from 1980 to 2013 the popularity of most popular sports has changed. Male and female students in 2013 preferred individual outdoor sports (running, walking, cycling) and less collective sports.

Key words: sport, popularity, students, differences, University of Ljubljana.

■ Uvod

Športna dejavnost je bila na Univerzi v Ljubljani načrtno uvedena leta 1960, njen razvoj pa je potekal po posameznih obdobjih. Za prvo obdobje, ki je trajalo od 1960 do 1980, je bilo značilno uvajanje redne športne vzgoje na vse fakultete; za drugo obdobje, ki je trajalo od 1980 do 1990, je bilo značilno izvajanje programov redne športne vzgoje na vseh fakultetah v prvem in drugem letniku; za tretje obdobje, ki je trajalo od 1990 do 2000, je bilo značilno uvajanje novih obštudijskih programov in zmanjševanje ter postopno ukinjanje programov redne športne vzgoje; za četrto obdobje, ki je trajalo od 2000 do 2010, pa je bilo značilno uvajanje bolonjske reforme in z njo ukinjanje redne športne vzgoje ter njeno preoblikovanje v obštudijsko dejavnost. V obdobju od 2010 do 2015 je večina organiziranih športnih programov na Univerzi v Ljubljani potekala v obliki obštudijske dejavnosti (Majerič, 2015).

Pregled razvoja kaže, da ima na Univerzi v Ljubljani športna dejavnost dolgoletno tradicijo, njena organizacija pa se je s časom spreminjala. Berčič (2010) meni, da je športna dejavnost pomembna sestavina kakovosti študentskega življenja. To kažejo tudi raziskave, saj študenti ocenjujejo športno dejavnost kot pomembno. Majerič (2002) je ugotovil, da je v letu 2002 62,4 % anketiranih študentov in 54,2 % študentk ocenilo šport kot pomemben dejavnik v njihovem življenju. Markelj (2004) navaja, da je s podobnim stališčem v letu 2004 to ocenilo 53 % študentov in študentk. Pri tem pa so se študenti opredelili, da je športna dejavnost v njihovem življenju pomembnejša kot pri študentkah. Majerič in Markelj (2010) sta v letu 2006 ugotovila, da je šport kot pomemben dejavnik v njihovem življenju ocenilo 63,5 % anketiranih študentov in študentk. Raziskava Majeriča (2013) pa kaže, da je šport v letu 2013 kot pomemben dejavnik v njihovem življenju v letu 2013 ocenilo 61,9 % študentov in 53,2 % študentk.

Iz razpoložljivih raziskav lahko ugotovimo, da se s športom redno ukvarja visok delež študentov. Po podatkih Petkovškove (1980) je bilo leta 1979 71 % študentov in 66 % študentk redno športno aktivnih. Majerič (2002) je ugotovil, da je bilo v letu 2002 redno aktivnih 73,2 % študentov in 68,2 % študentk. Majerič in Markelj (2010) pa sta na vzorcu študentov treh slovenskih univerz ugotovila, da se je s športom v letu 2006 redno ukvarjalo 82,4 % študentov in 80,8 % študentk. Zadnja raziskava Majeriča

(2015) za leto 2013 kaže, da je bilo redno športno aktivnih 79,9 % študentov in 76,8 % študentk.

Pregled raziskav o načinu ukvarjanja s športom pri študentih kaže, da se je ob uvedbi športnih programov na Univerzi večina študentov in študentk s športom ukvarjala organizirano v programih športne vzgoje, danes pa se jih večina ukvarja neorganizirano. Petkovškova (1980) je za leto 1979 ugotovila, da se je največji delež študentov – tj. 56 % – ukvarjal s športno dejavnostjo, organizirano v programih redne športne vzgoje. Majerič (2002) pa je ugotovil, da se je v letu 2002 ta trend začel spreminjati. Največ študentov in študentk oz. 54,3 % vseh anketiranih se je v tem letu s športom ukvarjalo neorganizirano. V okviru redne športne vzgoje je bilo aktivnih 16,6 % anketiranih, organizirano v društvih 18,9 %, pri zasebnikih pa 10,3 %. Največja razlika med spoloma je bila pri neorganizirani obliki ukvarjanja s športom, kjer je bilo aktivnih 56,9 % študentk in 51,0 % študentov. Zanimivo je, da je Markljeva (2004) za leto 2004 ugotovila, da je bil delež študentov in študentk, ki so se s športom ukvarjali organizirano (športna vzgoja, obštudijske dejavnosti, klubi, zasebniki) ali neorganizirano (sam, s prijatelji, v družini, pri zasebnikih), enak (tj. 50,0 %). Primerjava med spoloma pa je pokazala, da so se študenti v večji meri ukvarjali s športom v organizirani obliki (55,7 %) kot študentke (51,5 %). Delež ukvarjanja v neorganizirani obliki pa je bil na drugi strani večji pri študentkah (46,0 %) kot pri študentih (41,6 %). Majerič in Markelj (2010) pa sta za leto 2006 ugotovila, da se je večina oz. 64,7 % anketiranih študentov in študentk s športom ukvarjala neorganizirano (tj. sami, s prijatelji, v krogu družine). Avtorja sta tudi ugotovila, da se študentke v precej manjši meri s športom ukvarjajo tekmovalno kot študentje. Majerič (2015) je za leto 2013 ugotovil, da se je s športom neorganizirano ukvarjalo 63,9 % študentov in 68,1 % študentk.

Analiza razpoložljivih raziskav glede priljubljenosti ukvarjanja s posameznimi športi kaže, da se je interes za posamezne športe med študenti s časom spreminjal. Starejša raziskava za leto 1980 (Petkovšek, 1981) je pokazala, da so bili pri študentih najbolj priljubljeni športi košarka, plavanje in nogomet. Pri študentkah pa odbojka, plavanje in hoja. Majerič (2002) je ugotovil, da so bili pri študentih in študentkah v letu 2002 najbolj priljubljeni športi hoja, kolesarjenje in tek v naravi. Pri študentih so nato sledili kolektivni športi (košarka, nogomet in odbojka). Pri

študentkah pa aerobika, plavanje, rolanje in plesne dejavnosti. Markljeva (2004) je ugotovila, da so bili leta 2004 najbolj priljubljeni športi pri študentih in študentkah enaki: hoja, fitnes, tek v naravi, kolesarjenje, plavanje, namizni tenis, odbojka, badminton in tenis. Najbolj priljubljene športne aktivnosti, ki so bile značilne samo pri študentkah, pa so bile aerobika, rolanje, plesne dejavnosti in trim. Študenti so se pogostejše kot študentke ukvarjali z nogometom, košarko in alpsko smučanjem. Razlike med spoloma so bile opazne predvsem v razvrstitvi najbolj priljubljenih športnih dejavnosti. Pri študentih so bili poleg individualnih športov priljubljeni tudi ekipni (košarka, nogomet, odbojka). Teh pa med najbolj priljubljenimi športi med študentkami ni bilo. Podatki Majeriča in Markljeve (2010) za leto 2006 ter Majeriča (2002) za leto 2002 so skladni in v razvrstitvi najbolj priljubljenih športov med študenti in študentkami kažejo iste rezultate.

Pri načrtovanju izvajanja športnih programov za študente je ob poznavanju pomena športa v življenju študentov, deleža športno aktivnih, pogostosti in načina ukvarjanja s športom pomembno vedeti, s katerimi športi se študenti največ ukvarjajo. Zato smo v prispevku analizirali športe, s katerimi so se študenti največ ukvarjali v letu 2013, dobljene ugotovitve pa primerjali z dostopnimi raziskavami, ki so bile opravljene med študenti Univerze v Ljubljani vse od začetka načrtnega raziskovanja pri študentih oz. od 1980. Na ta način smo pridobili uporabne podatke za ožjo in širšo strokovno javnost, ki smo jih predstavili v tem prispevku.

■ Metode dela

Raziskavo smo izvedli v marcu in aprilu v študijskem letu 2012–13 na 3% vzorcu študentov in študentk Univerze v Ljubljani. Vzorec je vključeval 1390 anketiranih, od katerih je bilo 41,4 % (576) študentov in 58,6 % (814) študentk.

Podatke smo zbrali s pomočjo anketnega vprašalnika (Majerič, 2013), ki je vključeval tudi spremenljivko o pogostosti ukvarjanja s posameznimi športi. Podatke smo obdelali z programom SPSS za Windows in izračunali delež ukvarjanja s posameznimi športi glede na spol ter nivo razvrstitve športov, s katerimi so se študenti in študentke v študijskem letu 2012–13 največ ukvarjali. V tem prispevku smo na podlagi analize rang razvrstitev prvih desetih špor-

tov primerjali, kako so se študenti ukvarjali s posameznimi športi v različnih obdobjih razvoja športa na Univerzi v Ljubljani. Pri interpretaciji rezultatov smo uporabili podatke Petkovškove (1980), Majeriča (2002), Majeriča in Markljeve (2010) in Majeriča (2015).

Rezultati in razprava

Analiza športov (Slika 1), s katerimi so se študenti največ ukvarjali v letu 2013, kaže, da se jih je 53,0 % ukvarjalo s tekom, 34,3 % s fitnesom, 30,5 % z nogometom, 25,2 % s kolesarjenjem in košarko, 12,5 % s hojo, 9,5 % z odbojko, 9,2 % z borilnimi športi, 8,1 % s plavanjem in 6,7 % s pohodništvom. 66,1 % študentk se je ukvarjalo s tekom, 33,8 % s hojo, 27,4 % s kolesarjenjem, 19,2 % s fitnesom, 18,2 % z aerobiko, 15,9 % s plesnimi dejavnostmi, 12,5 % z rolanjem, 11,0 % z odbojko, 9,2 % s pohodništvom in 8,7 % s plavanjem. Analiza podatkov kaže, da se je v letu 2014 največ študentov in študentk ukvarjalo z individualnimi športi, kot so tek, hoja, fitnes in kolesarjenje. Študenti so se ob tem ukvarjali tudi z ekipnimi športi (nogomet, košarka, odbojka), vendar je delež redno aktivnih v primerjavi z individualnimi športi manjši. Študentke pa so se ukvarjale še s plesnimi dejavnostmi in aerobiko. Ugotovitve predhodnih raziskav (Majerič, 2002; Majerič in Markelj, 2010; Majerič, 2015), ki kažejo, da se s športom v neorganizirani

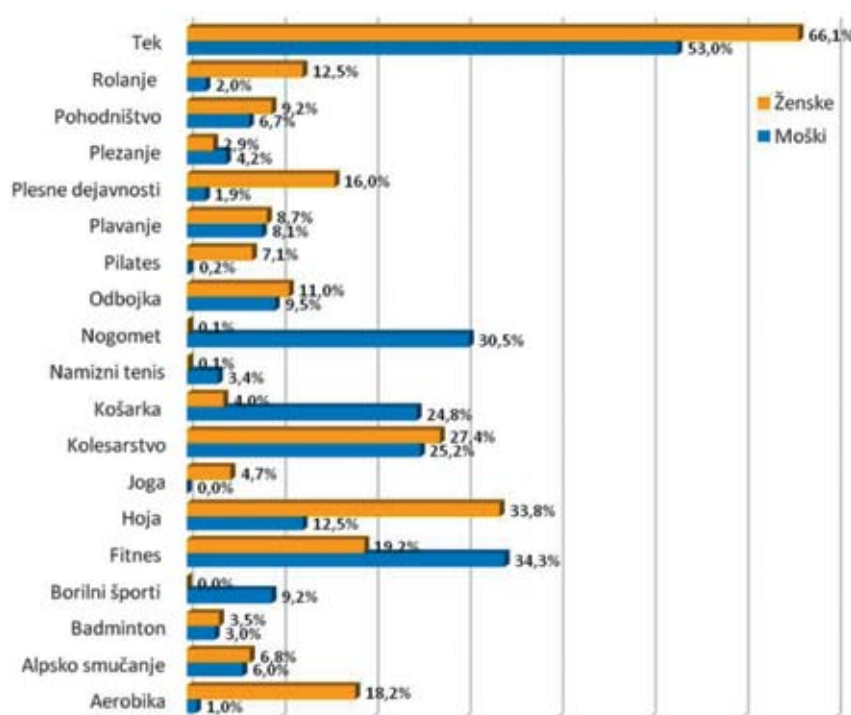
Preglednica 1: Rang razvrstitev prvih desetih najbolj priljubljenih športov med študenti v letih 1980, 2002, 2006 in 2013

Rang	Leto 1980 (Petkovšek, 1981)	Leto 2002 (Majerič, 2002)	Leto 2006 (Majerič in Markelj, 2002)	Leto 2013
1.	Plavanje	Hoja	Hoja	Tek v naravi
2.	Košarka	Kolesarstvo	Kolesarstvo	Fitnes
3.	Nogomet	Tek v naravi	Tek v naravi	Nogomet
4.	Alp. Smučanje	Košarka	Košarka	Kolesarstvo
5.	Namizni tenis	Nogomet	Nogomet	Košarka
6.	Kolesarstvo	Fitnes	Fitnes	Hoja
7.	Tek v naravi	Plavanje	Plavanje	Odbojka
8.	Planinstvo	Namizni tenis	Namizni tenis	Borilni športi
9.	Hoja	Trim	Trim	Plavanje
10.	Trim	Odbojka	Odbojka	Pohodništvo

obliki bolj ukvarjajo študentke, potrjuje tudi razvrstitev najbolj priljubljenih športov pri študentih in študentkah. Pri študentkah so namreč najbolj priljubljeni športi, ki primarno ne zahtevajo organiziranega pristopa. Dodatno je k temu verjetno prispevala tudi ukinitve večjega dela organiziranih športnih programov na Univerzi v Ljubljani.

Primerjava razvrstitev najbolj priljubljenih desetih športov med letoma 2013 in 1980 (Preglednica 1) kaže izrazite spremembe. Pri interpretaciji je treba upoštevati specifičnosti posameznih obdobj (Majerič,

2015). Za leto 1980 je bilo značilno, da so imeli študenti možnost organizirane športne vadbe na večini fakultet v okviru (obvezne) športne vzgoje v dveh letnikih študija. V letu 2013 pa je imela večina študentov možnost organizirane vadbe le še v okviru obštudijske dejavnosti, kjer pa je bilo število razpoložljivih mest za vadbo omejeno. Z vidika organizacije vadbe je bila večina študentov prepuščena »sama sebi«. Primerjava podatkov te raziskave in podatkov Petkovškove (1981) kaže, da sta bila pri študentih v letu 1980 med prvimi desetimi športi dva kolektivna športa. Za primerjavo odstotkovnih deležev športno aktivnih študentov med letom 1980 in 2013 smo pri interpretaciji uporabili podatke Petkovškove (1981). Podatki kažejo, da je bila košarka, s katero se je leta 1980 ukvarjalo 68,0 % študentov, na drugem, nogomet, s katerim se je ukvarjalo 63,0 % študentov, pa na tretjem mestu. Ostali športi so bili individualni. Zanimivo je, da se je v tem času kar 70,0 % študentov ukvarjalo s plavanjem. Visok delež študentov pa se je ukvarjal tudi s smučanjem, tj. 63,0 %, kar kaže na to, da je bilo smučanje v tistem času med študenti zelo priljubljeno. To so bili tudi časi, ko je bilo smučanje pomemben del nacionalne identitete Slovencev, saj so slovenski smučarji v tistem času dosegali izjemne tekmovalne uspehe. Primerjava z leti 2002, 2006 in 2013 je pokazala, da kasneje tega športa ni bilo več med prvimi desetimi najbolj priljubljenimi športi. Zanimivo je, da sta bila izrazita predstavnika športov v naravi – kolesarstvo in tek v naravi, s katerimi se je v letu 2013 ukvarjalo največ študentov, na zadnjem delu razvrstitve prvih desetih najbolj priljubljenih športov. V letu 1980 se je s kolesarstvom ukvarjalo 45,0 % študentov,



Slika 1: Primerjava deležev ukvarjanja s športi med študenti in študentkami v letu 2013 v odstotkih.

s tekom v naravi 43,0 %, planinstvom 42 %, s hojo 40 % in trimom pa 37 % študentov. Razvrstitev najbolj priljubljenih športov v letu 2013 je pokazala, da sta bila med študenti pri kolektivnih športih še vedno priljubljena košarka in nogomet, vendar se je z njima ukvarjalo bistveno manj študentov (z nogometom 20,5 %, s košarko pa 24,8 % študentov). Kot kaže primerjava, so bile velike razlike tudi pri individualnih športih v naravi. Povečal se je delež študentov, ki se je ukvarjal s tekom (53,0 %). Med študenti je bil priljubljen tudi fitnes (34,3 %). S plavanjem se je ukvarjalo le 8,1 % študentov, kar je bistveno manj kot leta 1980. Razvrstitev prvih desetih najbolj priljubljenih športov v vmesnem obdobju za leto 2002 (Majerič, 2002) in 2006 (Majerič in Markelj, 2010) je praktično identična. Kaže pa, da so se mladi v tem obdobju začeli več ukvarjati s športi v naravi. Najbolj priljubljeni so bili hoja, kolesarstvo in tek v naravi. Bistveno manj študentov se je ukvarjalo s plavanjem in namiznim tenišom. Pri študentih pa je postal priljubljen tudi fitnes, ki je bil v letu 2002 in 2006 na šestem, v letu 2013 pa na drugem mestu priljubljenosti. Trim, ki je bila v letu 2002 in 2006 še vedno med najbolj priljubljenimi desetimi športnimi dejavnostmi, pa v letu 2013 ni bil več med njimi.

Primerjava razvrstitev najbolj priljubljenih desetih športov pri študentkah med letoma 2013 in 1980 (Preglednica 2) prav tako kaže izrazite spremembe. Za primerjavo odstotkovnih deležev smo tudi pri tej interpretaciji uporabili podatke Petkovškove (1981).

Iz Preglednice 2 je razvidno, da se je v letu 1980 največ študentk ukvarjalo z odbojko (83,0 %), plavanjem (77 %) in hojo (63 %) ter kolesarstvom (59 %). Plavanje in odbojka, ki sta bila v letu 1980 na prvem in drugem mestu, sta bila v letu 2013 na osmem in desetem mestu. Z odbojko se je ukvarjalo 11,0 %, s plavanjem pa 8,7 % anketiranih študentk. Plesne dejavnosti so bile v letu 1980 na petem mestu, z njimi pa se je takrat ukvarjalo 56 % študentk. Tudi v letu 2013 so bile te vsebine na sredini razvrstitve prvih desetih najbolj priljubljenih športov, le da se sedaj pojavljajo v različnih sodobnih vrstah plesa in aerobike. Med študentkami je bil v letu 2013 priljubljen tudi fitnes, ki je bil na visokem četrtem mestu. V letu 2013 alpskega smučanja, trima, namiznega tenisa in badmintona pri študentkah ni bilo več med prvimi desetimi najbolj priljubljenimi športnimi dejavnostmi. Primerjava podatkov z vmesnim obdobjem v letu 2002 in 2006 kaže, da so bili že takrat (kot tudi

Preglednica 2: Rang razvrstitev prvih desetih najbolj priljubljenih športov med študentkami v letih 1980, 2002, 2006 in 2013

Rang	Leto 1980 (Petkovšek, 1981)	Leto 2002 (Majerič, 2002)	Leto 2004 (Majerič in Markelj, 2002)	Leto 2013
1.	Odbojka	Hoja	Hoja	Tek v naravi
2.	Plavanje	Tek v naravi	Tek v naravi	Hoja
3.	Hoja	Kolesarstvo	Kolesarjenje	Kolesarstvo
4.	Kolesarstvo	Aerobika	Aerobika	Fitnes
5.	Družabni ples	Plavanje	Plavanje	Aerobika
6.	Badminton	Namizni tenis	Rolanje	Plesne dejavnosti
7.	Trim	Plesne dejavnosti	Plesne dejavnosti	Rolanje
8.	Planinstvo	Badminton	Badminton	Odbojka
9.	Alp. Smučanje	Fitnes	Fitnes	Pohodništvo
10.	Namizni tenis	Trim	Trim	Plavanje

leta 2013) med prvimi najbolj priljubljenimi športi med študentkami hoja, tek v naravi in kolesarjenje. To pa so športi v naravi, ki niso vezani na organizirane oblike športne vadbe, študentke pa se z njimi lahko ukvarjajo tako rekoč povsod, ne glede na čas.

■ Zaključek

Raziskave (Majeriča, 2002; Markelj, 2004; Majerič in Markelj, 2010; Majerič, 2013) potrjujejo, da je športna dejavnost za študentke in študente pomemben dejavnik v njihovem življenju, z njo pa se ukvarjajo pogosto. To je potrdila tudi naša analiza, kjer smo ugotavljali ukvarjanje študentov in študentk s posameznimi športi.

Ugotovili smo, da so bili v letu 2013 med prvimi desetimi najbolj priljubljenimi športi med študenti in študentkami individualni športi, kot so tek, hoja, fitnes in kolesarjenje. Pogostost ukvarjanja z njimi pa je relativno visoka. Študenti so se ob tem ukvarjali tudi z ekipnimi športi (nogomet, košarka, odbojka), vendar je delež aktivnih pri teh športih bistveno manjši. Študentke pa so se ukvarjale tudi s plesnimi dejavnostmi in aerobiko, kar za študente ni značilno. S temi športi se je ukvarjala približno četrtina študentk. Kot kaže trend ukvarjanja s športi med študenti in študentkami, so najbolj priljubljeni športi, ki ne zahtevajo veliko organizacije, opreme, študenti pa se z njimi lahko ukvarjajo v katerem koli delu dneva in skozi celo leto (npr. tek, hoja, kolesarjenje, fitnes). Ti podatki so skladni z ugotovitvami (Majerič, 2002; Markelj, 2004; Majerič in Markelj, 2010; Majerič, 2013), ki kažejo, da se je večina študentov in študentk ukvarjala s športom neorganizirano.

Primerjava podatkov z raziskavami, ki so bile opravljene med študenti (Petkovšek, 1981; Majerič, 2002; Majerič in Markelj, 2010) v letih 1980, 2002 in 2006, kaže, da je v tem obdobju med študenti in študentkami prišlo do sprememb v priljubljenosti prvih desetih športov, s katerimi so se največ ukvarjali. Pri študentih smo ugotovili, da so se v letu 2013 v primerjavi z letom 1980 več ukvarjali s tekom v naravi, hojo in kolesarstvom, manj pa s košarko in plavanjem. V letu 2013 so se študenti bistveno več ukvarjali tudi s fitnesom, kar kaže, da jim je pomembna lepa zunanost (postava, mišičasto telo), ki jo lahko pridobijo z vajami za moč (Sila in Pori, 2010). Tudi pri študentkah smo ugotovili, da so se v letu 2013 več ukvarjale s športi v naravi. Na prvih treh mestih so bili tek v naravi, hoja in kolesarjenje. Zelo visoko na lestvici pa so bili tudi fitnes, aerobika in plesne dejavnosti. Fitnes, aerobika in rolanje so športne dejavnosti, s katerimi se študentke v letu 1980 še niso ukvarjale. V letu 2013 pa med prvimi desetimi športi, s katerimi so se ukvarjale študentke ni bilo več badmintona in namiznega tenisa. Plesna dejavnost je bila v letu 2013 na približno enakem mestu kot leta 1980. Študentke so se v letu 2013 bistveno manj ukvarjale z odbojko in plavanjem. Med prvimi desetimi športi v letu 2013 pri študentih in študentkah ni bilo več alpskega smučanja, ki je v preteklosti veljal za pomemben del slovenske nacionalne identitete (Pori in Sila, 2010). Prav tako pa tudi ni več trima, ki je bil relativno priljubljen v letu 1980. V tistem času so bili začetki nacionalnega gibanja Trim, v okviru katerega so postavljali trim steze in katerega cilj je bil povečati število telesno dejavnih Slovencev. V Ljubljani so v zadnjem času posodobili ali pa na

novo postavili veliko takšnih in drugačnih naprav na prostem, ki omogočajo telesno dejavnost v podobni obliki kot trim steze. Dejstvo pa je, da mladi oz. študenti trima, kot je bil prisoten v osemdesetih letih, ne poznajo in ga verjetno večinoma zamenjujejo za tek in krepilne vaje za moč. Zaradi teh dejstev je verjetno treba razumeti tudi priljubljenost teka in nepoznavanje oz. neprisotnost trima.

Naše ugotovitve o spremembi priljubljenosti prvih desetih športov med študenti potrjuje tudi primerjava podatkov o športno rekreativni dejavnosti Slovencev pri starosti od 18 do 25 let v letu 1998 (Petrovič, Ambrožič, Sila in Doupona, 1998) in 2008 (Pori in Sila, 2010). Podatki kažejo, da so se mladi v letu 2008 več ukvarjali s fitnessom, tekom v naravi, nogometom in plesom. Zanimivo je, da nogometa, fitnesa in plesa v letu 1998 ni bilo med prvimi desetimi najbolj priljubljenimi športi. Mladi so se v letu 2008 bistveno manj ukvarjali z alpskim smučanjem in planinstvom, ki ju takrat ni bilo več med prvimi desetimi najbolj priljubljenimi športi. Hoja in plavanje sta bili v obeh letih na prvem in drugem mestu; košarka in odbojka pa v »zlati sredini« prvih desetih najbolj priljubljenih športov. Kot kaže primerjava podatkov, so naše ugotovitve skladne z ugotovitvami o športno rekreativni dejavnosti Slovencev (Petrovič, Ambrožič, Sila in Doupona, 1998; Pori in Sila, 2010). Navedeni avtorji so enako kot mi ugotovili, da je v desetletju (1998–2008) prišlo do izrazitih sprememb v priljubljenosti športov med mladimi.

Podatek o zelo visokem deležu redno športno aktivnih študentov (79,9 %) in študentk (76,8 %) je spodbuden in kaže, da je ukvarjanje s športom že postala njihova »navada in potreba«. Sklepamo, da je to na eni strani rezultat vzgoje in vrednot družin, kjer je šport v velikem deležu del nacionalnega izročila, saj smo Slovenci znani kot športni narod. Na drugi strani pa ne gre prezreti načrtnega in sistematičnega dela pri športni vzgoji v osnovni in srednji šoli (Majerič, 2015), katerega rezultati se kažejo tudi v teh spodbudnih deležih športno aktivnih študentov in študentk. Omeniti je treba tudi vpliv medijev in promoviranje zdravega življenjskega sloga, pa tudi trendov med mladimi, kjer biti vitek, lep in zdrav, pomeni tudi biti uspešen. To pa je v času »facebook generacije« še kako pomembno. Naraščanje deleža aktivnih študentov v individualnih športih pa bi bolj kot s pomanjkanjem organiziranih oblik izvajanja športnih programov lahko povezali z razvojem družbe, pri

katerem nekateri avtorji (Beck in Beck Gernsheim, 2002; Bauman, 2008) ugotavljajo naraščajočo socialno individualizacijo posameznika. Ta fenomen naj bi bil še posebej izrazit pri ženskah. Glede na naše ugotovitve lahko vzporedno ugotovimo, da se bo verjetno trend priljubljenosti individualnih športov v prihodnje še nadaljeval.

■ Sklep

Na podlagi ugotovitev in trendov ukvarjanja s športi pri študentih lahko pričakujemo, da bodo v prihodnje med mladimi najbolj priljubljeni športi, ki ne zahtevajo veliko organizacije, opreme, posamezniki pa se bodo z njimi lahko ukvarjali v katerem koli delu dneva in skozi celo leto (tek, hoja, kolesarjenje), verjetno nekje na sredini razvrstitve pa bodo »tradicionalni« kolektivni športi, nogomet, košarka in odbojka pri moških ter aerobika in plesne dejavnosti pri ženskah. Verjetno takoj za tekom, hojo in kolesarjenjem pa bo pri obeh spolih fitness ali njegove izpeljanke vadbe moči in pridobivanja kondicije.

To so trendi, ki bi jim morali pri načrtovanju vadbe študentov slediti vsi, ki izvajajo športne programe za študente na Univerzi v Ljubljani. S sistematičnim in sodobnim pristopom bi lahko organizirano uresničiti tudi priporočila Svetovne zdravstvene organizacije (WHO, 2010), ki zaradi pretežno sedečega načina življenja, prekomernega in napačnega prehranjevanja ter vsakodnevne izpostavljenosti stresu priporočajo vadbo z zmerno intenzivnostjo vsaj 150 minut na teden za ohranjanje zdravja in najmanj 300 minut na teden za izboljšanje zdravja ali pa vadbo visoke intenzivnosti vsaj 75 minut na teden za ohranjanje zdravja in vsaj 150 minut na teden za izboljšanje zdravja. Bolj kot količina pa je pomembna redna vadba; vsak dan oz. večino dni v tednu, cel teden. Med zmerno intenzivne dejavnosti z vidika priljubljenosti športov med študenti lahko štejemo hitro hojo, počasen tek, kolesarjenje in plavanje. To naj bi bilo jedro športov za vadbo vzdržljivosti oz. aerobne vadbe. Po priporočilih WHO (2010) pa je ob tem treba vsaj dvakrat tedensko vaditi tudi moč in gibljivost, pa tudi ravnotežje. To pa je možno uresničiti z izbiro različnih krepilnih in razteznih gimnastičnih vaj, ki jih lahko izvajamo v naravi, doma, v fitnessu ali pa v različnih sodobnih oblikah aerobike in plesa. Pričakujemo, da bodo to v prihodnje tudi trendi športne dejavnosti študentov.

■ Literatura

1. Bauman, Z. (2008). *The Individualized Society*. Cambridge: Polity press.
2. Beck, U. in Beck Gernsheim, E. (2002). *Individualization. Institutionalized individualism and its social and political consequences*. London: Sage.
3. Berčič, H. (2010). Šport na univerzi kot sestavina kakovosti akademskega življenja. *Šport*, 57(3-4), 3–9.
4. Majerič, M. (2013). Življenjski slog študentov Univerze v Ljubljani. *Raziskovalno poročilo*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
5. Majerič M. in Markelj, N. (2010) Analiza nekaterih dejavnikov ukvarjanja s športom pri študentih. *Šport*, 57(3-4), 14–17.
6. Majerič, M. (2002). Struktura motivov za športno dejavnost pri študentih Univerze v Ljubljani. *Magistrsko delo*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
7. Majerič, M. (2013). Življenjski slog študentov Univerze v Ljubljani. *Raziskovalno poročilo*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
8. Majerič, M. (2015). Analiza razvoja in pogostost ukvarjanja s športom pri študentih Univerze v Ljubljani. *Šport*, 63(3-4), 109–112.
9. Markelj, N. (2004). Analiza in usmeritve študentskega športa na Univerzi v Mariboru. *Diplomsko delo*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
10. Petkovšek, M. (1980). Motiviranost slovenskih visokošolcev za športno dejavnost. Ocenjena odnosa do telesne kulture, motivov za športno dejavnost in dejanskega ukvarjanja s športom. *Raziskovalno poročilo*. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.
11. Petkovšek, M. (1981). *Dinamika interesov slovenskih visokošolcev za športno dejavnost. Primerjava motivacijske strukture študentov, ki se z različno intenzivnostjo ukvarjajo s športom*. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.
12. Petrovič, K., Ambrožič, F., Sila, B. in Doupona, M. (1998). *Športno rekreativna dejavnost v Sloveniji 1997 (primerjalna študija 1992–1997)*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
13. Sila, B. (2010). Ali starost vpliva na izbor najbolj priljubljenih športnorekreativnih dejavnosti? *Šport*, 58(1-2), 112–114.
14. WHO (2010). *Global recommendation on physical activity for health*. Geneva: WHO.

doc. dr. Matej Majerič, prof. šp. vzg.,
doktor kinezioloških znanosti,
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport,
Gortanova 22, 1000 Ljubljana;
matej.majeric@fsp.uni-lj.si;



Matic Gobec,
Jernej Zupančič, Marta Bon

Nekatere geografske značilnosti selitev slovenskih športnikov in športnih delavcev

Izvleček

Prispevek analizira selitve slovenskih športnikov in športnih delavcev. Športniki in športni delavci spadajo v posebno socialno skupino, za katero je značilna visoka stopnja mobilnosti. Selitve predstavljajo del njihovega vsakdana. Za športne selivce so značilne tako začasne kot tudi stalne selitve; pri slednjih se morajo udeleženci soočiti ali s naturalizacijo ali z asimilacijo v novem okolju, medtem ko je pri začasnih selitvah zadostna le prilagoditev. V študiji smo se osredotočili na krajevno in časovno komponento športnih selitev. Podatke smo pridobili prek spletne ankete, poslana slovenskim športnikom in športnim delavcem, športnim organizacijam ter klubom, s katerimi smo predhodno vzpostavili stike. Študija ugotavlja visoko mobilnost slovenskih športnih selivcev; poleg najpogostejših dnevnih in tedenskih selitev so zelo pogoste tudi sezonske selitve. Glavna ciljna območja selitev slovenskih športnikov in športnih delavcev so razpršena predvsem znotraj Evrope, vendar so navzoča tudi drugod po vsem svetu. Te selitve imajo torej globalno razsežnost in tendenco rahlega povečevanja.

Ključne besede: družbena geografija, selitve, šport, Slovenija.



Selected geographical characteristics of migration of Slovenian athletes and sports workers

Abstract

The contribution is analyzing the migration of Slovene athletes and sports professionals. Athletes and sports professionals represent a particular social group, which is characterized by a high degree of mobility. The migrations are a part of their everyday life. For sport migrants are common to both temporary and permanent migration. In the last case, the participants must face the naturalization or assimilation in a new environment, while among the temporary migrants' adjustments are sufficient. The study focused on the place and time component of sports migration. The main working method was an online survey sent to Slovene athletes and sports professionals, sports organizations and clubs, with which there were established contacts previously. The main results of the study show a markedly high mobility of Slovene sports migrants. In addition to the most common daily and weekly migration, the seasonal migrations are also very common. The main target areas for immigration of Slovene athletes and sports workers are dispersed primarily within Europe, but are also present in other parts of the world. These migrations therefore have a global dimensions and have slight tendency to increase.

Keywords: social geography, migration, sport, Slovenia.

■ Uvod

Ljudje se selijo že od nekdaj, v zadnjih letih pa so selitve še bolj prisotne in izrazite. Na izredno intenzivnost selitev vpliva več dejavnikov; predvsem globalizacija in razvoj dobrih prometnih, še posebej letalskih povezav, v zadnjih letih pa tudi gospodarske in druge krize v sodobni družbi. Globalizacija je imela močan vpliv tako na strukturo moderne družbe kot tudi na delovno silo, saj so globalne selitve delavcev postale nekaj vsakdanjega. Tudi šport se kot eden izmed osnovnih gradnikov družbe ni mogel upreti čarom globalizacije. Ti vzorci so se prenesli tudi na športnike in športne delavce, ki so se začeli vsakodnevno soočati s selitvami. Športniki in športni delavci tako niso bili več omejeni samo na notranje selitve, ki so običajno potekale med domačim krajem in lokacijo treninga, tekme, delovnim mestom itd. Začeli so se seliti na daljše razdalje, zunaj meja domače države, iz kontinenta na kontinent. Delovni trg se je povečal, podpisane so bile prve mednarodne športne pogodbe, igralci so zaigrali za tuja moštva in ob naturalizaciji zaigrali tudi za tuje reprezentance. Podnebje oziroma sezonska omejenost nista bili več nepremagljivi oviri, saj so lahko npr. zimski športniki poleti trenirali na južni polobli. Vendar učinki selitev niso bili vedno samo pozitivni. Uspešnost njihove kariere je tako postala v veliki meri odvisna tudi od selitev. Športniki in športni delavci spadajo v posebno socialno skupino, za katero je značilna visoka stopnja mobilnosti. Za njih so značilne takočasne ali krožne selitve kot tudi sezonske in stalne selitve ter z njimi povezani procesi asimilacije ali pa naturalizacije (Carter, 2013).

Tudi slovenski športniki in športni delavci niso ostali imuni na selitve ter se tako kot ostali športni selivci vsakodnevno soočajo z njimi. V študiji se osredotočamo predvsem na geografski vidik selitev slovenskih športnih selivcev. Osvetljujemo ali uvajamo pa tudi poslovenjen izraz *selivec*. V Sloveniji v športu (Bon idr., 2016; Doupona Topič in Bon, 2008; Bon, Zakrajšek, Doupona Topič, 2015); in v večini migracijske znanstvene literature se je do sedaj v glavnem uporabljal izraz *migrant* in *migracije*, iz angleške besede *migration* (selitev).

■ Predmet in problem

Selitve imajo različne vzvode in posledice; učinke selitev pa delimo na (Zupančič,

2013): demografske in prostorske učinke; socialnogospodarske učinke; etnične in kulturne učinke; pospeševanje medregionalnega sodelovanja. Poleg vrste drugih učinkov imajo lahko selitve pomemben vpliv na gibanje števila prebivalcev. Velik vpliv imajo pa na celotno družbeno in gospodarsko dogajanje; vse večji vpliv selitev je zaznati na področju športa.

Selitve v športu

Selitve športnikov in športnih delavcev tako doma kot v tujini veljajo za dokaj neraziskano področje. Kljub dokaj obširni zbirki virov in literature raziskave selitev teh vrst ostajajo na relativno začetni stopnji v primerjavi z drugimi področji v športnem proučevanju (Maguire, 2004). Med najpomembnejše avtorje spada Joseph Maguire, ki se je ukvarjal s selitvami nogometašev, košarkarjev, kanadskih hokejistov, igralcev ameriškega nogometa in kriketa. V nogometu je največ migracijskih raziskav (npr.: Magee in Sugden, 2002; Darby, 2002). Z mobilnostjo atletov sta se ukvarjala Connor in Griffin (2009), Agergaardova pa se je posvečala selitvam danskih rokometašev (Agergaard, 2008).

Globalizacija je občutno vplivala na strukturo moderne družbe kot tudi na delovno silo, saj so globalne selitve delavcev postale nekaj vsakdanjega. S komercializacijo in globalizacijo športne industrije pa so se ti vzorci prenesli tudi na športnike in športne delavce (Lee, 2010). Šport vse bolj postaja del globalnega trga, ki išče gladiatorje vseh vrst za iskanje najrazličnejših presežkov. Športniki in športni delavci pa predstavljajo nov tip delavcev, ki množičam prodajajo sposobnost ustvarjanja vrhunskega spektakla. »Vsi vrhunski športniki na najvišjem nivoju so profesionalni igralci v t. i. predstavi mišic« (Wagg idr., 2009). Vrhunski športni delavci in športniki so samo še en primer visoko kvalificirane delovne sile, vpletene v lokalno, nacionalno, globalno, tehnološko, politično in ekonomsko stanje, mednarodne korporacije ter njihovo politiko. Status in vrednost športnikov in športnih delavcev na trgu delovne sile določajo zahtevni fizični in psihični kriteriji. Za doseg svojega cilja pa so športni selivci pripravljeni narediti vse. Odlikujeta jih etika, trdo delo in njihov zmagovalni pristop (ang. *win at all costs*) (Maguire, 2008).

V sodobni športni kulturi športni tokovi vedno bolj premikajo geografske, politične, kulturne, etnične in ekonomske meje. Selitve lahko trajajo le nekaj ur ali dni ali tudi

več sezon, let. Povečujoča prilagodljivost svetovnega trga delovne sile je vplivala na spremembo selitvenih vzorcev iz tradicionalnih selitev do bolj prehodnih oziroma začasnih oblik selitev visoko kvalificiranih delavcev (Beverstock, 2005). To velja tudi za športnike kot športne delavce, kjer želja po hitrem, velikem finančnem prilivu in iskanju donosnih pogodb vpliva na časnost njihovih selitev (Elliott in Maguire, 2008).

Zaradi globaliziranosti športnih selitev lahko z lahkoto prepoznamo vzorce gibanja športnih selivcev iz države darovalke v državo gostiteljico (Maguire idr., 2002; Eliot in Maguire, 2008). Izoblikovali so se trije tipični mednarodni tokovi športnih selivcev. Prvega lahko poimenujemo selitev sever-sever (ang. *North-North migration*), kjer prihaja do selitev med zahodnoevropskimi (državami EU), severnoameriškiimi državami in Japonsko. V drugi tok ali t. i. selitev jug-sever (ang. *South-North migration*) so vključeni športniki in športni delavci, ki se selijo iz manj razvitih držav v razvite države Severne Amerike, Evrope in na Japonsko. Tretji tok dopolnjujejo mednarodne selitve mladih športnikov (Andreff, 2009). V današnjem času pa se vedno pogostejše pojavljajo selitve športnikov v naftno bogate arabske države.

Doživljanje selitev se razlikuje od posameznika do posameznika (Elliott in Maguire, 2008). Vzroki in motivi za selitve športnikov in športnih delavcev so večplastni. Tako nikakor ne smemo reči, da obstaja samo en razlog za selitev. Med vzroke in motive lahko štejemo tako ekonomske, politične, zgodovinske, geografske, socialne, kulturne, družinske kot tudi osebne dejavnike. Vendar večina ljudi še vedno trdno verjame, da športniki in športni delavci največji motiv za selitev vidijo v denarju. Na splošno se lahko strinjamo z izjavo, da so »selitve v športu močno povezane s politiko in gospodarstvom, v kateri so zakoreninjene borbe za prevlado v svetovnem športnem sistemu« (Maguire idr., 2002)). Vendar se moramo zavedati, da poleg finančnih vzrokov med športniki in športnimi delavci obstaja tako želja po preizkušanju lastnih sposobnosti in dokazovanju proti najboljšim na tem svetu, kot tudi potreba po doživljanju kulture in okolja v drugih državah tega sveta.

Večini športnim selivcem potovanja iz enega kulturnega okolja v drugo ne povzročajo težav. Vendar pa obstajajo tudi takšni, ki se selitvami ne soočajo najbolje in tako med potovanjem doživijo kulturni šok. Do-

ločeno število športnih selivcev se sooča z domotožjem in osamljenostjo (Maguire in Pearton, 2000).

Lee (2010) meni, da je proučevanje športnih selitev v današnjem globaliziranem svetu preveč tradicionalno ter se še vedno oklepa ustaljenih in zakoreninjenih metod proučevanja. Tako je v športne selitve uvedel nov pojem, t. i. zunanjo selitev (ang. *out-migration*). To je nekakšen obratni vzorec selitev. Pri tem gre za športne selitve, ki potekajo iz države gostiteljice v druge države. Večina športnih selivcev bi se zaradi dobrih pogojev v državo gostiteljico priselila, medtem ko pri zunanjih selitvah velja ravno nasprotno. Športniki in športni delavci, ki živijo v tej državi, se namreč iz nje izseljujejo. V preteklosti so bi bili ti športni selivci označeni kot »nižje kategorijski«, vendar danes velja ravno obratno. Izseljujejo se namreč tudi vrhunski športniki in športni delavci. Za primerjavo, ameriška nacionalna košarkarska liga NBA (ang. *National Basketball Association*) velja za najboljšo košarkarsko ligo na svetu, pa vendar se določeni igralci z uspešno kariero v NBA odločijo igrati v Evropi ali drugod po svetu (Lee, 2010). Poleg tega se vedno več športnikov in športnih delavcev seli v z nafto bogate arabske države. Kot drugi primer Lee (2010) navaja trgovanje s poceni tujimi športniki. Njihova cena je veliko nižja kot cena športnikov na domačem tržišču. Klubi v kriznih časih s temi dejanji zmanjšujejo stroške. Poleg tega pa lahko tuj športnik dvigne kvaliteto kluba (Lee, 2010). Ta primera kaže na to, da trenutni vzorci v športnih selitvah potekajo nekoliko drugače, kot so potekali v preteklosti. V Sloveniji je bilo na področju selitev športnikov največ narejenega v rokometu (Bon idr., 2016; Doupona Topič in Bon, 2008).

Namen študije je proučiti geografske značilnosti selitev slovenskih športnikov in športnih delavcev. Študija se osredotoča na časovno komponento selitev (dnevne, tedenske, mesečne, sezonske in celoletne selitve) in na krajevno komponento selitev (tujina in domače okolje).

Metode

Študija je vključevala tako teoretično kot empirično raziskovanje. Uporabljene so bile različne raziskovalne metode, saj je področje proučevanja selitev izrazilo interdisciplinarno. Metode so obsegale pregled in proučitev obstoječih virov in literature (primarni in sekundarni viri), vzpostavitev stika s športnimi organizacijami, klubi, športniki

in športnimi delavci, metodo spraševanja preko izdelave in analize rezultatov anket. Rezultati so predstavljeni z izdelavo kart in preglednic. Pri tem so bila uporabljene programi ArcMap, Adobe Illustrator in Adobe Photoshop. Empirična raziskava je bila opravljena z anketnim vprašalnikom (Gobec, 2013), ki je bil s pomočjo spletne aplikacije Google Docs objavljen na spletu: <https://docs.google.com/spreadsheet/viewform?formkey=dHNoZXh1SGgyYUdCUGFCQmU5cndBOGc6MQ#gid=0>.

Anketni vprašalnik je obsegal 19 vprašanj odprtega in zaprtega tipa. Prvi sklop so sestavljale socio-demografske značilnosti (spol, starost, izobrazba, športna panoga itd.), v drugem sklopu pa so se vprašanja navezovala na krajevne in časovne komponente selitev.

V obdobju med 12. 7. 2012 in 21. 5. 2013 je bilo tako razposlanih preko 800 spletnih vprašalnikov. V tem času smo pridobili 342 odgovorov. Zaradi nejasnih ali nepopolnih odgovorov smo izločili 22 anket. V obdelavo in analizo (programa SPSS in Excel) je bilo tako vključenih 320 anket. V obdelavo in analizo so vključeni registrirani/kategorizirani vrhunski in poklicni ali profesionalni slovenski športniki. V analizo smo vključili tudi vrhunske športnike, ki se ukvarjajo s t. i. akcijskimi ali ekstremnimi športi (ang. *action, extreme sports*), vendar niso registrirani pri nacionalnih panožnih športnih zvezah. Vključeni so tudi slovenski športni delavci – posamezniki s športno izobrazbo, ki delujejo v tujino kot člani strokovnih ali organizacijskih teamov.

V analizo je bilo vključenih 320 slovenskih športnikov in športnih delavcev iz 38 športnih panog. Večino je zastopala moška populacija s skoraj 80 % (255). Med njimi je bilo 187 (73 %) športnikov in 68 (27 %) športnih delavcev. Med športnimi delavci je vprašalnik rešilo 53 (77,9 %) trenerjev, 14 (20,6 %) učiteljev in en funkcionar.

Rezultati in razprava

Preučevani vzorec

Povprečna starost anketirancev je znašala 27 let (26,83 let). Najmlajši izmed vprašanih je imel 15, najstarejši pa 63 let. Več kot polovica vprašanih (54,4 %) je bila starih med 15 in 25 let. Sledile so jim starostne skupine od 26 do 35 let (32,4 %), od 36 do 45 let (8,8 %), od 46 do 55 let (3,4 %) in skupina s starostjo nad 56 let (0,6 %). Največ anketirancev

je bilo starih 21 let (9,1 %). Tudi povprečna starost moških anketirancev je znašala 27 let (26,99 let). Največ moških anketirancev je bilo starih 22 let (8,2 %). Moški športniki so bili povprečno stari 24 let (24,39 let), moški športni delavci pa 34 let (34,15 let). Največ moških športnikov je bilo starih 21 let (8,6 %), moških športnih delavcev pa 28 let (8,8 %). Najmlajši športnik je imel 15, najstarejši pa 49 let. Najmlajši športni delavec je bil star 20, najstarejši pa 63 let.

Kot lahko razberemo iz podatkov, so tako športnice kot športniki v povprečju mlajši od športnih delavk in delavcev. Pri ženskah razlika v letih šteje 9, pri moških pa 10 let. Kar 75 % športnic in 66 % športnikov je bilo starih med 15 in 25 let. Večina športnih delavk in delavcev (44 oziroma 46 %) je štela od 26 do 35 let.

Izobrazbena sestava vprašanih je izjemno raznolika. Več kot polovica vprašanih (54,4 %) je imela vsaj srednješolsko ali gimnazijsko izobrazbo. Sledijo jim vprašani z univerzitetno (23,4 %), višješolsko (9,7 %) in poklicno izobrazbo (9,4 %). 2,5 % vprašanih je dokončalo osnovno šolo, 0,9 % specializacijo ali magistrirali, dva vprašana (0,6 %) pa doktorat.

V analizo je bilo zajetih 38 športnih panog. Največji delež s 15,6 % so predstavljali športniki in športni delavci v rokometu. Sledijo jim nogomet (11,6 %), alpsko smučanje (10,3 %), košarka (9,7 %), hokej na ledu (8,4 %), odbojka (6,3 %), smučarski skoki (5,3 %), atletika (4,4 %), strelstvo (4,1 %), deskanje na snegu (2,2 %) itd.

Vprašani moški so se udeleževali v 35 (92,1 % vseh športnih panog), ženske pa v 21 različnih panogah (60 % vseh športnih panog). Med žensko populacijo prevladuje rokomet s 24,6 %. Sledijo mu alpsko smučanje (13,8 %), strelstvo in smučarski skoki z 10,8 %, športna gimnastika, namizni tenis in atletika s 4,6 % ter vadba, plavanje in odbojka s 3,1 %. Kot zanimivost naj omenimo, da se nobena izmed anketiranih žensk ne ukvarja z nogometom. Moški odgovori so bili sledeči: nogomet (14,5 %), rokomet (13,3 %), košarka (12,2 %), hokej na ledu (10,6 %) in šele na petem mestu alpsko smučanje z 9,4 %. Sledijo jim odbojka (7,1 %), atletika (4,3 %), smučarski skoki (3,9 %) ter strelstvo in deskanje na snegu z 2,4 %.

Analiza selitev

Za dnevno selitev je odločilna časovna determinanta; to je, da se udeleženec v istem dnevu vrne, praviloma po isti poti, na svoje

bivališče (naslov, stanovanje, lokacija...). Razlog poti je delo, služba ali drugi relativno stalen nagib ali razlog prostorskega premikanja. Torej časovna (enodnevna) določenost, relativno enostaven prostorski vzorec gibanja (in uporaba prometnih sredstev, poti itn.) so za to odločilni - poleg prevladujočega motiva (delo, šola, s tem tudi šport, treningi itn).

Z dnevnimi selitvami se sooča 39,7 % anketiranih. 36,3 % anketirancev se seli tedensko, 14,7 % sezonsko, 5 % mesečno in 4,4 % letno.

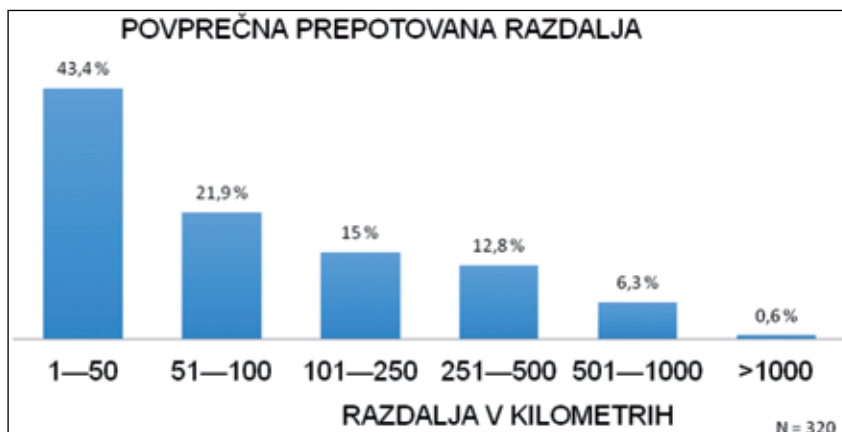
Če primerjamo pogostost selitev glede na spol, ugotovimo, da se 41,6 % moških in 32,3 % žensk dnevno sooča s selitvami. Tedensko se seli 35,7 % moških in 38,5 % žensk. Na mesečni in sezonski ravni se ženske selijo pogostejše (10,8 % oziroma 16,9 %) kot moški (3,5 % oziroma 14,1 %). Celoletne selitve pa so s 5,1 % pogostejše pri moških.

Tudi večina športnikov in športnih delavcev se sooča z dnevnimi (41,7 % oziroma 41,2 %) in tedenskimi selitvami (36,9 % oziroma 32,4 %). Razmeroma velik odstotek športnih delavcev (19,1 %) in športnikov (12,3 %) pa tudi s sezonskimi selitvami.

Zanimivi so tudi rezultati primerjave pogostosti selitev med športnicami in športnimi delavkami. Pri športnicah v ospredju niso dnevne selitve (29,8 %), ampak tedenske z 48,9 %. Pri športnih delavkah pa prevladujejo dnevne in sezonske selitve, obojne z 38,9 %. Celoletne selitve so redke (športnice 2,1 %) oziroma jih ni (športne delavke 0 %).

Povprečna prepotovana razdalja (Slika 1), ki jo anketirani prepotujejo, ko se odpravijo na trening, tekmo, delo itd., znaša okoli 170 km (169,4 km). Največ anketirancev (12,2 %) je sicer odgovorilo, da povprečno prepotujejo 100 km. Najkrajša povprečna razdalja znaša 1 km, najdaljša pa 1500 km. V splošni in športni praksi zaradi določenih okoliščin obstajajo tudi selitve na zelo kratke razdalje (npr. tudi čezmejne iz Gorice v Novo goričo), a večinoma obravnavamo daljše.

Če odgovore razdelimo v različne skupine glede na povprečno prepotovano razdaljo, ugotovimo, da 43,4 % vprašanih povprečno opravi od 1 do 50 km. 21,9 % vprašanih povprečno prepotuje od 51 do 100 km, 15 % od 101 do 250 km, 12,8 % vprašanih od 251 do 500 km in 6,3 % od 501 do 1000 km. Nekateri vprašani (0,6 %) pa povprečno prepotujejo tudi več kot 1000 km. Kot vidimo, se odstotek vprašanih z razdaljo zmanjšuje.



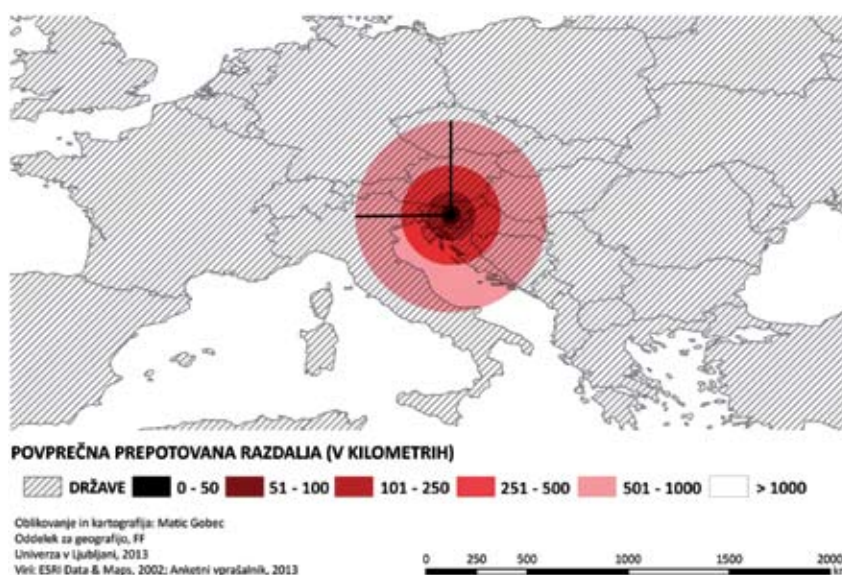
Slika 1. Povprečna prepotovana razdalja (Gobec, 2013).

Z analizo prepotovanih razdalj (Slika 2) ter primerjavo športnikov in športnih delavcev je ugotovljeno, da se na razdalji od 1 do 50 km giblje za 12,2 % več športnikov (46 %) kot športnih delavcev (33,8 %), medtem ko razdaljo od 51 do 100 km v povprečju prepotuje 14,2 % manj športnikov kot športnih delavcev. Kar 19,1 % športnih delavcev in 10,7 % športnikov povprečno prepotuje 100 km. Nekaj več kot desetina (12,8 %) športnic v povprečju prepotuje 5 km, 5,6 % športnih delavk pa 100 km. Povprečna prepotovana razdalja športnic je tako nekoliko nižja (137,7 km). Skoraj polovica športnic (48,9 %) se giblje v območju od 1 do 50 km, 21,3 % pa v območju od 51 do 100 km. Odstotek športnih delavk, ki se v povprečju gibljejo na razdalji od 1 do 50 km, je za 10 % nižji od športnic, njihova povprečna (Slika

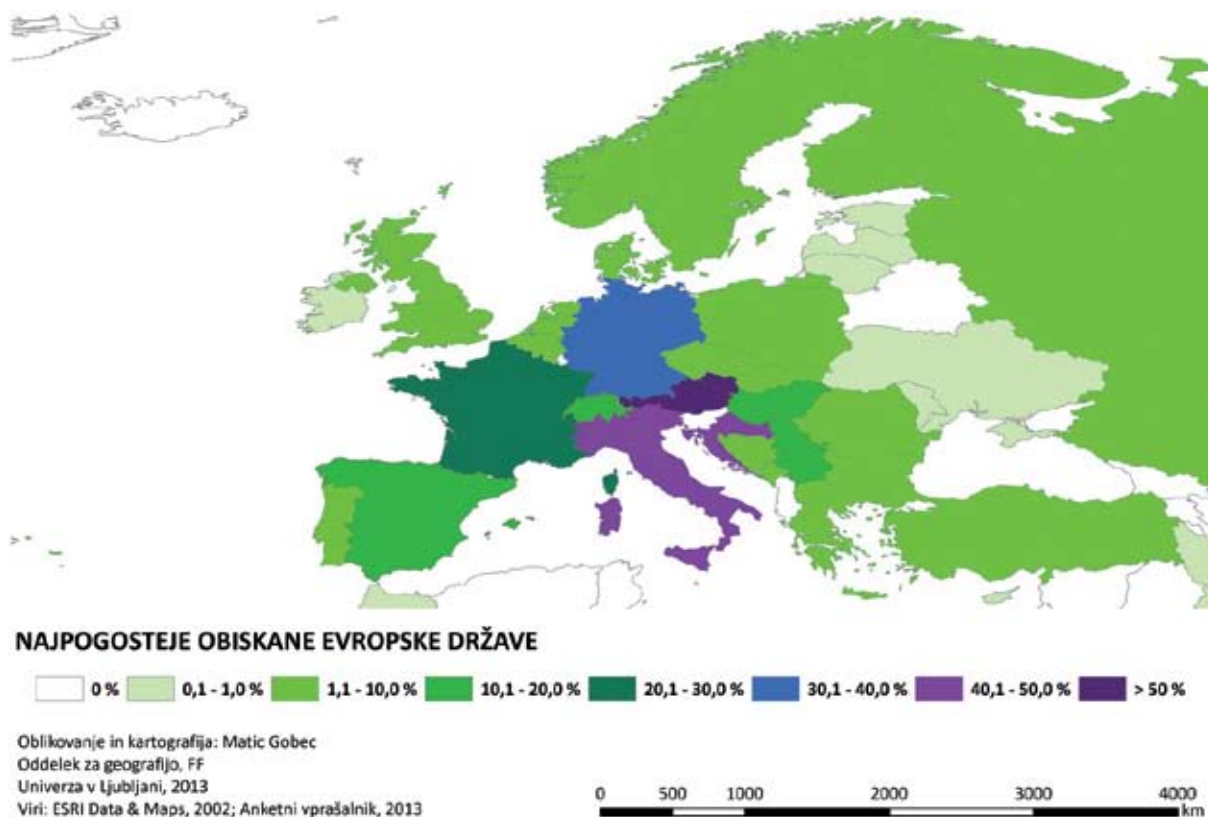
2) prepotovana razdalja pa je okoli 155 km (154,7 km).

Med desetimi najpogostejše obiskanimi državami (Slika 3) je pri športnicah v ospredju Nemčija s 45,9 %. Sledijo ji Italija (42,6 %), Avstrija (41 %), Hrvaška (32,8 %), Francija (24,6 %) itd. Pri športnih delavkah pa na vrhu lestvice zasledimo Avstrijo s 16,4 %. Sledita ji naša zahodna soseda Italija (11,5 %) in Hrvaška (9,8 %). 1,6 % športnih delavk pa je določen čas preživel in delalo tudi v ZDA.

151 ali 52,1 % vprašanih je zaradi dela, treninga, tekovanja, nastopanja za določen klub ipd. v tujini preživel več časa. Torej tisti športni selivci, ki so v tujini preživeli vsaj mesec dni in več. Med njimi je bilo 53,3 % moških in 47,5 % žensk. Odstotek športniki, ki so bili od doma odsotni več časa, znaša



Slika 2. Kartografski prikaz povprečne prepotovane razdalje s središčem v Sloveniji (v kilometrih); vir podatkov: ESRI Data & Maps, 2002; Gobec, 2013).



Slika 4. Najpogostejše obiskane evropske države (Gobec, 2013). Vir podatkov: ESRI Data & Maps, 2002; Gobec, 2013).

53,9 %, odstotek športnih delavcev pa 51,6 %. Kar 75 % športnih delavk je v tujini preživel vsaj mesec dni, medtem ko je ta delež pri športnicah precej nižji in znaša 37,8 %.

Zaključek

V splošnem je človek *homo migrans* – seli se človek. Selitve so star pojav – toliko kot človeštvo. Tekom zgodovine se je selitev povečevala skladno z razvirstjo prometnih sredstev in prometnic na eni ter naraščanjem motivov/razlogov za selitev in razpoložljivimi informacijami, ki potrebe prenaša ali pa jih sploh ustvarja, na drugi strani. Lagodnost sodobnih letalskih povezav sedaj močno vpliva na selitvene tokove. Pri tem je treba najprej izpostaviti, da je selitev – čeprav je videti preprosta – v resnici zelo zapleten demografski dogodek. Razčleniti ga je mogoče na tri časovne faze (pred selitvijo, med njo in po njej) ter ji dodati še četrto, to je čas povratne selitve. Prav slednja je zelo značilna za določene poklicno definirane skupine selitev, med katere sodijo tudi športniki in športni delavci.

Selijo se tako moški kot ženske, vendar na podlagi našega vzorca lahko sodimo, da moški v športu še vedno prevladujejo. Anketi je izpolnilo skoraj štirikrat več moških kot žensk. Zastopanost športnikov in športnih delavcev med spoloma pa je razporejena dokaj enakomerno. Ne glede na spol so športniki v povprečju za deset let mlajši od športnih delavcev.

Večji del slovenskih športnikov in športnih delavcev se s selitvami sooča dnevno in tedensko. S tem potrjujejo tezo: »Selitve predstavljajo del vsakdana slovenskih športnikov in športnih delavcev.« Večina vprašanih se sooča s sezonskimi, mesečnimi in tedenskimi selitvami v tujino. Okoli 10 % vprašanih pa še ni nikdar delalo, tekmovalo ali treniralo v tujini. V povprečju največ športnikov in športnih delavcev v tujini preživi 7 dni na leto. Slovenski športni selivci se najpogostejše (Slika 3) selijo v sosednje in bližnje evropske države (Avstrija, Italija, Hrvaška, Nemčija, Francija itd.), vendar so v manjšem številu prisotni po celem svetu. Proučevani selivci so se selili v 56 različnih držav po vsem svetu. Ne glede na spol med športniki in športnimi delavci ne prihaja do večjih razlik. Izven Evrope so bile najpogostejše destinacije slovenskih

športnih selivcev Združene države Amerike, Avstralija in Japonska. Res je, da se največ športnikov in športnih delavcev seli v bližnje, sosednje države, da so nekatere države favorizirane in da so za ukvarjanje s specifičnim športom potrebni posebni pogoji (npr. sneg za smučarje). V bodoče bi bilo smiselno opraviti še druge analize, ki bi dodatno pojasnile geografske značilnosti slovenskih športnih selivcev, pa tudi vzroke in težave ter omejitve slovenskih športnih selivcev. Da je športnih in drugih selitev iz leta v leto več, pa govorijo vse študije in pa aktualno družbeno dogajanje.

Viri in literatura

1. Agergaard, S., 2008. Elite athletes as migrants in Danish women's handball. *International Review for the Sociology of Sport*, 43, 1, str. 5–19. Pridobljeno: 12. 4. 2016: URL: <http://irs.sagepub.com/content/43/1/5>.
2. Andreff, W., 2009. The Economic Effects of »Muscle Drain« in Sport. V: Walters, G., Rossi, G. (ed.). *Labour Market Migration in European Football. Key Issues and Challenges*. London, Birkbeck Sport Business Centre, str. 9–31. Pridobljeno: 12. 4. 2016: URL: <http://tinyurl.com/ogy8d73>

3. Beaverstock, J. V., 2005. Transnational elites in the city. British highly skilled intercompany transferees in New York City's financial district. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 31, 2, str. 245–268. Pridobljeno: 12. 4. 2016: URL: <http://www.tandfonline.com/loi/cjms20#UlmEHxCLx3U>
4. Bon, M., Doupona Topič, Mojca, Šibila, M. (2016). The El Dorado of handball? Foreign female players stay, while domestic players return from abroad (2016). *Journal of Human Kinetics*, ISSN 1640-5544, 2016, vol. 50, str. 219–227.
5. Bon, M., Zakrajšek, M., Doupona Topič, M. (2015): Značilnosti migracij v slovenskem ženskem rokometu v obdobju 2000-2011. *Šport*, ISSN 0353-7455, 2015, letn. 63, št. 3/4, str. 104-108,
6. Carter, T. F., 2013. Re-placing sport migrants. Moving beyond the institutional structures informing international sport migration. *International Review for the Sociology of Sport*, 48, 1, str. 66–82. Pridobljeno: 12. 4. 2016: URL: <http://irs.sagepub.com/content/48/1/66>
7. Connor, J. M. in Griffin, A. L., 2009. The Muscle Trade. International track and field athlete mobility, colonialism and development. Pridobljeno: 12. 4. 2016: URL: <http://tinyurl.com/kjueakn>
8. Darby, P., 2002. Africa, Football, and FIFA. Politics, Colonialism, and Resistance. London and Portland, Frank Cass Publishers, 236 str.
9. Doupona Topič, M. in Bon, M., 2008. The paths of migration in European handball. V: Doupona Topič, M., Ličen, S. (ur.). *Sport, culture & society. An account of views and perspectives on social issues in a continent (and beyond)*. Ljubljana, Faculty of sport, str. 80–84.
10. Elliott, R. in Maguire, J., 2008. Thinking Outside of the Box. Exploring a Conceptual Synthesis for Research in the Area of Athletic Labor Migration. *Sociology of Sport Journal*, 25, 4, str. 482–497. Pridobljeno: 12. 4. 2016: URL: <http://tinyurl.com/mwmdjo4>
11. Gobec, M., 2013. *Geografske značilnosti selitev slovenskih športnikov in športnih delavcev*: diplomsko delo. Filozofska fakulteta. Ljubljana
12. Lee, S., 2010. Global Outsourcing. A Different Approach to an Understanding of Sport Labour Migration. *Global Business Review*, 11, 2, str. 153–165. Pridobljeno: 12. 4. 2016: URL: <http://gbr.sagepub.com/content/11/2/153>
13. Magee, J. in Sugden, J., 2002. The World at their Feet. Professional Football and International Labor Migration. *Journal of Sport & Social Issues*, 26, 4, str. 421–437. Pridobljeno: 12. 4. 2016: URL: <http://jss.sagepub.com/content/26/4/421.full.pdf+html>
14. Maguire, J., 2004. Sport labor migration research revisited. *Journal of Sport and Social Issues*, 28, 4, str. 477–482. Pridobljeno: 12. 4. 2016: URL: <http://jss.sagepub.com/content/28/4/477.full.pdf+html>
15. Maguire, J., 2008. »Real politic« or »ethically based«. Sport, globalization, migration and nation-state policies. *Sport in Society*, 11, 4, str. 443–458. Pridobljeno: 12. 4. 2016: URL: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17430430802019375#.Ulm-mwxCLx3U>
16. Maguire, J., Pearton, R., 2000. The impact of elite labour migration on the identification, selection and development of European soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 18, 9, str. 759–769. Pridobljeno: 12. 4. 2016: URL: <http://www.tandfonline.com/toc/rjsp20/18/9#.UlmnjRCLx3U>
17. Meyer, J-B., 2001. Network approach versus brain drain. Lessons from the Diaspora. *International Migration*, 39, 5, str. 91–110. Pridobljeno: 12. 4. 2016: URL: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/1468-2435.00173/pdf>
18. Wagg, S., Brick, C., Wheaton, B. in Caudwell, J., 2009. *Key Concepts in Sport Studies*. London, SAGE Publications, 264 str. Pridobljeno: 12. 4. 2016: URL: <http://www.sagepub.com/booksProdDesc.nav?prodId=Book224894>
19. Zupančič, J. (2013): *Kulturna geografija : raznolikost svetovnega prebivalstva in kulturnih pokrajin*. 1. izd. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.

Matic Gobec
Dole 24, 3230 Šentjur
matic.gobec@gmail.com