

SLO: 0
ZGANK M.
REVVIJA

LETNIK LXII • LETO 2014
ŠTEVILKA 1-2 • ISSN 0353-7455

REVVIJA ZA TEORETIČNA IN PRAKTIČNA VPRAŠANJA ŠPORTA

ŠPORT



TELESNA KULTURA
ALI ŠPORT?

PRIHODNOST UNIVERZITETNE
KOŠARKE V LJUBLJANI

AVTONOMNO GIBANJE
SLEPEGA V PROSTORU

RUDOLF BADJURA -
PUBLICIST, SMUČAR
IN GORNIK

DEJAN ZAVEC - INTERVJU

POŠKODBE V ŠPORTNEM
PLESU

PRILOGA

BORILNI
ŠPORTI

uvodnik/leading article

- 3 Damir Karpljuk – **Štiri desetletja kasneje - kaj lahko storim za borilne športe?! /**

aktualno/current topic

- 5 Aleš Florjančič – **Prihodnost univerzitetnih košarkarskih dejavnosti v Ljubljani /** Future of varsity basketball activities in Ljubljana

intervju/interview

- 14 Jožef Šimenko – **Dejan Zavec**

športna terminologija/sports terminology

- 17 Ivan Čuk – **Telesna kultura ali šport? /** Physical culture or sport?

športna psihologija/psychology of sport

- 22 Sandra Amon, Tanja Kajtna – **Avtonomno gibanje slepega v prostoru – iluzija ali realnost? /** Autonomous movement of a blind person: reality or illusion?
 28 Robert Bezjak, Saša Ceci Erpič – **Telesno-gibalna samopodoba v poznem otroštvu in zgodnjem mladostništvu /** Physical self-concept in late childhood and early adolescence

športna medicina/medicine of sport

- 36 Jerneja Prosen, Goran Vučković – **Poškodbe v športnem plesu /** Injuries in sport dance
 40 Mateja Videmšek, Jože Štihec, Vedran Hadžić, Damir Karpljuk, Maja Meško, Jera Gregorc, Naja Videmšek – **Analiza življenjskega sloga žensk obolelih za osteoporozo /** Analysis of the lifestyle of women suffering from osteoporosis

dogodki – čas/time – events

- 47 Tomaž Pavlin – **150-letnica ustanovitve Južnega Sokola /**
 49 Herman Berčič – **Razkrivanje osebnosti in delovanja publicista, smučarja in gornika Rudolfa Badjura /** Revealing personality traits and work of the publicist, skier and mountaineer Rudolf Badjura

nove knjige/new books

Tri knjige Rajka Šugmana v letu 2013

Moč v borilnih športih: Teorije, zakoni, načela, metode in primeri vadb moči v borilnih športih
Šport z bistro glavo

športna tehnologija/technology of sport

- 57 Frane Erčulj, Marko Marković, Živa Broder – **Uporaba tehnologije 94Fifty® pri ugotavljanju nekaterih kinematičnih parametrov meta na koš /** Application of the 94Fifty® technology for establishing certain kinematic parameters of a throw at the basket

glas mladih /

- 63 Mika Urbančič, Primož Pori, Miroljub Jakovljevič, Lucija Pori, Maja Pori – **Učinek šesttedenskega programa 'Zdrave vadbe ABC' na moč odraslih /** The effects of 6-weeks workout 'Health promoting sport program ABC' in adults
 67 Alenka Hozjan, Marjeta Blinc Pesek, Janez Pustovrh, Vedran Hadžić, Maja Pori – **Vpliv dvomesečne vadbe nordijske hoje na nekatere kazalce zdravja pri duševnih bolnikih /** Effect of the two-month practice of Nordic walking on some health indicators for mental patients

raziskovalna dejavnost/research work

- 71 Ana Murn, Jera Gregorc – **Varnost predšolskih otrok pri plezanju v naravnih plezališčih /** Safety aspects of pre-school children climbing in natural crags

- 76** Lili Milanković, Martin Zorko, Jan Babič, Bojan Nemeč in Matej Supej – **3D gibanje kolenskega sklepa pri manipulaciji prijemališča sile reakcije podlage v medio-lateralni smeri – pilotska študija simulacije alpskega smučanja** / 3D knee movement when manipulating the point of application of the ground reaction force in the medio-lateral direction – a pilot simulation of alpine skiing
- 81** Marko Šibila, Uroš Mohorič, Primož Pori – **Razlike v pogostosti pojavljanja nekaterih spremenljivk igralne učinkovitosti med zmagovalci in poraženci ter ekipami, ki so igrale neodločeno na moških evropskih rokometnih prvenstvih med leti 2002 in 2012** / Game-related statistics that discriminated winning, drawing and losing teams on man's handball EChs from 2002 to 2012

šport-dok / sport-doc

- 86** **Diplome, magistrska dela, doktorske disertacije Fakultete za šport 2013**

PRILOGA: Borilni športi / SUPLEMENT: Martial arts

- 97** Bogdan Gabrovec – **Svet borilnih športov** /
- 98** Jožef Šimenko – **Borilni športi in borilne veščine v Sloveniji** / Combat sports and martial arts in Slovenia
- 104** Jaka Sluga – **Geneza juda** / Genesis of judo
- 109** Vesna Stavrev, Mateja Videmšek, Damir Karpljuk – **Prvi koraki v judo vrtcu** / The first steps in a judo kindergarten
- 115** Vesna Stavrev, Mateja Videmšek, Damir Karpljuk, Maja Meško – **Igra v judo vrtcu** / Play in a judo kindergarten
- 121** Jožef Šimenko – **Razvijanje gibalnih sposobnosti v predpubertetnem obdobju mladih judoistov** / Development of motor skills in pre-pubertal young judokas
- 130** Blaž Pirnat, Jožef Šimenko – **Učenje osnov varnega padanja: primer ŠD Mala šola juda** / Learning the basics of safe falling: Example of ŠD Little School of Judo
- 137** Silva Čuš, Tanja Kajtna – **Tekmovalne strategije vrhunskih judoistov** / Competitive strategies of top judokas
- 142** Jožef Šimenko, Mitja Bračič in Milan Čoh – **Povezanost specialne motorike s tekmovalno uspešnostjo mladih judoistov** / Correlation of special motor abilities with the competitive performance of young judokas
- 148** Žiga Korsika – **Osnovi gradniki kondicijske priprave boksarja** / Essential elements of a boxer's conditioning
- 152** Špela Vovko, Damir Karpljuk, Mateja Videmšek, Matej Tušak, Mare Novak – **Karate vrtec** / Karate kindergarten
- 157** Luka Gorše – **Pomen in uporaba specialnega testiranja v borilnih športih** / The meaning and usage of special testing in combat sports
- 162** Vojko Vučković, Jožef Šimenko – **Mešane borilne veščine v Sloveniji** / Mixed martial arts in Slovenia
- 165** Primož Markelj, Damir Karpljuk, Stojan Burnik, Mateja Videmšek, Mare Novak, Matej Tušak – **Borilne veščine kot prisilno sredstvo v policiji** / Martial arts as a coercive measure of the police



Damir Karpljuk

Štiri desetletja kasneje - kaj lahko storim za borilne športe?!

Borba v takšni ali drugačni obliki zajema večino živih bitij na Zemlji in človek ni izjema. Verjetno so se oblike bojevanja in spopadov z nasprotnikom pojavile že v samem začetku človeške evolucije in se s časom izpopolnjevale – bodisi z uporabo telesa kot »orožja« bodisi z različnimi pripomočki, osebnim orožjem in z vse bolj dodelano in uničujočo militarno tehnologijo.

V tem prispevku si bom dovolil ostati zgolj na »bojevanju« brez orožja, le z uporabo telesa kot sredstva za spopad z »nasprotnikom«. V te uvodne misli bi rad na kratko povzel, kdaj se je pri meni spremenil, bolje rečeno odprl pogled na poljano borilnih veščin kot na dejavnost, ki presega okvire neartikuliranih udarcev, brc, prijemov ...

Bil sem še najstnik, ko je v naše mesto priromal film iz daljnega vzhoda z naslovom »Karate – jekleni fant«. Spominjam se, kako smo hodili na kar nekaj predvajanj tega filma in se navdušeni in v zanosu čudili, kako lahko droben fantič z izjemno, nam povsem novo in neznano obliko borbe, premaguje ne le enega, ampak več mnogo večjih in močnejših nasprotnikov. In kar je bilo ob vsej tej njegovi, za oko lepi predstavi udarcev, skokov, požrtvovalnosti pomembno, je bila njegova plemenitost in lik pravičneža, ki ga je ustvaril avtor zgodbe z namenom, da dobro premaga zlo. Za njim – za »jeklenim fantom« – je prišel Bruce Lee in postal legenda, prav tako pa tudi moja pot v svet borilnih veščin in kasneje borilnega, tekmovalnega športa. Naj ob teh mislih še omenim prvega mojstra karateja v našem prostoru – Staneta Iskro. Tedaj sem imel občutek, da so me vsepovsod spremljali plakati, kjer je Stane Iskra (črni pas, 1. DAN) vabil na učne ure karateja. Ti dejavniki so botrovali temu, da sem se še v davnih sedemdesetih letih prejšnjega stoletja na prvi šolski dan srednje šole odpravil po Ljubljani poiskat Karate klub, šele potem pa sem odšel v šolo. Saj se nekateri še spominjate mojih prvih trenerjev – Janija Šuštaršiča in Mirana Lipaja? Kasneje sem »pot« nadaljeval pri Franetu Kendi.

Motivi, zakaj se nekdo začne ukvarjati z borilnimi veščinami, so različni. Verjamem, da ima vsakdo prav poseben razlog. Če je bilo pred štiridesetimi leti čudno, da otrok hodi k učnim uram neke »vzhodnjaške« borilne veščine, danes mnogi starši, ne le, da otroke vpisujejo v različne judo ali karate vrtce, v Kempo Arnis in še marsikam drugam, tudi sami začnejo aktivno trenirati v teh klubih. Na ta način, poleg tega, da naredijo veliko koristi za sebe, da jih njihovi otroci gledajo z drugimi očmi, razbijajo različne predsodke in v marsičem zgrešene poglede o brutalnosti borilnih športov, o njihovi zgolj nasilni vsebini, o spodbujanju agresivnosti in podobno. Večina otrok, kasneje mladostnikov in danes odraslih, ki so prehodili (in še hodijo v tem zanimivem svetu borilnih veščin in športov), so razen redkih izjem odgovorni in ustvarjalni predstavniki v družbenem življenju.

V pričujoči prilogi so zajeti nekateri pogledi na borilne veščine in športe, kjer avtorji na različne načine predstavljajo del mozaika tega obsežnega in nikoli dokončanega področja. Gre za pregled tistega, kar je prisotno v našem prostoru, za opredelitev pojmov borilne veščine in borilni športi, za opise njihovih različnih oblik, za osnovna izhodišča vadbe najmlajših kot neprecenljivega kapitala na področju borilnih športov, za uporabo borilnih tehnik, taktik in sorodnih znanj v slovenski policiji, kot tudi osvetlitev spektakularnih borilnih športov, ki so na nekaterih televizijskih programih vsakodnevni dogodek.

Ker sem vnesel v ta zapis del osebno note, bom tudi zaključil v enakem tonu. Nekdo, ki trenira borilne športe z namenom tekmovati, zmagovati, ima določen čas »trajanja«, tako kot v vsakem tekmovalnem športu. Narava in življenjski procesi imajo svoj cikel – ko si na vrhuncu (ne glede, ali si bil prvak ali ne) in postopno spremembo zmogljivosti. Vsakdo, ki je nekoč treniral, tekmoval, zmagoval, je s svojim udejstvovanjem v teh športih pomemben gradnik prihodnosti mnogih generacij, ki prihajajo, in mnogih, ki bodo borilnim športom posvetili bolj ali manj pomemben del svojega življenja. Ta, če ne vsakodnevno, vsaj nekajkrat na teden »ponovi« udarce, blokade, mete, kakšno kato, tu pa tam »udari« sparing, meditira, vpelje v svoj svet vadbe elemente borilnih veščin, ki jih do tedaj ni poznal, ter doživlja neko skrivnostno harmonijo ritma, ki je v slehernem borilnem športu.



Aleš Florjančič

Prihodnost univerzitetnih košarkarskih dejavnosti v Ljubljani

Izvleček

Univerza v Ljubljani ima bogato in dolgoletno tradicijo obstoja. V okviru njenih programov delovanja je športna dejavnost prisotna že pol stoletja. Košarka kot športna panoga je v marsičem utirala začetno pot drugim športnim dejavnostim v slovenskem univerzitetnem športnem ustroju. Analiza stanja trenutnih univerzitetnih košarkarskih dejavnosti, njenih pogojev doma in v tujini, daje morebitne možnosti izboljšanja kvalitete organiziranosti, strokovne usposobljenosti posameznikov, doseganja boljše izvedbene uspešnosti ter oblikovanja možne prihodnje usmeritve na tem področju. Potrebne so sistemske izboljšave v smislu nadgradnje tekmovanj v okviru Univerze v Ljubljani in udeležbe njenih reprezentanc na mednarodnem parketu s postavitvijo organizacijske in izvedbene sheme razvoja tega področja, ki bi jo bilo mogoče kar najhitreje vpeljati v prakso. Pričujoči predlog predvideva realne rešitve, predvsem pa hitrejši razvoj košarkarskih dejavnosti univerzitetnega športa. Ker pa je vodenje športa na univerzi centralno, je pogled skozi prizmo košarkarskih dejavnosti uporaben tudi v širšem smislu.

Ključne besede: univerzitetni šport, košarka, vizija razvoja.



Future of varsity basketball activities in Ljubljana

Abstract

University of Ljubljana has a rich and year-long tradition. Within its programs, sport activities have been present for half a century. Basketball as a type of sport activity has in many ways paved the way for other sports in the Slovenian varsity sport structure. Analysis of the state of affairs in varsity basketball activities, the associated conditions both at home as well as abroad, provides potential possibilities for improvements in the quality of organisation, in professional competencies of individuals, in performance efficiency and to form potential future guidelines in this field. Systemic improvements are required in terms of upgrading of competitions within the university, participation of the varsity team in competitions abroad, as well as in terms of formation of an organisational scheme of development of the field, suitable for quick application. This proposition suggests real solutions for further and faster development of basketball activities within university sports. The thesis is also applicable to a broader context, as sports are managed centrally at the University.

Keywords: varsity sport, basketball, vision of development.

■ Uvod

Moderna organizacija športa na univerzi kot enega od kamenčkov v mozaiku s prilačnimi programi za vse vpletene je pomemben del kvalitete življenja na univerzi. Zdravi, zadovoljni in pripravljeni študenti, profesorji, asistenti in drugo osebje so uspešnejši pri svojem delu (Obrist, 2007).

Šport na Univerzi v Ljubljani je, kot kažejo nekateri kazalci, v stagnaciji oz. celo v padanju tako v udejstvovanju kot posledično v popularnosti med študenti. Prav zato bodo prihodnji koraki in usmeritve pristojnih struktur na univerzi močno vplivali na nadaljnjo pot univerzitetnega športa. Za ponovni dvig krivulje razvoja bo potreben dovolj velik interes vpletenih strokovnih delavcev in vodstva univerze, ki bi s premišljenimi odločitvami in ukrepi univerzitetni šport lahko povzdignili na novo, višjo raven.

Slovenski univerzitetni šport v marsikaterem pogledu zaostaja za razvitimi državami in svetovnimi trendi, ki so sploh v zadnjem obdobju usmerjeni h kvalitetnemu preživljanju prostega časa in skrbi za zdravje ter udeležbi v tekmovalnih sistemih na lokalni, državni in mednarodni ravni. Še vedno ni povsem jasno, kdo je tisti, ki je odgovoren kot nosilec univerzitetnega športa – ali je to univerza ali morda študentska organizacija, ki v načelu skrbi za občudijske dejavnosti študentov. Potrebno bo ugotoviti, kakšen univerzitetni šport si želimo, razmisliti in urediti odnose med izvajalci univerzitetnega športa, poiskati povezave med univerzo, študentskimi organizacijami in krovnno slovensko univerzitetno športno zvezo ter ugotovitve zapisati v dokument, ki se bo dosledno upošteval in poenotil sistem univerzitetnega športa. Ideja o trosmernem razvoju športa, ki si ga je v začetku tega tisočletja zadala Univerza v Ljubljani, najverjetneje ne bo nikoli uresničena, saj se je s preoblikovanjem študijskih programov v skladu z bolonjsko reformo zaustavila pot transformacije univerzitetnega športa v načrtanih treh smereh, in sicer oblikovanju predmeta športne vzgoje, oblikovanju celovitih in pestrih občudijskih programov ter oblikovanju ustreznih tekmovalnih programov.

Kot vse kaže, transformacija predmeta športne vzgoje le ni bila tako uspešna, kot so zagotavljali tisti, ki so ob preoblikovanju zagovarjali stališče, naj predmet postane del izbirnih in neobveznih vsebin članic univerz. Negativni trendi udeležbe

pri športnih vsebinah v sklopu univerzitetne ponudbe so bili opaženi takoj po ukinitvi obveznosti predmeta. Zato lahko sklepamo, da je močno padla tudi splošna vključenost študentov v športne aktivnosti. Študijska leta so še zadnja možnost za študente, da se pred odhodom na karierno pot športno udejstvujejo in izobrazijo, kaj šport pomeni za fizično in mentalno zdravje ter s tem tudi delovno kondicijo. Ob tem se študentom lahko vtisnejo še zadnji spomini o športni kulturi in dejstvu, kako posameznik gleda na športno aktivnost in skrbi za lastno zdravje. Res je, da je športna vzgoja na slovenskih univerzah predstavljala unikum v evropskem prostoru, sploh razvite univerze v zahodnoevropskem prostoru niso in ne poznajo rednega ter obveznega sistema športne vzgoje. Morda bi bilo prav zato še toliko pomembnejše, da bi jo ohranili v takšni obliki, kot je obstajala pred bolonjsko reformo oz. jo še nadgradili in posodabljali v skladu s sodobnimi trendi razvoja akademskega sveta in športa z roko v roki. Vsi kazalci in raziskave na tem področju so kazali, da se lahko le tako ohrani nivo vključenosti študentov v univerzitetni šport ter športno aktivnost nasploh.

Pomembno mesto v naboru športnih disciplin, ki so in še sestavljajo vsebino predmeta športne vzgoje, je vedno zavzemala tudi košarka. Med moštvenimi športi je med študenti vselej veljala za enega najpriljubljenejših športov, skupaj z nogometom in odbojko. Študenti so se radi udeleževali košarkarskih vsebin, negovali in izpopolnjevali osvojeno znanje ter krepili družbene odnose in medsebojno povezanost. Ne gre zanemariti dejstva, da je prav uvedba predmeta športne vzgoje v šestdesetih letih preteklega stoletja pomenila rojstvo vseh športnih dejavnosti, seveda s tem tudi košarkarskih. Prav zaradi uvedbe predmeta so se kasneje pokazale potrebe po novih športnih vsebinah tudi izven predmetnih obvez študentov. Vzpostavljeni so bili programi občudijskih rekreacijskih in tekmovalnih športnih dejavnosti, katerih pomemben del je bil in še vedno prav tako predstavlja košarka.

■ Univerzitetna košarka

Košarka kot del univerzitetnih športnih programov je imela veliko vlogo predvsem v zaključku preteklega stoletja, ko je kot športna disciplina utrla pot tekmovalnemu športu na univerzi, saj je bilo prvo ligaško univerzitetno tekmovalno

prav v tej športni disciplini. Kmalu so ji sledila tudi tekmovalna v drugih športih. Ob prelomu tisočletja se je ljubljanska univerza začela kot ena izmed prvih udeleževati tudi mednarodnih tekmovalnih, predvsem evropskih univerzitetnih prvenstev v košarki, zato je moč trditi, da je košarka postavila kar nekaj mejnikov v razvoju tekmovalnega športa na Univerzi v Ljubljani.

Košarkarske vsebine v občudijski športni ponudbi imajo svoje mesto predvsem v programih Centra za univerzitetni šport, ki se izvajajo tako v študijskih in kreditno ovrednotenih programih posameznih fakultet, kot tudi na nivoju športno rekreativne vadbe v Univerzitetni športni dvorani Rožna dolina. Na drugi strani košarka kot moštveni šport zaradi večje organizacijske zahtevnosti nikoli ni našla mesta v ponudbi ostalih ponudnikov občudijskega športa.

V sklopu vseh športnih dejavnosti na Univerzi v Ljubljani je tekmovalni šport vselej igral pomembno vlogo, če ne celo najpomembnejše med vsemi pojavnimi oblikami športa na univerzi. Mnoge pretekle vodstvene strukture so prav v tem sklopu športnih dejavnosti univerze videle največji smisel univerzitetnega športnega udejstvovanja študentov in najboljšo možnost promoviranja institucije v mednarodnem športnem svetu z uveljavljanjem svojega zaščitnega športnega gesla: Univerza v Ljubljani – univerza športne odličnosti. Dejstvo je, da bi po rezultatih na mednarodnem nivoju v preteklem dobrem desetletju lahko sodili, da je temu res tako, saj je Univerza v Ljubljani decembra 2009 prejela kar dve prestižni športni nagradi, in sicer za najboljšo univerzo v Evropi na področju športa v zadnjem desetletju (1999–2009) ter najuspešnejšo univerzo v Evropi na področju športa za leto 2009, kar ji je uspelo že tudi leta 2004. Prav košarka kot športna panoga je v preteklosti prinesla največ odličnih športnih rezultatov.

Tekmovalna košarka se na Univerzi v Ljubljani igra na treh področjih. Ligaško tekmovalno, imenovano Univerzitetna košarkarska liga (UKL), ki poteka med fakultetami univerze, Državno univerzitetno prvenstvo v košarki (DUPK), kjer se selekcije slovenskih univerz potegujejo za naslove državnih prvakov, in mednarodna košarkarska prvenstva, kjer Slovenijo zastopa najboljša državna univerza. Uspehi ljubljanske univerze na mednarodnih tekmovalnih, predvsem na Evropskih univerzitetnih prvenstvih (EUPK), so izjemni. V dosedanjih dvanajstih izvedbah tega tekmovalnega so si izbrane selekcije



Slika 2: Moška košarkarska reprezentanca Univerze v Ljubljani ob dvigu pokala za osvojeni naslov evropskih prvakov leta 2009 v grškem mestu Heraklion (vir: osebni arhiv).

univerze priigrale 8 medalj, od tega 3 v moški (2 zlati, 1 srebrna) in 5 v ženski konkurenci (2 zlati, 2 srebrni, 1 bronasta). Zadnji večji uspeh na omenjenem tekmovanju sega sicer že v precej oddaljeno leto 2009, ko je moška košarkarska reprezentanca Univerze v Ljubljani zadnjič dosegla izvrstno uvrstitev in so ljubljanski študenti postali evropski univerzitetni košarkarski prvaki.

Zelo omejena finančna sredstva, ki jih univerza namenja razvoju košarke, so gotovo velik razlog za stagnacijo na tem področju. S tem je posledično manjša tudi pozornost medijev in gledalcev, pogoji za delo so relativno slabi in selektorji so bolj ali manj prepuščeni sami sebi in lastnemu entuziazmu. Ob enem velja spomniti še na vprašanje, kako strokovno je delo selektorjev, ali to predstavlja njihovo edino delovno zadolžitev in posledično, kakšen je angažma. Vse skupaj prinaša manjšo popularnost pri sponzorjih, znižuje resnost institucije in kazni sliko ter resnost pristopa pri igralcih, ki zastopajo univerzo. Tu pridemo do problema nastopanja za univerzo s strani košarkarjev, ki so v klubih vezani s pogodbi, nedovzetnost vodstev klubov za odhode njihovih igralcev na tekmovanja, ki se jih univerza udeležuje, ter s tem povezanimi problemi selektorskega dela. Nezanimajo prinaša manjšo bazo reprezentančnih kandidatov in zato okrnjene nabore igralcev. Vsi omenjeni problemi so med seboj povezani. Problematike na tem področju so se pristojni začeli lotevati in posledično izvajati določene ukrepe, ki pa v preteklosti še niso prinesli večjega napredka.

■ Praksa v tujini

Najuglednejše in priznane svetovne univerze stremijo k nenehnemu napredku in razvoju svojih programov, ki naj bi sledili najmodernejšim razvojnim trendom in ob enem tradiciji, po kateri so prepoznavne. Splošno znano dejstvo je, da so na vrhu seznama najkvalitetnejših in s tem tudi najuglednejših svetovnih univerz tiste, ki so prepoznavne po svojih preverjeno kvalitetnih programih ter nenazadnje tudi po tem, kakšne možnosti zaposlitve omogočajo po zaključenem študiju. Ob enem morajo zagotoviti več kriterijev uspešnosti in izvrstnosti izobraževanja ter raziskovanja na področjih matematike, fizike, kemije, računalništva in ekonomije, ki so najpomembnejša med njimi. Šport med temi kriteriji sicer ni na najvišjih mestih prioriteten lestvic posameznih univerz, kljub temu pa najuglednejše med njimi vlagajo vanj precejšna finančna sredstva in mu namenijo pomembno vlogo v celovitosti ponudbe.

V svetovnem merilu je univerzitetni šport organiziran in implementiran na različne načine, predvsem v skladu s preteklo tradicijo in usmeritvami univerzitetnih sistemov ter mest, ki jih zavzema šport na univerzah v posamezni državi. Obvezne športne vzgoje, ki smo jo pri nas poznali, na nivoju univerzitetnega izobraževanja praktično ni mogoče zaslediti drugje po svetu in mnogi domači športni strokovnjaki so enotnega mnenja, da je prav z omenjeno reformo slovenski univerzitetni šport izgubil največ. V mednarodnem merilu pozna univerzite-

tni šport, predvsem v Evropi, le obštudijske športne aktivnosti za študente, ki so fakultativne narave, ter tekmovalni del univerzitetnega športa, ki ima sicer svojo strukturo delovanja, vendar ni profesionaliziran kot v Združenih državah Amerike (ZDA), kjer zanj obstajajo posebni programi. Ameriški sistem univerzitetnega športa velja za najbolj dodelan, prepoznaven in tudi najkvalitetnejši univerzitetni športni sistem na svetu. Ob enem je tudi izjemno popularen in medijsko ter marketinško močno podprt. Posledično zanimanje zanj presega ameriške državne meje in velja za univerzitetni športni sistem, ki predstavlja svetovni zgled.

ZDA poznajo ureditev študentskega športa (s tem tudi košarke) na petih nivojih. Na najvišjem nivoju delujejo povsem profesionalizirani športni oddelki (*Athletic department*). Za tem sledi drugi nivo klubskih športov (*Club Sports*) v katerega so uvrščeni športi, ki niso del nabora športov športnega oddelka. Tretji nivo predstavlja univerzitetna tekmovanja, podobna ljubljanski UKL, ki jih imenujejo *Intramurals*. Četrty nivo predstavljajo tako imenovani *RecSports*, ki je študentom univerze precej dostopnejši kot najvišja dva nivoja, in peti nivo predstavlja prosta rekreacija, ki je dostopna vsem študentom univerze.

V Evropi sistemi univerzitetnega športa niso natančno dorečeni, zato jih vsaka univerza ali država izvaja po svoje. Če v ZDA praktično vsi športniki z redkimi izjemami napredujejo proti profesionalni karieri preko univerzitetnega sistema športa, v Evropi temu ni tako. Sistem izobraževanja in športa v Evropi ne gre tako z roko v roki kot v ZDA, predvsem pa ni razdelan tako eksaktno. Primer ureditve na evropskih tleh predstavlja Španija, ki v zadnjem desetletju izmed držav stare celine dosega največje reprezentančne uspehe na mednarodnih tekmovanjih. V severnoameriško profesionalno košarkarsko ligo NBA vstopajo košarkarji pretežno preko študentske košarkarske lige NCAA, le redki posamezniki na profesionalno pot stopajo že po zaključku srednje šole. Situacija v Španiji je na tem področju povsem drugačna, saj perspektivni posamezniki po končani srednješolski izobrazbi pogosto s klubi podpisujejo prve pogodbe, ki jih zavezujejo k profesionalnemu obnašanju in treningom ter jim posledično ne dopuščajo časa za nadaljevanje izobraževanja na univerzitetnem nivoju. Zato košarkarji, ki se odločijo za to pot, redko nadaljujejo s študijem na univerzi. Posledično je na španskih univerzah manj perspektivnih

košarkarjev, kar je najverjetneje tudi razlog, zakaj univerze ne namenijo veliko pozornosti področju univerzitetne košarke in športa nasploh.

Košarka na španskih univerzah pozna le eno neformalno obliko dejavnosti, ki jo organizirajo študenti sami. Gre za tekmovanja rekreacijske narave, kjer se podobno kot v Sloveniji med seboj merijo fakultete posamezne univerze. Zmagovalna ekipa določene fakultete se uvrsti na regijsko finalno tekmovalje oz. turnir in kasneje v primeru uspešnosti še na nacionalni finale. Ta sistem tekmovalja sicer nima nikakršne povezave z organiziranim sistemom univerzitetne košarkarske lige, ki ga poznajo v ZDA, temveč temelji na samoorganizaciji študentov. Preostanek športnih dogodkov na fakultetah predstavlja tudi organizacija dodatnih športnih dejavnosti, predvsem različnih tečajev, športnih dni fakultet in drugih iniciativ, čemur je v slovenskih razmerah najbolj podobna občudijska športna dejavnost. Španski univerzitetni sistem športa ne uvršča na seznam predmetov študijskih programov, zato na tem univerzitetnem nivoju ne poznajo systemskega poučevanja in izobraževanja o športu, kot ga pozna slovenski univerzitetni sistem.

■ Pogoji za delo

Univerza v Ljubljani sodi med večje univerze v Evropi, celo v svetu, tako po številu vpisanih študentov kot številu fakultet, ki jo sestavljajo. Sorodne visokošolske inštitucije po svetu težijo k napredku in med seboj tekmujejo na vseh področjih delovanja, da bi dosegle čim večji mednarodni ugled in prepoznavnost. Za slednje je pomembno vsaj nekaj dejavnikov, nenehna vlaganja v razvoj programov in kadrov, znanstveno raziskovanje ter infrastrukturo, ki jo je potrebno vzdrževati in obnavljati. Vse najuglednejše univerze so namreč poznane ravno po izjemno kvalitetno pripravljenih študijskih programih, ki jih izvajajo vrhunski predavatelji. Slednji so vključeni v sistem nenehnega dodatnega izobraževanja in stremijo k lastnemu napredku. Prav tako so najboljše univerze poznane po izvrstnem raziskovalnem delu ter najsodobnejši infrastrukturi, kar v primeru športa in košarke pomeni vlaganja v laboratorije, športne površine in objekte. Zato je pomemben podatek, kakšna je višina finančnih investicij v univerzitetni šport in košarko ter športno infrastrukturo doma in na tujem.

Z nedvomno najboljšim sistemom univerzitetne košarke na svetu se lahko pohvalijo Združene države Amerike. Univerza Južne Kalifornije (USC) je zasebna ameriška univerza, ki svoje delovanje financira z lastnimi sredstvi, ki jih pridobiva iz različnih virov, in ne prejema sredstev iz naslova javnih virov. Na lestvici najuglednejših svetovnih univerz (ARWU) se v zadnjem desetletju uvršča okrog petdesetega mesta, v letu 2013 pa je zasedla 48 mesto. Na njej je v študijskem letu 2012/13 študiralo 39958 študentov in študentk. Njen letni proračun v študijskem letu 2011/12 je znašal preko 8 milijard ameriških dolarjev (\$8.091.244.000). Koliko namenijo delovanju športnih vsebin in košarki, ni natančno znano oz. podatki o tem niso javni, zagotovo pa se številke gibljejo v višini nekaj sto milijonov dolarjev letno (*Financial Report 2012, 2013*). Za izvedbo vseh teh športnih dejavnosti ima USC razvito odlično športno infrastrukturo. Programi športnega oddelka, ki je zadolžen tudi za košarko, imajo na voljo najmodernejšo in luksuzno športno objekte (*USC Facilities, 2013*), preostalem nivojem univerzitetnega športa pa so na voljo večinoma druge športne površine in objekti, ki so prav tako izjemno sodobno urejeni in namenjeni uporabi širši študentski populaciji (*Facilities, 2013*).

Razsežnost obsega in števila športnih objektov pojasni podatek, da je samo najvišjemu tekmovalnemu nivoju športa namenjenih kar devet univerzitetnih športnih objektov, ki so v samem študentskem kampusu USC ali na njegovem obrobju in jih uporabljajo izključno študenti športniki in trenerji najvišjega tekmovalnega nivoja. V osrednjem športnem centru so akademski prostori za študente športnike – na voljo so jim tutorstvo, svetovanje ter študijske in računalniške sobe. Na drugi strani so konferenčne sobe in pisarne za vse zaposlene trenerje, pa tudi fitnes, večnamenska dvorana, regeneracijski bazeni ter najmodernejša avdio in video informacijsko-komunikacijska tehnologija. Poleg omenjenega centra ima USC za potrebe ameriškega nogometa enega najmočnejših in največjih stadionov v ZDA s kapaciteto kar 93.607 sedišč. Tu so še stadion za baseball z 2.500 sedišči, teniški kompleks s 1.000 sedišči, 20 minut vožnje iz kampusa oddaljeni veslaški center, vodni center, namenjen plavanju in skokom v vodo, igrišče za vadbo golfa, nogometno igrišče, atletski stadion s 3000 sedišči ter veliko dvorano, namenjeno košarkarskim in odbojgarskim tekmovaljem s kapaciteto 10258 sedežev.

Slednja gosti kar 130 različnih dogodkov letno. Nižjemu nivoju univerzitetnih športov in rekreaciji je namenjenih še sedem drugih športnih objektov, ki na svojih zunanjih površinah in notranjih prostorih študentom omogočajo dodatne kapacitete za potrebe plavanja in drugih vodnih športov, tenisa, nogometa, odbojke na mivki in še mnogih drugih športnih aktivnosti. Na nižjih nivojih športa in rekreacije se igra košarka še v dvorani rekreacijskega centra Lyon, za vsesplošne potrebe pa sta na voljo še dve zunanji igrišči z osvetlitvijo, ki sta študentom vedno na razpolago brez omejitev. Iz zgornjih podatkov je jasno razvidno, kako kvalitetne pogoje za univerzitetni šport in njegov razvoj vladajo v ZDA ter kakšni so okvirni finančni vložki v izjemno moderno športno infrastrukturo. Podobne pogoje kot USC ima tudi precej drugih ameriških univerz, vse pa so v tej kategoriji v precejšnji prednosti pred razmerami, ki jih imajo evropske univerze, tudi najuglednejše med njimi (*USC Athletic Facilities, 2013*).

Če stanje v ZDA primerjamo z evropsko celino, je viden velik tako finančni kot tudi infrastrukturni razkorak. Medtem ko najuglednejše evropske univerze prav tako dosegajo izjemno visoke proračune, večina drugih univerz v Evropi ne operira s tako velikimi letnimi prihodi. Najbolje uvrščena evropska univerza na lestvici ARWU – britanski Cambridge, ki je na petem mestu, letno razpolaga s kar milijardo in pol evrov sredstev, kar pa pomeni primerjalno z ameriškim USC kljub temu mnogo manjši proračun. Francoska univerza Claude Bernard Lyon 1, ki spada med najbogatejše univerze v Franciji, zato tudi med bogatejše v Evropi in je na lestvici ARWU med 201 in 300 mestom, v letu 2013 razpolaga s finančnimi sredstvi v višini 395 milijonov evrov (*University Claude Bernard Lyon 1, 2013*).

Lyonska univerza športnim dejavnostim, posredno tudi košarki, nameni 1,2 milijona evrov letno, kar znese 0,3 % celotnega proračuna. Čeprav je delež majhen, je treba upoštevati, da ima univerza za potrebe svojih 35.000 študentov že zgrajene obsežne lastne športne objekte. Namenska sredstva zato zadoščajo za vse programe ter vzdrževanje in obnovo infrastrukture, ki ju dodatno financira še država v višini 215.000 evrov letno. Vloženi znesek v športne dejavnosti torej znaša 40 evrov na študenta. Za vzgojne in rekreacijske športne aktivnosti imajo na voljo 4 teniške dvorane, 2 zunanji nogometni igrišči, 2 ragbi igrišči,



Slika 3: Velika dvorana Galen centra Univerze Južne Kalifornije, namenjena košarki in odbojki (vir: http://en.wikipedia.org/wiki/Galen_Center).

2 večnamenski športni dvorani, plavalni bazen in več manjših dvoran (Gerlovič, 2012).

Univerza v Ljubljani sodi v študijskem letu 2012/13 z 48822 vpisanimi študenti med večje univerze na svetu. Skupno število v zadnjem petletju sicer vztrajno pada za povprečno 2000 študentov letno. V tem istem obdobju se redno uvršča na 401. do 500. mesto lestvice ARWU najuglednejših svetovnih univerz. Iz preteklih finančnih načrtov je razvidno, da se proračun iz leta v leto povečuje in se z 334 milijoni evrov uvršča v višji srednji razred univerz. Sredstva, namenjena univerzitetnemu obštudijskemu športu, so bila za leto 2013 načrtovana v višini 428.985 evrov, kar pomeni, da je univerzitetnemu športu v Ljubljani namenjeno le 0,1 % proračuna. Vsakemu študentu je za športne dejavnosti na Univerzi v Ljubljani namenjenih le 7 evrov, kar je občutno premalo za opravljanje kvalitetnih športnih storitev (*Finančni načrt za leto 2013*, 2013).

Trenutno stanje kaže na to, da ima Univerza v Ljubljani športu namenjen le en večnamenski objekt, in sicer Univerzitetno športno dvorano Rožna dolina. Zgrajena je v dveh etažah, kjer je pritličje sestavljeno iz vhodne avle, garderobnih prostorov in velike dvorane, ki je razdeljena v tri vadbene enote, razmejene z zavesami. Primerne so za izvajanje programov nogometa, košarke, odbojke, badmintona in drugih, njim sorodnih športov. V prvem nadstropju ima objekt še sejno sobo in vadbena enoto, ki

je razdeljena na dva dela s pregradno steno. Plesna dvorana je primerna za izvajanje plesa, pilatesa, joge, aerobike, namiznega tenisa ter je opremljena z ogledali in ozvočenjem. Drugi del te vadbene enote je opremljen s fitness napravami. Iz navedenega je jasno razvidno, da kapacitete ne zadoščajo potrebam izvajanja univerzitetnega športa za nekaj manj kot 50.000 študentov (*Univerzitetna športna dvorana Rožna dolina*, 2013).

Investicijska politika vodstev Univerze v Ljubljani v zadnjih desetletjih ni bila usmerjena v izboljšanje položaja na področju športne infrastrukture, saj ni izvedla praktično nobenih investicij gradnje športnih objektov v ta namen. Vse kaže, da se tudi v prihodnosti na tem področju ne bo kaj dosti spremenilo. Že leta 2008 je dr. Ivan Svetlik, takrat kot prorektor Univerze v Ljubljani, pojasnil, da univerza nima v načrtu investicij v športno infrastrukturo, saj za ta namen nimajo lastnih sredstev. Z izvolitvijo dr. Svetlika na mesto rektorja Univerze v Ljubljani v letu 2013, se že predhodno začrtana usmeritev v prihodnjih petih letih zagotovo ne bo spremenila (Gerlovič, 2010).

Višina finančnih sredstev ter število in urejenost športnih objektov, s katerimi upravljajo na ameriških in najuglednejših evropskih univerzah, so za slovenski univerzitetni sistem in ljubljansko univerzo težko predstavljive in nedosegljive tudi v dolgoročnem smislu. Razlogov za to je si-

cer kar precej, zagotovo je eden izmed njih tudi manjši trg in posledična gospodarska ter ekonomska nekonkurenčnost. Kljub temu bi si ljubljanski študenti zaslužili sodobnejšo univerzitetno športno dvorano in nekaj drugih pripadajočih objektov. Možnosti za to obstajajo, vendar trenutno na tem področju prevladujejo drugi interesi, ki niso vezani na študentski šport.

■ Vizija razvoja univerzitetne košarke

Trend vključenosti študentov ljubljanske univerze, ki je nastopil, je jasen in kaže na to, da je populariziranost športa med študenti močno upadla. Košarka kot del nabora športov skorajda ni več prisotna na področjih vzgoje in izobraževanja. Ostaja veliko vprašanje, ali je trend sploh mogoče obrniti navzgor, a vsaj formalna namera vendarle obeta, da bi se krivulja upadanja v prihodnje lahko vsaj zaustavila. Glede na vsa navedena dejstva bi v prihodnosti vrnitev na trosmerno urejenost univerzitetne košarke, kot je obstajala v preteklosti, pomenila primerno osnovo. Znotraj teh treh smeri delovanja pa bi bilo potrebno uskladiti trenutne programe, ki jih izvajajo različni izvajalci, do jasnega načrta, kdo natančno so pristojni upravljavci posameznih podelov treh v preteklosti že obstoječih vej univerzitetnega športa.

Učinki osnovne košarkarske športnovzgojne dejavnosti so za popularnost tega športa izjemno pomembni in prinašajo podlago ostalim oblikam univerzitetne košarke. Dobro pripravljene programi na tem področju bi povečali njeno popularnost in konstantno prisotnost med študenti ter potencialno vplivali na obiskanost programov obštudijske košarke. Od osnovnega omogočanja rekreativne vadbe košarke preko tečajev, ki so že del ponudbe in bi jih bilo mogoče nadgraditi, do rekreativnega košarkarskega tekmovanja v ligaški obliki (npr. RUKL) z možnim zgledovanjem po ameriškem sistemu rekreativnih tekmovanj *Intramurals* in z organizacijo več enodnevnih turnirskih tekmovanj. Slednji del ponudbe bi vključeval simbolične prijavnine za kritje najosnovnejših stroškov tekmovanj, sodnikov ter nagrad za udeležence. Vodenje bi morali prevzeti študenti na bazi prostovoljstva, igrišča pa bi zagotavljali izvajalec programa tekmovanja. Ni zanemarljivo omeniti, da bi v luči nižanja stroškov lahko spomladanski in poletni del tekmovanj študenti odigrali na zunanjih

površinah. Na tem nivoju košarke, ki je del obštudijskih prostočasnih aktivnosti študentov, obstaja še nemalo možnosti, idej in rešitev za boljšo izkoriščenost in večjo vključenost tega športa, predvsem pa je potrebno ta segment univerzitetne košarke bolj približati in močneje vpeti v vsakdanjik študentov. Glavna odgovornost za izboljšanje tega področja bi morala pripasti Centru za univerzitetni šport ob hkratnem sodelovanju drugih partnerjev, ki delujejo na področju obštudijskega športa. Pri izvajanju rekreativnega ligaškega tekmovanja bi lahko s preteklimi izkušnjami pomagalo tudi vodstvo UKL.

Najkakovostnejši nivo košarke na univerzi, tekmovalna košarka, deluje pod okriljem ŠZUL. Tudi ta segment univerzitetnega športa je potrebno obravnavati večplastno, predvsem v smislu ločevanja tekmovanj na lokalna oz. univerzitetna, državna in mednarodna. Univerzitetna košarkarska liga (UKL) ima v Ljubljani že lepo tradicijo. Ligaško tekmovanje je v nekaj več kot desetletnem obstoju doživljalo kar precej sprememb, tako z menjavami vodstev tekmovanja, lokacijami tekem, kot idejami, kaj naj bi UKL pravzaprav pomenila in kako naj bi se nadalje razvijala. V zadnjih letih liga organizacijsko napreduje, vsako leto si zagotovi tudi glavnega sponzorja, število udeleženihih ekip pa se počasi, a vztrajno povečuje. V študijskem letu 2013/14 je v UKL prijavih skupno rekordnih 24 moštev, 16 v moški in 8 v ženski konkurenci. To pomeni, da je v moški konkurenci udeležba presejala 60 %, v ženski pa 30 % vseh članic Univerze v Ljubljani. Največje pomanjkljivosti lige se kažejo v njeni nizki prepoznavnosti med študenti in posledično slabem obisku gledalcev na tekmah ter skromni medijski prisotnosti. Trenutno edini medijski partner je športni dnevnik, ki o dogajanju v UKL sicer objavlja poročila, vendar v njegovi spletni različici o poteku letošnje lige ni objavljene niti ene same novice. Tekme se igrajo v dvorani Srednje zdravstvene šole v Ljubljani, ki je sicer lokacijsko dokaj ugodna, saj je blizu centra mesta in s tem v bližini večine fakultet in študentskih domov. Na drugi strani pa dvorana ni najustreznejša, saj ima izjemno majhno kapaciteto sedišč za gledalce in nekoliko manjše mere igrišča od predpisanih.

Dolgoročno je ob povečani popularizaciji lige mogoča tudi razdelitev slednje na dva kakovostna nivoja z ustanovitvijo prve in druge UKL. Za doseg tega cilja je potrebno storiti nekaj korakov v smeri povečanja

prepoznavnosti med študenti in večje ter pogostejše prisotnosti v medijih. Na tem področju bi bilo vredno vzeti za zgled Šolsko košarkarsko ligo (ŠKL), ki je medijsko močno prisotna, ima celo svojo tedensko televizijsko oddajo z objavljenimi poročili tekem, prispevki na temo košarke, trženjem lastnih proizvodov itd. ŠKL ima prav tako že večletno tradicijo zaključne prireditve finalnih tekem osnovnošolcev in srednješolcev, ki se odvija v dvorani Tivoli s prenosom v živo na eni izmed slovenskih komercialnih televizij, ki ima visoko stopnjo gledanosti med slovenskimi gledalci. Prireditve je izjemno kvalitetno pripravljena in ima bogat spremljevalni program ter na koncu podelitev lepih sponzorskih nagrad najboljšim posameznikom in ekipam. V prihodnje bi bilo smotno zagotoviti tudi nekoliko primernejšo, multimedijsko bolj podprto in večjo košarkarsko dvorano, za katero bi bila potrebna nekoliko večja finančna sredstva, ki pa v razporeditvi stroškov za izvedbo lige trenutno niso zagotovljena. Vse omenjeno bi bilo mogoče v prvi fazi doseči z dodatnimi sponzorji tekmovanja in medijsko prisotnostjo tako v tiskanih, elektronskih, kot tudi televizijskih medijih. Pri slednjih bi se lahko v začetku oprli na že obstoječe oddaje o košarki mladih. Prav tako bi bilo potrebno izboljšati in prenoviti spletno stran UKL, ki je v zadnjih letih sicer nekoliko napredovala, vendar ne dovolj za hitrejšo povečanje prepoznavnosti lige. Poročila vseh odigranih tekem, hitro ažuriranje rezultatov in ureditev povezav do spletne strani z uradnih spletnih strani fakultet je nuja.

Državna univerzitetna košarkarska prvenstva, ki potekajo enkrat letno navadno konec meseca maja, se odvijajo brez medijske odmevnosti in splošne zaznave med študenti. Temu primerno tekmovanje nima večjega, kaj šele prestižnega pomena z izjemo zagotovitve pravice udeležbe na mednarodnih tekmovanjih (EUPK). Zato je nujno povečanje veljave osvojitve naslova državnega univerzitetnega košarkarskega prvaka s primernim nagrajevanjem študentskih prvakov in vključitvijo njihovih uspehov v prilogo k diplomski listini. Potrebni bi bili resnejši pristopi pri izvedbi tekmovanja, ki ga mora odgovorneje nadzirati in izvajati Slovenska univerzitetna športna zveza (SUSA) v sodelovanju s športnimi zvezami univerz. Gre za športno družabno srečanje večjega števila sorodno mislečih študentskih športnikov, ki tekmujejo in izmenjujejo mnenja ter izkušnje. Prav zaradi poudarka na družabnem delu tekmovanja bi bilo v prihodnje potrebno temu delu organiza-

cije posvečati večjo pozornost. Državno univerzitetno prvenstvo nujno potrebuje širšo ciljno publiko obsežnejše zastavljene medijske promocije.

Vrh strukture univerzitetnih košarkarskih dejavnosti predstavlja študentska košarka na mednarodnem nivoju. Pomen udeležbe na mednarodnih študentskih košarkarskih tekmovanjih in promocija univerze sta izrednega pomena, saj se na srečanjih te vrste opravi tudi velika promocija države in njenega akademskega sveta. Ob enem gre za pomemben dogodek mednarodne univerzitetne primerjave v košarkarskem pogledu na enem mestu. Visoke tekmovalne ambicije, ki jih ima univerza na področju mednarodnih košarkarskih tekmovanj, izvirajo iz uspehov univerzitetnih reprezentanc na evropskih univerzitetnih košarkarskih prvenstvih (EUPK) v preteklem desetletju. Na njihovi podlagi je Univerza v Ljubljani večkrat upravičevala svoje vodilo – univerze športne odličnosti. Ob krepitevi in širitvi tega tekmovanja je tudi konkurenca vse bolj kakovostna, zato bodo uspehi v prihodnje težko ponovljivi, v kolikor bi na organizacijskem in strokovnem področju tega dela dejavnosti stvari ostale nespremenjene.

Pretekle izkušnje so izpostavile tudi problematiko opravljanja vloge košarkarskega selektorja izbrane vrste univerze in težave, s katerimi so se slednji spopadali. Kljub uspehom univerzitetnih reprezentanc se je izkazalo, da je na projektu EUPK in odpravah nanj sodelovalo premalo ljudi, največkrat zaradi pomanjkanja sredstev, namenjenih za priprave in odprave na tekmovanja. Zato so mnoge obveznosti, ki niso del selektorjevih zadolžitve, padle prav nanj. Poleg izbire in selekcioniranja igralcev ter strokovnega vodenja, je selektor opravljal še mnoge organizacijske naloge, ki so ga pretirano okupirale. Zato je težko osredotočal misli le na strokovno delo na in ob košarkarskem igrišču. Na prvenstvih so imeli nekateri trenerji tudi težave z avtoriteto zaradi nediscipline in nešportnega življenja posameznih reprezentantov. Posledično se je pojavljal neresen pristop k tekmovanju, popivanja igralcev in igralci ter stoično vzdušje v ekipi. Poleg tega je bil selektor za delo v daljšem obdobju plačan le simbolično, kar prav tako ni pripomoglo k visoki motiviranosti. Zaradi nedorečenosti vpo-klica in popolnoma prostovoljnega pristopa študentov k izbrani vrsti univerze brez kakršnekoli zaveze, so se selektorji med pripravami na prvenstva nemalokrat srečevali

s številnimi odpovedmi kandidatov celo tik pred prvenstvom. Vzroke slednjih gre iskati v terminski neugodnosti prvenstev, ki potekajo ravno v času posezonskega odmora igralcev, ko nimajo klubskih obveznosti, ter v pogodbenih klavzulah, ki igralce zavezujejo k neigranju izven klubskih obveznosti in jih je težko zaobiti kljub vloženim naporom. Sestava ekip je največkrat temeljila na košarkarjih prve slovenske državne košarkarske lige, ki so tvorili jedro reprezentance. Njim so bili za popolnitev ekip dodani manj izkušeni košarkarji, ki so bili najuspešnejši v UKL. Zanimivo je bila ženska selekcija navadno močno podobna sestavi ženske državne reprezentance, kar priča o slabem stanju, v katerem se že daljše obdobje nahaja slovenska ženska košarka. Igralke navadno za igranje v klubih niso plačane, kaj šele, da bi bile profesionalke, kar je v moški košarki precej bolj pogosto. Na podlagi tega dejstva se veliko košarkaric odloči za resen študij ob vzporednem igranju košarke.

V luči teh težav so potrebne spremembe v smeri profesionalizacije funkcije univerzitetnega košarkarskega selektorja ob hkratni zagotovitvi primernih pogojev za delo. S sklenitvijo celoletne ali večletne zaveze o sodelovanju, bi dosegli popolno predanost selektorja in njegove ekipe reprezentanci univerze. S tem bi lahko prišlo do ustreznega strokovnega dela v daljšem, tudi večletnem obdobju z lažjim načrtovanjem in doseganjem zastavljenih ciljev ter sistematično sestavo ekipe. V prihodnosti bo potrebno doseči večjo stopnjo zavezanosti igralcev k sodelovanju, ko enkrat potrdijo željo po udeležbi. To bi se lahko storilo z intenzivno in korektno komunikacijo s klubi ob pomoči Košarkarske zveze Slovenije (KZS). Ob tem je potrebno okrepiti organizacijski del ekipe, ki mora skrbeti za ustrezne vadbene in tekmovalne pogoje.

Na podlagi tega bi povečali resnost pristopa k institutu košarkarske reprezentance Univerze v Ljubljani in s tem povečali njeno vrednost ter pristop reprezentančnih kandidatov. Lažje bi dosegli zavezo igralcev o sodelovanju, manj bi bilo odpovedi sodelovanja in s tem težav pri sestavi reprezentance. Vredno bi bilo razmisliti o podelitvi posebnih statusov s sprejetjem ustreznih aktov, ki bi košarkarjem omogočali lažji nastop za selekcijo in olajšali opravljanje študijskih obveznosti. Uspešnost nastopanja za univerzitetno košarkarsko reprezentanco bi lahko zapisali v prilogi k diplomski listini. Nedavno je bil že v pripravi osnutek pravilnika o pogojih izobraževanja vrhun-

skih športnikov in trenerjev, ki bi lahko bolje urejal to področje in bi dopolnjeval sedanjno ureditev pridobitve statusov športnika ali trenerja na podlagi *Zakona o športu* pod okriljem Olimpijskega komiteja Slovenije (OKS). Sprejem takšnega pravilnika bi lahko močno izboljšal pogoje najkakovostnejše tekmovalne košarke na Univerzi v Ljubljani. Izpeljava postopka sprejema takšnega akta pa je odvisna zgolj od nadaljnjih usmeritev in volje njenih vodstvenih struktur.

Dejstvo je, da je ob zaključku srednješolskega izobraževanja veliko mladostnikov, ki so del kakovostne tekmovalne košarke, v precepu življenjske odločitve profesionalnega nadaljevanja športne poti ali zaključka kariere in nadaljevanja šolanja na akademski ravni. Oboje hkrati je tudi zaradi specifičnosti športne panoge in pogostosti treniranja praktično nemogoče. Prvi korak k izboljšanju razmer je bila za najkakovostnejše košarkarje in košarkarice, ki študirajo na univerzi, uresničitev dlje časa trajajoče ideje posameznikov, ki so imeli močan stik s strokovnim delom v univerzitetni košarkarski reprezentanci. Na podlagi teh idej je bil ustanovljen program, ki so ga poimenovali »Študij in košarka« (ŠIK). Izvajati se je pričel v študijskem letu 2012/13. V prvem letu izvajanja se je programa udeležilo 13 košarkarjev predvsem iz bolj oddaljenih košarkarskih klubov od Ljubljane. V prihodnje ima vodstvo programa načrte o širitvi na večje število udeležencev ter posvečanje pozornosti tudi košarkaricam. Za uresničitev tega cilja bo potrebna kvalitetna in konstruktivna komunikacija s košarkarskimi klubi, ki so do novih idej, kot je ŠIK, navadno precej zadržani. Potrebno bo spoznanje, da imajo lahko od takšnega programa vsi vpleteni veliko koristi. Treningi se izvajajo v zgodnjem jutranjem terminu trikrat tedensko tako, da omogočajo košarkarjem udeležbo pri študijskih obveznostih. Vse skupaj omogoča smelo zasnovano za načrtnejše delo s košarkarskima selekcijama univerze in temeljitejšo pripravo na državna in mednarodna univerzitetna tekmovanja, kot je bilo to mogoče v preteklosti. Boljše medsebojno poznavanje igralcev, ki prihajajo iz različnih klubov, več časa za uigravanje ekipe in posledično njena večja homogenost ter ustvarjanje timskega duha na podlagi kvalitetnejše pripravljenosti prinašajo večje možnosti za doseganje dobrih rezultatov.

Logični koraki pri nadaljnjem razvijanju programa ŠIK, ki smiselno zaokrožijo shemo tekmovalne košarke na univerzi, bi bili možna ustanovitev akademskega košarkar-

skega kluba (AKK) po vzoru študentskega odbojarskega kluba Vital, ustanovljenega leta 1990. Ob tem je potrebno preučiti možne pozitivne in negativne vplive na razvoj slovenske košarke na državnem nivoju. Ne bi bilo namreč smiselno na košarkarski zemljevid postaviti še en klub in pri tem škoditi klubom na lokalni ali državni ravni. Gre predvsem za idejo zapolnitve vrzeli, ki nastaja ob prehodu mladih košarkarjev in košarkaric iz srednješolske v višješolsko izobrazbo, ko se mnogi odločijo za zaključek aktivne kariere in posvetitev izključno študiju. Takim posameznikom bi univerza lahko nudila dobre vadbene pogoje v neposredni bližini mesta študija in s tem nadaljevanja košarkarske poti ter ohranjanja aktivnega stika s športom. AKK bi lahko deloval kot samostojno športno društvo ali pod okriljem ŠZUL in nadzorom Univerze v Ljubljani, kot že delujejo mnogo druga. Najverjetneje je v času, ko glavno mesto Ljubljana nima predstavnika v članski kategoriji 1. ženske slovenske košarkarske lige, zrejša kot kdajkoli prej. Potrebno se je zavedati, da lahko pride pri takšnem projektu do konflikta interesov univerze in košarkarskih klubov, v katerem bi imela univerza veliko prednost zaradi ugodnosti, ki bi jih košarkarjem lahko ponudila ob študiju. Košarkarski klubi si namreč ob vseplošnem pomanjkanju košarkaric v državi želijo igralke na vsak način zadržati v svojih vrstah, tudi za ceno manjše udeležbe nekaterih igralk na treningih med delovnim tednom. Po drugi strani pa je dejstvo, da zaradi finančnih težav, s katerimi se spopadajo klubi v ženski košarkarski ligi, igralke za klube v veliki večini nastopajo, ne da bi bile pri tem plačane. Zato večina košarkaric po končani srednji šoli razmišlja v smeri zaključka aktivne športne poti, saj v nadaljevanju te ne vidi finančne perspektive in se raje odločijo za nadaljevanje šolanja, ki jim predstavlja višjo prioriteto. Zato bi jim košarkarski klub v okviru univerze lahko nudil vse potrebne možnosti za nadaljevanje igranja košarke ter ob enem zastopanje univerze tudi na mednarodnih tekmovanjih. V moški košarki je stanje nekoliko drugačno, saj obstaja v državi kar nekaj klubov, ki svojim obetavnim košarkarjem lahko nudijo dober razvoj ob solidnih finančnih pogojih, predvsem pa boljše možnosti za prodor v tujino. S podpisom pogodbe v tujini pri bogatih evropskih klubih si zagotovijo eksistenčno varnost, saj imajo največji evropski klubi odlično urejene razmere za košarkarski napredek ob hkratnem šolanju, ki je del sistema delovanja klubov v sklo-



Slika 4: Vizija hierarhične sheme organiziranosti univerzitetne košarke (vir: lastna izdelava).

pu košarkarskih akademij. Iz teh razlogov bi bil moški AKK nekoliko manj smiseln, a lažje izvedljiv. V vsakem primeru bi lahko nudil servis tistim posameznikom, ki niso del najperspektivnejših košarkarjev v svoji generaciji in bi vseeno želeli ob študiju nadaljevati z igranjem kakovostne tekmovalne košarke.

Še eden izmed neizkoriščenih segmentov razvoja univerzitetne košarke je zagotovo izboljšanje sodelovanja univerze s Košarkarsko zvezo Slovenije (KZS), od česar bi lahko obstajala obojestranska korist. Slednjega trenutno z izjemo spremljanja strokovnega dela na programu ŠIK praktično ni. O tem govori tudi dejstvo, da v zadnjih javno objavljenih Smernicah razvoja košarke v Sloveniji iz leta 2003, ki jih je pripravila KZS, področju razvoja visokošolske košarke v celotnem dokumentu namenjajo le odstavek. V njem omenjajo, da se v prihodnje nameravajo bolj posvečati ženski visokošolski košarki brez kakršnekoli opredelitve na kakšen način. Sodelovanje KZS z univerzo bi lahko v ključnem obdobju razvoja mladega košarkarja ohranilo mnogo več posameznikov, aktivnih pri igranju tudi med študijem in po njem. Marsikdo izmed diplomantov bi se po zaključenem študiju lahko vrnil k igranju aktivne košarke, zato je tudi na tem področju vredno vložiti več na-

porov. Z nedavno zaključenim projektom KZS ob izvedbi Evropskega košarkarskega prvenstva 2013 v Sloveniji za košarkarje v članski konkurenci lahko slovenska košarka na vseh področjih veliko pridobi. Splošno znan je podatek, da so se v preteklih dveh letih (2012 in 2013) zaradi promocije košarke v okviru organizacije tekmovanja, ki se je odvijalo v Sloveniji, vpisi otrok v košarkarske šole povečali za 60 %. To bi bilo potrebno izkoristiti tudi za povečanje vpisa v vse razpoložljive in še prihajajoče programe košarke na univerzi. Študenti namreč že med študijem in po njem postanejo starši, ki vplivajo na izbiro otrok pri izbiri interesnih dejavnosti, s katerimi se ukvarjajo ob šolanju. Vzor staršev ima pri otrocih izjemno pomembno vlogo pri njihovih zanimanjih in življenjskih odločitvah. Zato je pomembno, da bi smernice obeh subjektov – tako KZS kot UL – v prihodnosti predvidevale načrt obsežnejšega sodelovanja in skupnega razvoja.

■ Zaključek

Predlagane rešitve so na dlani in jih je mogoče relativno hitro implementirati v sistem košarkarskih dejavnosti na univerzi. Ugotovljeno je bilo, da predhodna ureditev

sistema univerzitetne košarke in športa nasploh ni bila zgrešena. Nasprotno, delovala je mnogo bolj organizirano in učinkovito kot po uvedenih spremembah v bolonjski prenovi študijskih programov. Zato model pred omenjenimi spremembami predstavlja dobro osnovo za nadgradnjo in posodobitev. Seveda so v organizacijskem in izvedbenem pogledu potrebne spremembe in jasnejša določitev odgovornosti vodenja in izvajanja. Natančno določena začrtana pot v smeri večjih vlaganj v univerzitetni šport, večje profesionalizacije kadrov in skupne vizije lahko pripeljejo univerzitetni šport in z njim košarko na nivo, kot je nekoč že bil ali modra še višje. Jasno je, da lahko različne oblike univerzitetnih košarkarskih dejavnosti obstajajo in delujejo neodvisno ena brez druge, vendar navedeni predlogi poudarjajo princip delovanja sistema, ki je stopenjsko povezan, se dopolnjuje in nadgrajuje. Zato je predvideno, da so tudi učinki teh prehodov preko vseh pojavnih oblik in nivojev univerzitetne košarke sinergijski.

Na področju pogojev za ukvarjanje z univerzitetno košarko je ljubljanska univerza v velikem zaostanku za uveljavljenimi svetovnimi univerzami, saj v Ljubljani ni primerne univerzitetne športne infrastrukture, finančni vložki v študentski šport pa so v primerjavi z najuspešnejšimi svetovnimi univerzami neznatni. Na področju univerzitetnih športnih objektov so nujni premiki na bolje. Potrebno bi bilo zagotoviti več sodobnejših objektov za omogočanje izvajanja kvalitetnih učnih in trenajnih procesov. To bi lahko storili z izgradnjo več novih manjših večnamenskih objektov ali vsaj močno razširitvijo in prenovo velike dvorane v obstoječi Univerzitetni športni dvorani Rožna dolina. Ideja za nadaljnji razvoj je dovolj, potrebno pa bo več kot idejni koncept za prehod na višji nivo dela in s tem ustvarjanjem podlage za pričakovanja po visokih rezultatskih ciljih. Usmeritve pristojnih v prihodnje narekujejo precejšnje povečanje vložka v univerzitetni šport tako v kadrovskem kot finančnem smislu. Povečanje lahko univerza doseže z zagotovitvijo sredstev iz naslova več različnih virov, ne izključno lastnih. Slednje bo izjemno težka naloga, saj je Univerza v Ljubljani precej rigidna ustanova in težko krmari v obilici interesov posameznikov ali različnih skupin. »Univerzitetni šport zato čaka težko obdobje. Na potezi so odgovorni, ki odločajo o njegovi usodi v prihodnosti. Je za potrebne spremembe dovolj posluha, energije in enotnosti?«

■ Literatura

1. *Facilities*. (2013). University of Southern California. Pridobljeno 22. 11. 2013 iz <http://sait.usc.edu/Recsports/facilities>
2. *Financial Report 2012*. (2013). University of Southern California. Pridobljeno 22. 11. 2013 iz <http://about.usc.edu/files/2011/07/USC-FY12-Annual-Report.pdf>
3. *Finančni načrt za leto 2013*. (2013). Univerza v Ljubljani. Pridobljeno 22. 11. 2013, iz <http://www.uni-lj.si/mma/financni%20nacrt%20za%202013/2013071009435464/>
4. Florjančič, A. (2013). *Strokovno organizacijski model košarkarskih dejavnosti Univerze v Ljubljani*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
5. Gerlovič, D. (2010). Slovenski univerzitetni šport in športni objekti. *Univerzitetni šport*, III(3), 10.
6. Gerlovič, D. (2012). Šport na Univerzi Claude Bernard Lyon1. *Univerzitetni šport*, V(5), 13–14.
7. Obrist, M. (2007). *Univerzitetni šport*, I(1), 3.
8. *Univerzitetna športna dvorana Rožna dolina*. (2013). Center za Univerzitetni šport. Pridobljeno, 22. 11. 2013, iz <https://sites.google.com/a/student.uni-lj.si/cus/dvorana-roznadlina>
9. *USC Athletic Facilities*. (2013). University of Southern California. Pridobljeno 22. 11. 2013, iz http://www.seats3d.com/ncaa/university_southern_california/rt/
10. *USC Facilities*. (2013). University of Southern California. Pridobljeno 22. 11. 2013, iz <http://www.usctrojans.com/facilities/usc-facilities.html>

Aleš Florjančič, prof. šp. vzg.

Štirnova 15, 1118 Ljubljana

e-pošta: ales.florjancic@gmail.com



Jožef Šimenko

Dejan Zavec

Izvleček

Dejan Zavec predstavlja našega najuspešnejšega boksarja. Med profesionalne borce je prestopil leta 2003. Boksa v velterski kategoriji do 66,678 kg. V profesionalni karieri je do sedaj zbral 36 dvobojev, v katerih je zabeležil 33 zmag (18 s KO) in 3 poraze. V svoji karieri je osvojil naslov svetovnega prvaka po združenju IBF, naslov medcelinskega prvaka po združenjih IBF, WBO in NBA, naslov prvaka evropske unije in naslov mednarodnega nemškega prvaka. Na svetovni boksarski vrh se je po združenju IBF povzpel 11. decembra 2009 v južnoafriškem Johannesburgu. Kar desetkrat je v svoji amaterski karieri osvojil tudi naslov Slovenskega državnega prvaka. Na mednarodnih boksarskih lestvicah The Ring je bil uvrščen najvišje na 4. mestu in na lestvici BoxRec na 5. mestu. Trenutno zaseda 12. mesto na lestvici velterske kategorije po združenju IBF in 34. mesto na lestvici BoxRec od 1692 borcev.



www.dejanzavec.com

Dejan zavec

Abstract

Dejan Zavec is the best Slovenian boxer. He became professional boxer in 2003. He competes in the welterweight category of up to 66.678 kg. In his professional career he has fought 36 duels of which he won 33 (18 by KO) and lost three. Throughout his career he has been awarded the titles of IBF World Champion, IBF, WBO and NBA Intercontinental Champion, European Union Champion and the International German Champion. The summit of his career, according to the IBF, was the victory in South-African Johannesburg on 11 December 2009. In his amateur career he won the Slovenian National Champion title ten times. His highest scores in the international boxing ratings included the fourth place in The Ring and the fifth place in BoxRec. Currently, he occupies the twelfth place in the IBF welterweight category ranking and the 34th place in the BoxRec ranking, among a total of 1692 fighters.

Kdaj in zakaj ste pričeli trenirati boks?

Boks sem začel trenirati šele pri 16. letih, bolj po naključju. Takrat sem se videl v nogometu ali atletiki. Tudi profesor športne vzgoje me je poslal na trening nogometa. Treninga ob tej uri ni bilo in medtem ko sem čakal šolski avtobus, sem zavil v športno dvorano Mladika na Ptuj, da sem se pogrel. In tam je bil – BOKS. Na začetku me

je bilo malo strah, vendar me je takratni trener Ivan Pučko očaral in pritegnil s svojo toplino in pristopom, v katerem ni bilo razslojevanja.

Koliko amaterskih dvobojev ste imeli, preden ste prešli v profesionalne vode?

Ker sem začel boks trenirati šele pri 16. letih, kar je vsaj 8 let prepozno, sem to razliko

začel zmanjševati počasi in s trdim treningom. V desetih letih amaterskega boksa sem zbral 207 uradnih dvobojev. Zraven pa lahko prištejemo še vsaj trikrat toliko *sparring* dvobojev.

Kaj je pripomoglo k preskoku in prehodu v profesionalizem?

K preskoku v profesionalizem me je pripeljal splet okoliščin. Predvsem radovednost,

kaj se lahko zgodi, če se nečemu posvetim do maksimuma. Nisem se hotel zadovoljiti s tem, kar sem dosegel. Vedno, ko sem dosegel osebni maksimum, sem se spraševal, ali zmorem več. Sem mnenja, da je srečo potrebno izzivati z občutkom in jo iskati, saj ne bo prišla sama. Zadnjih pet let amaterizma sem se načrtno udeleževal mednarodnih turnirjev, evropskih ter svetovnih prvenstev. Podpore s strani države, Olimpijskega komiteja Slovenije ali mestne občine ni bilo. Obravnavani smo bili kot tretje razredni šport. Stvari sem moral prevzeti v svoje roke in vedel sem, da moram doseči nekaj več, da opozorim nase. Na svoji športni poti sem spoznal čudovite ljudi, ki so mi omogočili, da se pokažem in so me kasneje tudi pri mojih 27. letih sprejeli med profesionalce. Moram reči, da sem komaj takrat začel spoznavati bistvo boksa.

Kakšne so razlike med treningom v amaterskem ter profesionalnem boksu?

Treningi so dokaj utečeni in po eni strani monotoni. Razlika v sami pripravi profesionalnega treninga od amaterskega boksa je že v samih rundah. V amaterski borbi imamo tri runde, medtem ko imamo v profesionalnem boksu 12 rund. Sama priprava se prilagaja tudi številu dvobojev. V amaterskem boksu imaš lahko od 20 do 30 borb letno. V profesionalnem boksu pa so letno maksimalno 3–4 borbe. Osebnost sem imel v prvem profesionalnem letu kar 9 dvobojev, vendar je bilo to zaradi mojih let in potrebe po skoku na boksarskih lestvicah. Sedaj imam že nekaj let od 2 do 3 dvoboje letno. To pa predvsem zaradi regeneracije in ker hočemo preprečiti nepotrebno iztrošenost.

Kdaj in kako začnete trenirati pred naslednjim dvobojem?

Trening pred dvobojem traja 3 mesece z enim mesecem predpriprav. Iz borbe v borbo nagrajujem svoje osnovne kondicijske temelje. Koordinacija, agilnost in eksplozivnost se v vsakem obdobju obnavljajo. Prvi mesec delamo predvsem na aerobni vzdržljivosti z daljšimi teki in treningi moči. Trening moči je razdeljen na dva dela. Prvi je trening v fitnesu, drugi del pa predstavlja sam boks. Vsi elementi treninga morajo biti v ravnotežju – če izpostavimo en element, drugi pade. Iz lastnih izkušenj lahko povem, da se mi je v preteklosti že zgodilo, da sem imel iz atletskega testiranja in v samem treningu moči v fitnesu glede na mojo telesno težo in leta vrhunske rezulta-

te. Vendar pa sem, ko sem stopil v ring, po prvi rundi mislil, da me bo kap. Nisem imel borbene kondicije. Cilj je avtomatizirati 80 % vseh vaj. Po daljših tekih delamo na sprintih in nato preidemo v ring na boks. Večina specialnega dela priprav poteka po principu intervalnega treninga v okviru 3 minut, kolikor znaša tudi sama runda. V boksarskem delu treninga pa je ta intervalni trening zelo odvisen od *sparinga*.

Ali v tehničnem delu boksarskega treninga trenirate udarce iz leve in desne strani?

Načeloma ne. Bilo bi dobro, ampak pri meni sedaj ni variante, da bi to lahko naredil. Vedno sem bil postavljen v *gard*, leva roka naprej. Sedaj pa ugotavljam, da mi desna roka morda bolje paše naprej. Tega ne morem nadoknaditi s treningom, saj so določeni gibi že avtomatizirani in bi s tem samo destabiliziral sam sebe. Dejstvo je, da določene gibe, udarce favoriziram in jih zato tudi več treniram ter jih poskušam skozi borbo vsiljevati in z njimi dominirati. Samo dejstvo pri tehničnem delu boksa pa predstavlja praksa in izkušnje, ki jih ne more prinesiti nobena teorija.

Ali imate v treningu vključeno psihološko pripravo?

Ta del treninga mi je najbolj samoumeven in najlažji. Psihično se napajam s kvalitetnim treningom. Ko vem, da sem pripravljen, ko vem, da sem stabilen in da sem naredil vse, kar je možno, ni problema s psiho. Eno je povezano z drugim. Ko si dobro psiho-fizično pripravljen, si sposoben znotraj same borbe spremljati, kaj se dogaja, in se prilagajati. Posebnih pogovorov s športnimi psihologi pa do sedaj še nisem uporabljal.

Ali na treningih in pred dvoboji uporabljate metodo vizualizacije?

Ta del mentalne vadbe je po mojem mnenju nujno potreben. Osebnost si zložim celotno borbo in kaj lahko pričakujem že v glavi. Tudi če nasprotnika ne poznam, moram imeti 3 do 4 scenarije poteka borbe v glavi. Ta priprava pride prav predvsem v drugem delu borbe, po šesti rundi, ko si fizično in mentalno izčrpan. Takrat prideta na plano podzavest in mentalni trening. Poskusim predvideti vse scenarije, vendar pa vedno lahko pridejo nepredvideni trenutki, kot je na primer *knockout*. V tistem trenutku ne vem, kako se bosta odzvala telo in orga-

nizem. Takrat pa pridejo na plano naravni instinkti, boj za obstanek. Takrat po navadi spoznamo čisto druge ljudi.

Kakšna je vaša strategija pri boju s kilogrami?

V zadnjih desetih letih se mi je telesna teža na podlagi mišične mase povečala za dobrih 9 do 10 kilogramov. Sedaj imam 10 do 11 kilogramov viška. Z izgubljanjem kilogramov začnem okvirno 35 dni pred dvobojem. Priti na tehtanje in ne imeti pravih kilogramov ne pride v poštev. Do tehtanja pred tekmo moram izgubiti kilograme. Prvih 5 do 6 kilogramov ne predstavlja težav. Začnem pri hrani. Uživam hrano, ki se zadržuje maksimalno 1 dan v telesu, izjema je meso in nepotrebne beljakovine. Na dan v povprečju izgubim do pol kilograma. Znanost nastane predvsem takrat, ko nimam več kaj za izgubljati. Voda v telesu in vnos hranil sta že na minimumu, moram pa biti 100 % pripravljen za trening. Takrat pride v ospredje kondicijska in psihična zaloga iz predhodnega obdobja. Taki dnevi pridejo predvsem zadnje štiri dni pred dvobojem, ko bi moral na treningu opraviti tehniko in taktiko za 10 ali 12 rund, pa enostavno nimam energije. Potem napravim 5 do 6 rund taktike, ostalo pa odtečem. Osebnost si ne pomagam s savnami ali raznimi odvajali, ki so tudi prepovedana. Zadnje 3 kilograme izgubim na podlagi stroge dehidracije. Sam ne štejem kalorij pri prehrani in delam na podlagi lastnih izkušenj in s tem da zelo dobro poznam svoje telo. Jedilnik imam pripravljen za 2 do 3 dni vnaprej. Pri meni je pomembno, da pojem meso, če si ga zaželim, da zadovoljim svoje telo in potrebe. Na dan dvoboja, ko je dvoboj v večernih urah, naj ne bi bilo mesa na jedilniku, vendar ga zaužijem, če začutim, da moje telo to potrebuje. Takrat, ko sem bil pred borbo mentalno srečen, sem boksal najboljše partije.

Kakšno je vaše mnenje o trenerjih v borilnih športih, ki trenirajo mlajše tekmovalce in njihovih strategijah za izgubljanje telesne teže?

Iz svojih izkušenj me moti predvsem to, da uporabljajo eno strategijo, ki jo poznajo, na vseh tekmovalcih enako. Ni nobene komunikacije. Brez tekmovalca bo brez vode funkcionalen brez problemov, medtem ko drug ne bo zmogel ene runde. Ni individualnega pristopa. V tem se kaže trenerjev pristop in odnos do tekmovalcev.

Koliko časa namenite analizi nasprotnika pred samim dvobojem in kako se prilagodi sam trening?

Analizi nasprotnika namenim zelo malo časa. Pogledam začetek, sredino in konec dvoboja. Redko kdaj pogledam cel nasprotnikov dvoboj. Najbolj se posvetim zadnjim trem rundam. Predvsem me zanima, kdaj je nasprotnik najboljši in predvsem najbolj ranljiv. Velikokrat se zgodi, da ti nek borec enostavno leži in takrat ni večjih problemov pri realizaciji. Večji problemi se pojavijo takrat, ko ti nek borec ne leži. Takrat moram vsiliti svojo najmočnejšo kombinacijo. Pri tem se držim pravila: manj je več. Ni si težko izmisliti kombinacijo 3, 4 ali 5 udarcev, problem jo je realizirati. Osebnostno se najbolj posvečam sebi ter svoji obrambi in ne toliko nasprotnikom. Iz napač pa se seveda vedno učimo. V zadnjem dvoboju v ZDA proti Keithu Thurmanu smo pogoreli na celi črti. Informacije o borcu so bile, da je borec velik 186 cm, ko sem prišel v ring, pa je bil dejansko za centimeter manjši. Dva meseca treninga z napačno predstavo, nedopustljivo.

Koliko oseb sestavlja vašo strokovno ekipo?

Širši del ekipe sestavlja 30 oseb, ki zajemajo vse od marketinga, zdravnika, osebja za pripravo dvobojev ... Te osebe niso vedno na razpolago, ampak so vedno v bližini, če se jih potrebuje. S tem ne izgubljam časa, kam se obrniti, ko jih potrebujemo, ljudi imamo v pripravljenosti, da so takoj na voljo. Ožji del pa predstavlja 5 oseb. To so trener, pomočnik trenerja, kondicijski trener, fizioterapevt in zdravnik.

Ali sedaj po zadnjem dvoboju v ZDA trenirate drugače?

Večinoma delam naprej po ustaljenem ritmu. Prilagoditi bo potrebno le čas aklimatizacije in prilagoditev na časovno razliko pred dvobojem. Telo potrebuje minimalno 3 dni za prilagoditev – jaz potrebujem 5 do 6 dni. Bistva treninga ne bi spreminjal, predvsem na podlagi preteklih izkušenj pa bi spremenil strategijo v zaključku priprav na samo borbo. V primeru, da se mi v prihodnosti ponudi priložnost boksanja v ZDA, bom definitivno spremenil zadnji del priprav in zadnje tedne *sparringov* opravil v ZDA. Vsaj en teden težkih *sparringov* in teden za relaksacijo pred borbo bo potrebno preživeti v ZDA. Idealno bi bilo vsaj 3 tedne.



www.dejanzavec.com

Ali v procesu treninga koristite meritve športnih laboratorijev.

Vse meritve, kar sem jih opravljal, so bile v tujini. Merili smo od koncentracij laktatov, reakcijskega časa, maksimalne moči udarca, konstantne moč udarca v času 3, 6 in 12 minut do merjenja koncentracije. Nismo pa posvečali posebne pozornosti meritvam.

Kakšno je vaše mnenje glede razlik športnih strokovnjakov iz boksa doma in v tujini.

Situacija glede tega me v Sloveniji žalosti. Edino, kar me veseli, je to, da je boks izgubil to negativno konotacijo, ki jo je imel v družbi. Trenerji pa na žalost nimajo t. i. posodobljene programske opreme. Vsi ti trenerji gledajo Olimpijske igre, svetovna prvenstva in moderni boks, ko pa se vrnejo v telovadnice, delajo enako, kot so delali pred 50 leti. Cela Slovenija postavlja boksarje v enak *gard* ter na enak sistem in tako pričakujejo vrhunske tekmovalce. Trenerski kader je še več kot podhranjen in zato bo bazen talentov, ki jih ima Slovenija v boksu, ostal še lep čas neizkoriščen.

Kakšen vpliv imate na svojega menedžerja in na izbor tekmeca v naslednjem dvoboju?

Vsak v ekipi dela svoj posel. Menedžer pride z datumom za borbo. Na meni je, da mu pritrdim, ali mu rečem, da do tega datuma ne bom pripravljen. To si lahko privoščim morda enkrat ali dvakrat. Po tem me enostavno ne bi več kontaktiral. Na meni je, da sem pripravljen in da se dogovorim o plačilu. Tudi, ko si boljši borec, nimaš nekega večjega vpliva. Morda dobiš izbiro med dvema borcema, vendar na koncu vedno obvelja menedžerjeva beseda. Upaš

na borca, ki je čim višje na lestvici, vendar ima svetovni prvak maksimalno 3 borbe na leto, izzivalcev pa je več kot 1000. Slovenija je eksotika v boksu in glede tega se ne morem pritoževati.

Kakšni so vaši načrti za prihodnost?

Še vedno iščem svoj maksimum. Kljub svojim letom verjamem vase ter menim, da bom še imel možnost za boksanje v ZDA in da sam sebi dokažem, da zmorem. Vem, da je razvoj boksa v ZDA neverjeten. Boks tam ni šport, je znanost. Pogoji, marketing in vse, povezano okoli njega, so boljši. Zato imam željo zmagati v ZDA in premagati nekoga, ki mi bo predstavljal oviro. Zaenkrat je vse odvisno od menedžerjev. Poskušam določene zadeve reševati na svoj način, če pa ne, bo pa potrebno podpisati novo pogodbo, da se bo kaj premaknilo. Nisem več mlad, vendar se počutim dobro. Boksal bom še vsaj še kakšno leto in pol. Vse je odvisno od poškodb, saj je bilo zadnjih nekaj dvobojev vedno zaporedje dvoboj-poseg, dvoboj-poseg in sem nekako že sit vseh posegov.

Se po zaključku kariere morda vidite v trenerskih vodah?

Neskončno si želim ostati v športu. Predvsem zato, ker imamo ogromno mladih talentov. Obstaja tudi možnost, da to morda ne bo boks. Rad bi pomagal športnikom, ki si želijo preboja. Ne verjamem pa, da sem pravi človek za trenerja. Za enkrat se še ne vidim, da bi lahko deloval kot trener. Mogoče nekoč. Uspeh mojega življenja bo, ko bo nekdo z mojo pomočjo postal svetovni prvak ali to, kar si sam želi. To bo krona moje kariere.



Ivan Čuk

Telesna kultura ali šport?

Izvleček

Dr. Silvo Kristan je v letu 2012 izdal *Športni terminološki slovarček*, v katerem je navedel željo po pripombah. Žal zahteva kakršen koli odgovor veliko dela in raziskovanja, saj je včasih »absolutne resnice« težko spremeniti. Ob pregledu pričujočega slovarja sem naletel na kup napak tudi z meniškega telovadnega (gimnastičnega) področja. Tokrat sem za izhodišče vzel izraz telesna kultura, ki je bil izvzržen iz našega področja, najbolje pa določa našo dejavnost že skoraj več kot sto let.



Physical culture or sport?

Abstract

In 2012 Dr Silvo Kristan published the Sport Terminology Dictionary where he also expressed his wish to receive comments. Yet a response requires a lot of work and research because 'absolute truths' are sometimes difficult to change. When I revised this dictionary I found many mistakes, including some from my area of expertise (gymnastics). This time I focused on the term 'physical culture' which had been removed from our domain although it had best defined our activity for over a century.

Slovar slovenskega knjižnega jezika (na www.sskj.si) določa izraz **»kultúra** –e ž (u) 1. *skupen dosežek, vrednot človeške družbe kot rezultat človekovega delovanja, ustvarjanja*; 2. *ed. dejavnost, ki obsega področje človekovega umskega, zlasti umetniškega delovanja, ustvarjanj*; 3. *ed., navadno s prilastkom lastnost človeka glede na obvladanje, uporabljanje splošno veljavnih načel, norm, pravil pri vedenju, ravnanju*; 4. *ed., v zvezi telesna kultura dejavnost, ki si prizadeva zlasti za razvijanje in ohranjanje človekovih telesnih sposobnosti in zmogljivosti: posvetiti večjo skrb telesni kulturi; ustvariti pogoje za razvoj telesne kulture; doseči množičnost v telesni kulturi / visoka šola za telesno kulturo*; 5. *agr. rastlina, ki se goji, prideluje za prehrano in (industrijsko) predelavo*; 6. *biol.*

umetno razmnoženi mikrobi, celice: kultura je negativna; zasejati kulturo na novo gojišče; čistost kulture // gojenje teh mikrobov, celic.»

Slovar slovenskega knjižnega jezika določa izraz **»telésen** –sna –o prid. (e) 1. *nanašajoč se na telo: telesni deli; telesna višina / telesne mere; telesna napaka; telesna nega; telesna poškodba / telesna temperatura / telesni napor; telesno delo; telesno trpljenje / telesna virtuoznost igralca / telesna kultura dejavnost, ki si prizadeva zlasti za razvijanje in ohranjanje človekovih telesnih sposobnosti in zmogljivosti; zadovoljevanje telesnih potreb potreb po hrani, pijači, spanju; telesna straža straža, ki varuje, brani koga pred napadom, nasiljem*; 2. *čuten, spolen: telesna*

ljubezen; telesno poželenje / telesna privlačnost; izzivalno telesna ženska.»

Dr. Kristan določa: **»telesna kultura** – *starejši izraz za športno kulturo, v opombi pa: mnogi teoretiki izraz telesna kultura štejejo za sovjetsko ideološko socialistično sopomenko za šport. S terminotvornega (semantičnega, logičnega) zornega kota izraz „telesna kultura“ pomeni kulturo telesa, „gojenje telesa“, „gojenje“ mišičja, čemur pravimo atletska gimnastika (angl. bodybuilding). Ukvarjanje s športom je veliko več kot le skrb za svoje telo, za gojitev mišičja. Pojem športna kultura pomeni veliko več kot pojem telesna kultura. Izraz športna kultura izraža holistično razumevanje tega pojma, ki je podlaga športnemu življenjskemu slogu, s katerim danes označujemo zdrav način življenja in ne nazadnje, vrsta kulture*

dobi ime po dejavnosti, po področju dejavnosti kulture (glasbena kultura, likovna kultura, plesna kultura, prometna kultura) in ne po organu ali delu telesa s katerim se neka kulturna dejavnost udejanja. In če je šport svetovni kulturni pojav, je logično in semantično samoumeven izraz športna kultura.«

Problem izraza *telesna kultura* je torej večplasten. Najprej gre za sovjetsko ideološko sopomenko za šport (se pravi, če je bil uporabljen izraz telesna kultura pred letom 1917, to potem ne velja več in je etimologija besede drugačna, kot jo navaja dr. Kristan). Drugič: dr. Kristan verjetno namenoma zavrača *Slovar slovenskega knjižnega jezika*, kjer je telesna kultura vseeno nekaj več kot le gojenje mišic, saj govori slovar o gojenju kulture v posebnem oddelku in ne pod pomenom izraza telesne kulture, še več, v prvih dveh določitvah kulture govori o skupku dosežkov, vrednot človeške družbe kot rezultatu človekovega delovanja, ustvarjanja in dejavnosti, ki obsega področje človekovega umskega, zlasti umetniškega delovanja, ustvarjanja. In zakaj bi se sramovali telesnosti? In poudarili šport? In kaj sploh je šport?

Etimologija izraza šport izhaja iz stare francoske besede "desport", kar pomeni "prostčasna dejavnost", z najstarejšo angleško razlago iz leta 1300 pa pomeni "karkoli je človeku zabavno ali nekdo zabaven". Ostali pomeni so igre na srečo ali dogodki, kjer lahko stavimo, lov in različne igre, tudi take, ki zahtevajo telesno dejavnost (<http://en.wikipedia.org/wiki/Sport>).

Slovar slovenskega knjižnega jezika določa »špórt -a m (o) **1.** po ustaljenih pravilih izvajana telesna dejavnost za krepitev telesne zmogljivosti, tekmovanje, razvedrilo: gojiti šport; poškodovati se pri športu; odlikovati se v športu; plavanje je njegov najljubši šport / kolesarski, konjeniški, letalski šport; razvedrilni, tekmovalni športi; vrhunski šport; zimski šport · publ. tekmovali so ljubitelji belega športa smučarji ♦ šport. borilni športi boks, rokoborba, sabljanje; hitrostni športi pri katerih se uspeh meri po doseženem času; olimpijski športi ki so po olimpijskih pravilih sprejeti v seznam športov za olimpijske igre; mojster športa v nekaterih vzhodnoevropskih državah častni naslov za zaslužne športne tekmovalce, strokovnjake in organizatorje; **2.** ekspr. zabava, razvedrilo: pili so, jedli in plesali ter pri tem športu vztrajali celo noč; fotografiranje je drag šport / prevajati za šport.«

Dr. Kristan takole definira izraz **šport**: »Znanih je več kot petdeset opredelitev pojma

šport; ker je pojav zelo neenovit in večnamenski, so s splošno veljavno opredelitvijo, ki bi zajela ves pojav, precejšnje težave; do sredine 20. stoletja je pomenil samo tekmovanje v telesnih vajah, pozneje pa čedalje bolj sleherno telesno dejavnost, ki jo ljudje gojijo s točno določenim namenom. Danes šport razumemo kot 1. najširši pomen: sopomenka za športno kulturo; 2. ožji pomen: rodni pojem za neenovit svetovni kulturni pojav, pri katerem glede na namen ločimo različne izseke ali področja ali =>pojavnne oblike športa; 3. najožji in zelo ohlapni pomen: človekova namerna, zavestna gibalna dejavnost za krepitev telesa oz. za ohranjanje ustreznega => psihosomatičnega statusa.«

Evropska listina športa (1992) določa **šport** kot vse vrste telesne aktivnosti, tako organizirane kot neorganizirane, katerih namen je izraziti ali izboljšati telesne zmogljivosti, psihično stanje, oblikovati socialne stike ali dosegati športne rezultate na vseh ravneh tekmovanj.

SportAccord (<http://www.sportaccord.com/en/members/definition-of-sport/>) je zveza najpomembnejših mednarodnih športnih organizacij (skupaj so določile, kaj pomeni izraz šport) in je *de facto* predstavnicica mednarodnega športa. Ta organizacija določa izraz *šport*: »**Sport** (or **sports**) is all forms of usually competitive physical activity which, through casual or organised participation, aim to use, maintain or improve physical ability and skills while providing entertainment to participants, and in some cases, spectators. Hundreds of sports exist, from those requiring only two participants, through to those with hundreds of simultaneous participants, either in teams or competing as individuals.« (Prevod: Šport so vse oblike običajno tekmovalne telesne dejavnosti skozi občasno (neorganizirano) ali organizirano vadbo z namenom ohranjati ali izboljšati telesne sposobnosti in spretnosti ob zabavi za udeležence, v posameznih primerih pa tudi za gledalce. Obstaja na stotine športov, od takih, ki zahtevajo samo dva udeležence, do takih s stotinami sočasnih udeležencev, ki lahko sodelujejo v ekipah ali pa kot posamezniki). Hkrati ta organizacija določa, kaj so kriteriji, da bi lahko neka dejavnost postal šport: 1. vsebuje tekmovanje; 2. dejavnost ni škodljiva živim bitjem; 3. ni odvisna samo od opreme enega proizvajalca; 4. rezultat ni odvisen od sreče. Na osnovi teh kriterijev ločijo naslednje športne dejavnosti: telesni športi, miselni športi,

motorizirani športi, koordinativni športi in športi z živalmi.)

Piere de Couberten, oče modernega športa, je definiral šport na naslednji način: »Šport je prostovoljen in običajen kult intenzivne mišične vadbe, ki temelji na želji po napredku, ki gre lahko do tveganja« (Šiljak, 2007). Že ta definicija očeta modernega športa daje prednost gojenju mišic, kar pa je verjetno dr. Kristan spregledal.

Definicije telesne kulture v različnih jezikih so naslednje:

Češkoslovaški jezikovni prostor (Fiala, 1975, str. 378):

»Tělesná kultura jako součást kultury je souhrn a tvorba hodnot v oblasti tělesné výchovy, sportovní výkonnosti, pohybového umění, hygieny, pohybové rekreace, upevňování zdraví a péče o lidské tělo.« (Prevod: Telesna kultura je del kulture ter predstavlja skupek vrednot telesne vzgoje, športne zmogljivosti, umetnosti gibanja, higijene, športne rekreacije, izboljšanje zdravja in skrb za človeško telo.)

Nemški jezikovni prostor (<http://www.dwds.de>)

»Körperkultur:

1. veraltend **Körperpflege** (negovanje telesa),

2. **Gesamtheit der Bestrebungen zur Pflege und Entwicklung des Körpers:** die Körperkultur umfasst Körpererziehung, Sport, Gymnastik, Turnen, Körperpflege.« (Prevod: Celovitost prizadevanj za negovanje in razvoj telesa, telesna kultura vključuje telesno vzgojo, šport, švedsko gimnastiko, nemško gimnastiko, skrb za telo.)

Francoski jezikovni prostor (<http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais>)

»Culture physique: développement rationnel du corps par des exercices appropriés; éducation physique.« (Prevod: racionalen razvoj telesa z ustreznimi vajami, telesna vzgoja.)

Angleški jezikovni prostor (<http://www.oxforddictionaries.com>)

»Physical culture: the development of the body by exercise.« (Prevod: Razvoj telesa z vajami.)

Nekdanji jugoslovanski prostor (*Sportski leksikon*, Zagreb, Leksikografski zavod Zagreb, 1984)

»Fizička kultura – oblik i sastavni dio kulture, koji sadrži materijalne i duhovne vrijednosti,

To nam dokazuje telovadstvo.

Malo časa je še le, kar je ta koristna in lepa umetnost med nami javno pripoznana, in skoraj bi človek mislil, da se menimo o kakej iznajdbi najnovejših časov. Zgodovina pak nam pripoveduje, da je telovadstvo uže več tisoč let staro, in da se je po sistemah razvijalo in dovršilo. Uže samo ime nam pravi, da telovadstvo je umetnost, po kateri se telo vadi, da je potem ugibčnejše in močnejše.

daje koristi. Telovadstvo pa si je prizadevalo izuriti telo v zvezi z duhom.

Slika 1: Del besedila **Nekaj besed o telovadstvu** H.E.Coste iz daljnega leta 1864.

ostvarene tjelesnim odgojem, sportom i rekreativnom aktivnošču. U pojavne oblike fizičke kulture ubrajaju se igra, sport, i gimnastika, a najčešće i turistica, ples i narodni oblici natmetanja.» (Prevod: Telesna kultura – oblika in sestavni del kulture, ki jo predstavljajo stvarne in duhovne vrednosti, ustvarjene na področju telesne vzgoje, športa in rekreativne dejavnosti. Med pojavne oblike telesne kulture sodijo igre, šport in gimnastika, največkrat pa tudi turistica, ples in narodne igre.)

»Sport – skupni pojem za tjelesnu aktivnost u kojima dominira natjecateljski duh; njegovanje tjelesnih svojstava i sposobnosti, njihovo proveravanje i unapređivanje igrom, borbom i natjecanjem. Sport je vezan uz pravila, koja u svakoj grani odnosno disciplini predviđaju određene norme i uvjete natjecanja.« (Prevod: Šport je skupen pojem za telesno dejavnost, pri kateri prevladuje tekmoval-

ni duh; negovanje telesnih značilnosti in sposobnosti, njihovo preverjanje in razvoj z igro, borbo in tekmovanjem. Šport je vezan na pravila, ki v vsaki panogi oz. disciplini predvidevajo določene norme in tekmovalne pogoje.)

Iz analize umevanja izraza *telesna kultura* v romanskem, anglosaksonskem, germanškem in slovanskem prostoru je razvidno, da je telesna kultura povsod vezana na telesne dejavnosti v skrbi za človekov telesni in/ali duhovni razvoj.

Seveda pa je potrebno upoštevati tudi razvoj samega termina *telesna kultura* in njemu podrejene izraze v slovenskem prostoru.

Najstarejši slovenski zapis govori o telovadbi kot o umetnosti. Nobenega dvoma

ni, da je tudi tedaj pomenila umetnost del kulture naroda, je pa res, da samega izraza telesna kultura slovenščina tedaj ni še poznala in ga tudi ni potrebovala, saj je obstajala samo telovadba. Na tem mestu naj poudarim tudi del, ki govori, da si je telovadstvo prizadevalo izuriti telo v zvezi z duhom. Moji profesorji (predvsem dr. Jože Šturm) so me ves čas študija prepričevali, da je telovadba samo vadba telesa. Zakaj niso poznali prvega slovenskega strokovnega zapisa oz. zakaj so ga negirali, če so ga poznali, ostaja uganka, dejstvo pa je, da je njihovo neznanje ali namerno zavajanje povzročilo izjemno škodo slovenski telesni kulturi z njeno popolno »športizacijo«, ki danes dosega vrh s poimenovanjem predmeta šport v izobraževalnem sistemu (niti na zahodu niti na vzhodu športa v imenu predmeta ne spustijo v izobraževalne inštitucije – povsod ostaja telesna vzgoja).

Najstarejša omemba besede telesna kultura v slovenskem jeziku je iz leta 1928 (po doslej znanih podatkih, ni pa nujno, da je to res najstarejša uporaba), ko Športni klub Ilirija na občnem zboru zapiše »s svojim delom za povzdigo telesne kulture našega naroda izvrševala važen in velik del socialnih in zdravstvenih del naše občine in države« (Pavlin, 2005).

Že naslednje leto pa imamo tudi filozofsko knjigo izpod peresa dr. Viktorja Murnika *Kultura in telovadba*; med navedbami ruskih avtorjev srečamo le Dostojevskega (umrl 1881, prav gotovo ni bil predstavnik sovjetske socialistične ideologije) in Tolstoja

KULTURA IN TELOVADBA

SPISAL
DR. VIKTOR MURNIK



V LJUBLJANI 1929

SAMOZALOŽBA

I

Kultura in telovadba? — vzklikne morda kdo in povpraša začuden: ali je sploh kakšna zveza med njima?

Da je zveza med njima in še jako ozka, naj poskusim pojasniti v tej razpravi. Da pa dobimo podlago za to, je treba seči nekoliko nazaj v preteklost, se ogledati preko naših mej, pred vsem pa se ozreti na razmerje med telesom in duhom.

Duh in telo pri genijih

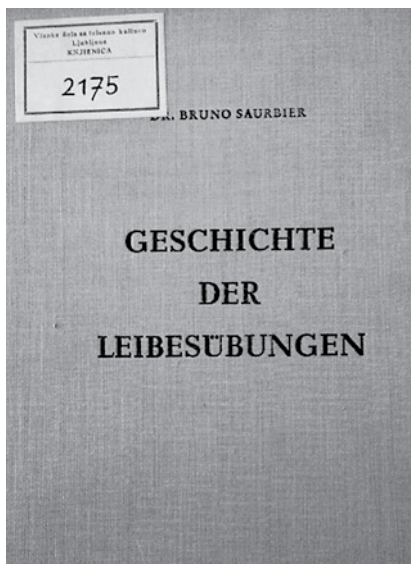
Osvald Spengler piše v svojem, po učenem in neučenem svetu izredno mnogo razpravljanim delu »Propad zapadnega sveta«, da se Evropa stara, zapada civilizaciji in vsem njenim pogubnim posledicam. Ni prvi, ki je o tem izpregovoril, (pač pa razpravil to usodno vprašanje najtemeljiteje in najgloblje). Ze stari Goethe toži o svoji dobi, da nazaduje in se razkraja. Se prej se je oglasil Jean Jacques Rousseau, svareč pred rejo razuma in kliče k priradi nazaj.

Okoli l. 2000, bo evropska kultura dosegla svoj konec s popolno civilizacijo, prerokuje Spengler. Odkar pa se je začela izprevržavati vanjo, da je že nad sto let. In nekako toliko časa, nekaj desetletij več, je tudi, kar je Rousseau začutil, da morajo vedno manj prirodni življenjski pogoji in vedno večja nega in pitanje duha na škodo telesa postati usodopolni za kulturno človeštvo.

Seznamek imen

Alberti 27.	Klages 11, 15, 16, 32, 33, 34.
Alcibiad 28.	Komensky 37.
Aleksander Veliki 28.	Leonardo da Vinci 26.
Aristid 28.	Minkovski 11.
Beethoven 27.	Napoleon 6, 7, 22–25, 36.
Bergson 32.	Nietzsche 32.
Berthier 23	Palógyi 11–20, 33.
Bleibtreu 6, 7, 8, 24, 32	Peter Veliki 48, 49.
Bourrienne 23, 24, 25.	Pitagora 27.
Byron 8, 26.	Pizistrat 28.
Chaptal 23.	Platon 27, 28.
David 24	Rousseau 5, 6, 31, 36.
Dostojevskij 49.	Schiller 28.
Eckermann 6, 7, 26, 28,	Schopenhauer 10.
29, 31.	Schroeter 48.
Einstein 11.	Shakespeare 7, 28, 35.
Emerson 6, 8.	Sofoklej 28.
Epaminonda 28.	Spengler 5, 6, 11, 32, 47, 48, 49.
Eshil 28.	Spranger 29, 30.
Evripid 28.	Talstoja 26, 31, 49.
Filip, macedonski kraj 28.	Tyrš 37–45, 47.
Goethe 5, 6, 7, 8, 10, 11,	Vauvenargues 11.
26, 28, 29, 31.	Wagner 27.
Heine 9.	Zola 31.
Helmholtz 10.	
Kant 7, 11.	
Kirchisen 23, 25.	

Slika 2: Dr. Viktor Murnik *Kultura in telovadba*, 1929 (izseki iz knjige).



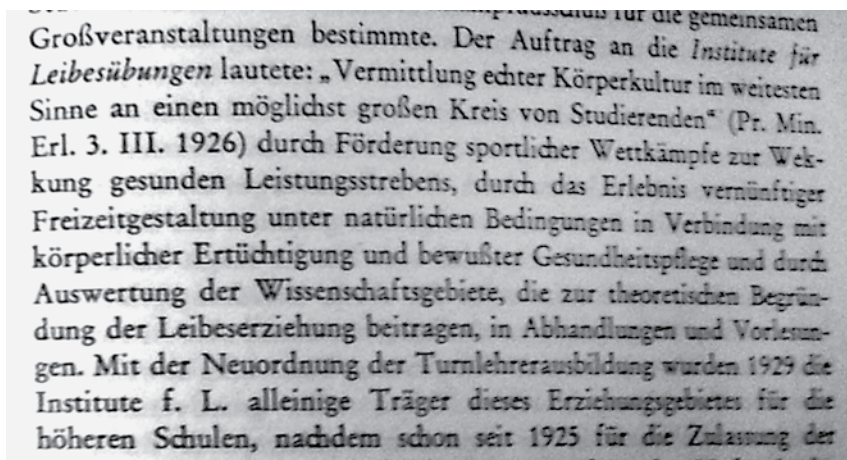
uvodu takole piše: »Veda o telesni kulturi je danes tako obsežna, da predstavlja velikansko, tisoče del obsegajočo knjižnico. Nasprotno pa je slovenska sportna literatura še tako skromna, da je bilo pričujoče delo nujno potrebno«. Drago Ulaga prav gotovo v tistem času ni bil podpornik sovjetske ideologije, saj je bil štipendist katoliške cerkve, ki mu je omogočila študij na visoki šoli za telesno vzgojo v Berlinu.

Po drugi svetovni vojni se kot sopomenka pojavi izraz *fizičeskaja kultura*, *fizkultura* kot odraz podrejenosti Sovjetski zvezi, vendar se po letu 1948 spet vrne izraz telesna kultura, ki pa je bil očitno ideologom (tudi partijskim, saj je lažje vladati po sistemu »deli in vladaj«) slovenskega športa v nاپoto. Seveda pa tudi Pediček (1970) v svoji trilogiji navaja izraze in definicije telesne

kulture brez poznavanja osnovnih zgodovinskih dejstev (saj navaja samo vire, ki jih pozna po letu 1945) in ga lahko šteujemo za pravega krivca za zmedo na izrazoslovnem področju telesne kulture. Praktično vsa napačna dejstva, ki jih navaja Pediček, povzemajo potem tudi ostali avtorji. V kolikor bi Pediček prebral vsaj knjigo *Geschichte der Leibesübungen* avtorja Bruna Saubiera iz leta 1963 (dostopna v knjižnici Fakultete za šport, pod zap. št. 2175), bi razumel pojem *Körperkultur* in ga ne bi zamenjeval s pojmom »gojenja mišic«. Saubier razloži zgodovinski razvoj telesnih dejavnosti v nemškem prostoru, kjer se je do konca prve svetovne vojne telesna dejavnost razvijala v treh smereh, in sicer Jahnovih »turnerjev«, Lingove gimnastike in športa. Ob otvoritvi Visoke šole za telesno vzgojo v Berlinu 3. 3. 1926 je predsednik vlade v govoru uporabil izraz *telesna kultura* v sintagmi, ki predstavlja vse prej omenjene telesne dejavnosti za krepitev človeka. Prav gotovo v tistem času predsednik nemške vlade ne bi uporabljal sovjetskih izrazov ob otvoritvi nemške visoke šole, še bolj gotovo pa je, da je moral izraz obstajati, še preden ga je uporabil predsednik vlade.

Kronski dokaz, da telesna kultura ni izraz sovjetske zveze, je oskrbel oče slovenske telesne kulture dr. Viktor Murnik. Lastnik Murnikove zapuščine Borut Trekman je v Meyers Konversationslexikon, 6. zv. ki ga je izdal Bibliografski inštitut v Leipzigu leta 1927 (ta leksikon je bil Murnikova last), našel geslo *Körperkultur*, v katerem je ta pojem definiran tako, kot smo to doslej že srečavali

pri vseh, razen pri Pedičku, del gesla pa je tudi napotilo, naj si ogledamo še geslo *Kammerer, Paul*. Presenečenje je popolno, saj je gospod s tem imenom napisal leta 1912 (kar pomeni pet let pred oktobrsko revolucijo) knjigo *Körperkultur und Rasse* (Telesna kultura in rasa). Dejstvo je torej, da so si pretekli slovenski športologi etimologijo in pomen izraza telesna kultura preprosto izmislili,



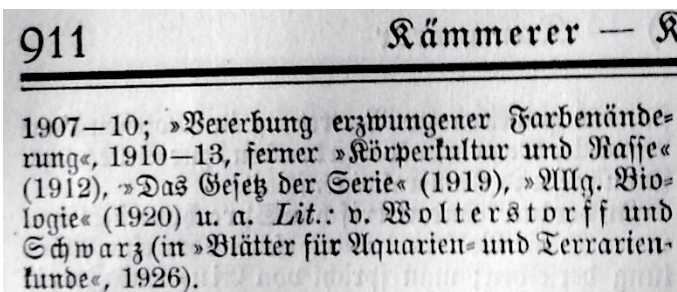
Slika 3: Naslovnica in izsek iz knjige *Geschichte der Leibesübungen*.

(umrl leta 1910, prav gotovo ni bil predstavnik sovjetske socialistične ideologije).

Naslednja uporaba izraza telesne kulture je pri Vinku Zaletelu, ki je leta 1933 izdal knjigo *Zgodovina telesne vzgoje in Sokolstva*. V uvodu piše: »Kulturni razvoj in propad narodov je bil vedno v vzročni zvezi s telesno kulturo narodov. V razvoju more samo oni narod napredovati, ki lahko s svojimi rodnimi sinovi brani svojo svobodo. Mogočne države so začele propadati in so propadle, brž ko so bili državljani nesposobni, da branijo svobodo svoje domovine, in so si morale najemati plačane branitelje. Narodi so izgubili svojo samostojnost in svobodo, a brez svobode je vsak kulturni napredek nemogoč. Zato so vsi narodi, ki so imeli svobodno domovino in svobodni kulturni napredek ter so si hoteli to ohraniti, posvečali največjo pažnjo vprav telesnemu razvoju svojih državljanov.«

Uporabo besedne zveze najdemo tudi pri Dragu Ulagi iz leta 1934 v *Knjigi o sportu*, v

Kammerer 1) Jakob Friedrich, Techniker, * 24. Mai 1796 (Uningen (Württ.)), † 4. Dez. 1857 Ludwigsburg, erfand 1832 die Phosphorreibzündhölzer.
2) Paul, Biolog. * 17. Aug. 1880 Wien, † 23. Sept. 1926 durch Selbstmord am Schneeberg bei Buchberg, nachdem er kurz zuvor eine Professur für Vererbungslehre an der Akademie in Moskau erhalten hatte, arbeitete über Erbllichkeit und suchte auf experimentellem Wege die Vererbbarkeit erworbenener Eigenschaften nachzuweisen (besonders an Amphibien). Er schrieb (in »Archiv für Entwicklungsmechanik«): »Vererbung erzwungener Fortpflanzungsanpassungen« sind unter C oder B nachzuschlagen.



Slika 4: Izsek iz Meyers Lexikon, 6. zv., (Leipzig, 1927).



ker pa so bili brez vsakršnega vpogleda v zgodovino (za mnoge se je pričela šele leta 1945), so nekateri celo izrecno preprečevali raziskave s področja zgodovine (dr. Šturm je npr. preprečil izdelavo doktorske naloge Marjanu Jeločniku na temo zgodovine slovenskega smučanja).

Naj navedem še eno cvetko, ki se imenuje kraja identitete za potrebe športa. Dr. Kristan uporabi za definicijo športa identično definicijo telesne kulture iz leta 1984, seveda samo v uvodu, da je malo bolj skrit maneuver športologov pri prevladi izraza športa. In ne samo to, dr. Kristan tudi v svojem terminološkem slovarčku dosledno uporablja pridevnik športni kot nekaj, kar pomeni tekmovanje (šport). Npr.: pojem športno plezanje (str. 209) > »prosto plezanje na krajših stenah v naravnem ali umetnem zaprtem plezališču z beleženjem dosežka in ugotavljanjem doseženega vrstnega reda tekmovalcev; tekmovanja praviloma potekajo na umetnih stenah.« Sistematična uporaba pridevnika športni v terminološkem slovarju tudi razkrije celotni nesmisel poimenovanja predmeta v osnovni šoli kot športna vzgoja (= tekmovalna vzgoja). In sedaj se celo apologeti besede šport hudejejo, ker so jim vzeli izraz športna vzgoja (glede na učne cilje je izraz bistroumni nesmisel in ga je država nadomestila z izrazom šport), medtem ko ni nobene hude krvi nad določitvijo pojma športna šola (poseben organiziran visoko strokoven intenziven izobraževalni proces, katerega namen je izbira in priprava perspektivnih

mladih športnikov v posameznih športnih zvrsteh).

Težave, ki so nastale zaradi uporabe izraza športa namesto telesne kulture, so danes vedno bolj jasne in občutne. Muzej športa je nekulturna organizacija (kultura ga namreč ne priznava in s tem tudi ne financira), Narodna galerija je kot kulturna ustanova odvzela prostore telesno kulturni organizaciji, medicina in fizioterapija jemljeta mlade raziskovalce telesni kulturi, saj delivcev sredstev šport družbeno ne zanima, razen v primeru, ko se slikajo z zmagovalci.

To se dogaja takrat, kadar nekritično in po modi prevzemamo vse, kar nam tujci ponudijo (ali ni zanimivo – Angleži v svojih šolah športa ne spustijo zraven), ob tem pa se sramujemo sami sebi. Dr. Viktor Murnik je dejal: »Slovenec sem in kdo je več.« Čeprav je tega več kot 100 let, nam še vedno manjka kmečke pameti in zavedanja lastnega jezika in znanja.

■ Literatura

1. Costa, H.E., *Nekaj besed o telovadstvu*, Ljubljana, 1864.
2. *Evropska listina športa* (1992)
3. Fiala, V., *Definice základních pojmů tělesné výchovy*, 1975.
4. <http://en.wikipedia.org/wiki/Sport>
5. <http://www.dwds.de>
6. <http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais>
7. <http://www.oxforddictionaries.com>

8. Kristan, S., *Športni terminološki slovarček*, Ljubljana, Fakulteta za šport, 2012.
9. *Meyers Konversationslexikon*, 6. zv., Meyers, 1927.
10. Murnik, V., *Kultura in telovadba*, Ljubljana, Samozaložba, 1929.
11. Pediček, F., *Pogledi na telesno vzgojo, šport in rekreacijo*, Ljubljana, Mladinska knjiga, 1970.
12. Pavlin, T., *Zanimanje za šport je prodrlo med Slovenci že v široke sloje*, Ljubljana, Fakulteta za šport, 2005.
13. Saurbier, B., *Geschichte der Leibesübungen*, Frankfurt a.M., Wilhelm Limpert-Verlag, 1963.
14. *Slovar slovenskega knjižnega jezika*, dostopno na svetovnem spletu www.sskj.si.
15. SportAccord. <http://www.sportaccord.com/en/members/definition-of-sport/>
16. *Sportski leksikon*, Zagreb, Leksikografski zavod Zagreb, 1984.
17. Šiljak, V., *Istorija sporta*, Beograd, Fakultet za menadment i sport, 2007.
18. Ulaga, D., *Knjigi o sportu*, Celje, Mohorjeva knjižnica, 1934.
19. Zaletel, V., *Zgodovina telesne vzgoje in Sokolstva*, Ljubljana, 1933.

prof. dr. Ivan Čuk, prof. šp. vzg.
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport,
Gortanova 22, 1000 Ljubljana – katedra za
gimnastiko



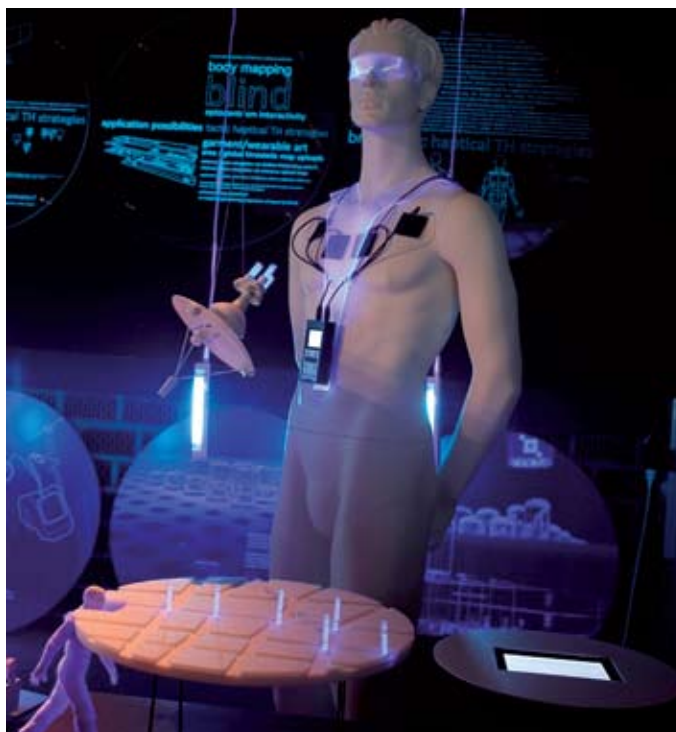
Sandra Amon,
Tanja Kajtna

Avtonomno gibanje slepega v prostoru – iluzija ali realnost?

Izvleček

z deskriptivno raziskovalno študijo primera smo raziskali možnosti avtonomnega gibanja slepega v prostoru s pomočjo inovativnega vmesnika. Za boljše razumevanje smo predstavili naslednje pojme: orientacija, mobilnost, mišična elektrostimulacija, kognicija, čustvena stanja, senzorni sistem in koncentracija. Namen študije je bil ugotoviti, ali lahko s pomočjo inovativnega vmesnika dosežemo večjo avtonomijo gibanja slepega, kar se neposredno izraža v pozitivnem čustvenem statusu in nenazadnje socialni integraciji. V študiji smo testirali večkratno uporabo inovativnega vmesnika za navigacijo na slepi in videči osebi ter uporabili tudi Brunelov test čustvenega stanja. Merjenec je slep 38-letni moški, v kontrolni študiji je merjenec 30-letni videči moški, oba z aktivnim življenjskim slogom. S študijo primera smo ugotovili, da navigacijski vmesnik s svojim načinom delovanja ponuja dodatne možnosti za navigacijo slepih in s tem tudi pomoč pri orientaciji v prostoru ter da ima uporaba vmesnika pozitiven vpliv na čustveni status.

Ključne besede: orientacija, mobilnost, kognicija, slepota, avtonomno gibanje.



Autonomous movement of a blind person: reality or illusion?

Abstract

The article presents a possibility of autonomous spatial movement of a blind person by using an innovative interface. For a better understanding there are several terms presented: orientation, mobility, muscle stimulation, cognition, emotional states, sensory system and concentration. The aim of this study was to determine what are the possibilities of autonomous movement of a blind person in a surrounding environment by using an innovative interface, hence more positive emotional status and social integration. With the descriptive exploratory case study multiple tests were performed – namely on a blind and a seeing person. In the case study measurements of mood states with the Brunel Mood Scale (BRUMS) were made. The test person in the case study is a 38 - year old blind man and in control case study the test person is a 30 - year old seeing man both with an active life style. The tests were consisted of ten succesive commands by using an innovative wearable interface for navigation. The results of this case study show that the navigation interface offers more possibilities for navigating blind people, presents an additional accessory for orientation in space and has a positive impact on emotional states.

Key words: orientation, mobility, cognition, blindness, autonomous human movement.

Uvod

Čutilni (senzorni) sistem sprejema in analizira informacije iz okolja in je osnova za vse hotene in nehotene aktivnosti. Glavna naloga senzornega sistema je, da omogoča organizmu različne odzive glede na razmere, v katerih se lahko znajde. Zato mora biti senzorni sistem sposoben zaznati različne spremembe v okolju, jih povezati, primerjati z izkušnjami in tudi programirati reakcije oziroma ustrezne odgovore na konkretne razmere (Anselme, Perilleux in Richard, 1992).

Osnovni način gibanja in orientiranja slepih in slabovidnih v prostoru predstavlja odvisnost od tehničnih ter drugih pripomočkov (senzorska očala, pes vodnik ...), medtem ko bližnji prostor zaznavajo haptično oz. s pomočjo bele palice. Pripomočki za orientacijo in mobilnost slepih omogočajo večje območje varnega gibanja in dopuščajo tudi boljšo zaznavo predmetov in ovir. Orientacija in mobilnost slepega temeljita na sposobnostih čutnega zaznavanja in gibalnih sposobnosti v povezavi z intelektualnimi zmogljivostmi. Vizualni, auditivni, taktilni, olfaktorni, gustatorni, proprioceptivni in vestibularni sistemi nam omogočajo sprejem informacij iz okolja, CZS pa te informacije organizira, vrednoti, skladišči in formulira percepcijo ter ustvarja ustrezen kognitivni, vedenjski ali gibalni odgovor. Kompenzatorni kanali prevzamejo funkcijo določenega kanala, ko eden odpove ali slabše deluje. Tako slepi nadomestijo (kompenzirajo) izpad informacij iz vidnega kanala z izboljšanjem delovanja slušnega in tipnega kanala. S takšno senzorno substitucijo pridobijo informacije iz okolja in s tem vsaj delno zapolnijo senzorni deficit. Senzorna integracija je sposobnost organizacije, interpretacije in sinteze senzornih informacij, ki omogočajo učinkovito interakcijo z okoljem (Ayres, 2013).

Svetovna zdravstvena organizacija beleži 285 milijonov ljudi z motnjami vida: 39 milijonov ljudi je slepih in 246 milijonov ljudi slabovidnih. Približno 90 % slabovidnih ljudi živi v razvitih državah (WHO, 2012). V zadnjem času se zaradi podaljšanja življenjske dobe in s tem staranja prebivalstva v razvitem svetu povečuje število slepih in slabovidnih ljudi (Bauman, 2009).

V Sloveniji se po neuradnih podatkih beleži približno 10.000 slepih in slabovidnih ljudi. Narašča pa tudi število odraslih slepih in slabovidnih oseb, še posebno po 50. letu starosti. Posameznik ne sprejema informacije le iz okolja, temveč tudi iz dogajanja

v notranjem okolju, v lastnem organizmu, v katerem potekajo fiziološki procesi (frekvenca dihanja in srčnega utripa, splošno počutje). Informacije iz notranjega okolja so prav tako pomembne kot informacije iz zunanjega okolja, saj nam sporočajo stanje, ki je pogosto povezano s čustvi (Musek in Pečjak, 1997).

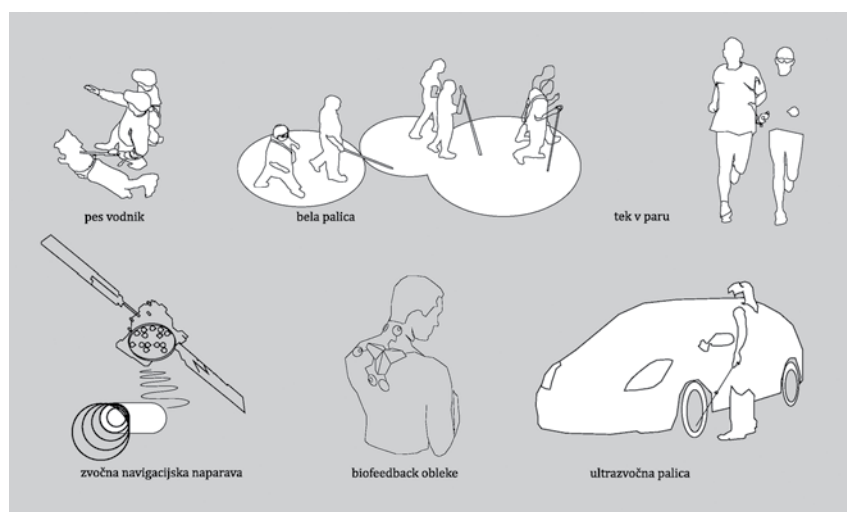
“Osnovni namen telesnega odziva posameznika je v mobilizaciji energije za morebitno akcijo ... Čustva aktivirajo specifično mišljenje (selektivna aktivacija predstav), ki omogoča iskanje tistega vedenja, s katerim bi se posameznik lahko odzval v zanj pomembni situaciji. Posameznik se na situacijo odzove tako, da je v stanju optimalne pripravljenosti za morebitno akcijo ali z določeno aktivnostjo” (Smrtnik Vitulič, 2007, str. 13). Smrtnik Vituličeva (2007) meni, da posameznik s svojim izražanjem sporoča svojo vpletenost v določeno situacijo in med vedenjske kazalce čustvenih stanj uvršča izraze obraza, očesne premike, telesne držo in gibanje, glas, dotik, vonj, nejezikovne zvoke in uporabo socialnega prostora.

Čustva so duševni procesi z močno prilagoditveno, usmerjevalno in motivacijsko funkcijo. Izard (1991) in Plutchik (1980) delita čustva na temeljna in kompleksna. Med temeljna čustva je opredeljenih deset različnih čustev: veselje, žalost, zanimanje, presenečenje, jeza, strah, gnus, sram in krivda (Izard, 1991). Čustva poskrbijo za primeren fiziološki (telesni) odziv v nevarnih okoliščinah (boj ali beg). V naši študiji primera smo spremljali spremembe čustvenih stanj in vpliv le-teh na orientacijo v prostoru. “Slepi in slabovidni otroci imajo manj možnosti za pridobivanje gibalnih in drugih izkušenj,

vse to pa vodi do negativnih učinkov na telesno in psihično zdravje, kar se kaže v slabi telesni držbi, prekomerni telesni teži, v slabši razvitosti osnovnih motoričnih sposobnosti, deformaciji hrbtenice in stopal, pomanjkanju mišične moči, zmanjšani kardiovaskularni sposobnosti, zaprtosti vase, izogibanju skupinskim dejavnostim (kot sta šola v naravi in športni dan) in opravičevanju pri predmetu športna vzgoja” (Koprivnikar, 2006, str. 4).

Ob hendikepirani populaciji, kamor spada tudi slepi, mnogokrat omenjamo tudi t. i. pozitivno diskriminacijo. S tem mislimo predvsem na neke vrste socialno diskriminacijo, kjer se slepe prav zaradi telesne hibe izvzema kot avtonomne pri socialnih stikih. Ustaljeni načini in pripomočki za orientiranje slepih v prostoru sicer zapolnjujejo senzorno vrzel, s študiji primera pa smo poskušali ugotoviti, kakšne so možnosti avtonomnega gibanja s pomočjo nosljivega vmesnika za navigacijo, ki navigacijske ukaze sporoča s pomočjo elektrostimulacije mišic. V pričujoči raziskavi se namesto funkcionalnosti elektrostimulacije ta uporablja kot aplikativna oblika elektrostimulacije. S tem ni namenjena spreminjanju živčnih in/ali mišičnih struktur, temveč ima sporočilno funkcijo in jo torej lahko na kratko opredelimo kot “aplikativna elektrostimulacija”.

“Na glavi človeške ribice so raziskovalci odkrili novo vrsto čutilnih organov. S poglobljeno ultrastrukturno analizo kijasto oblikovanih čutilnih elementov so podprli domnevo, da so to elektroreptorni ampularni organi. Ampularni organi zaznavajo šibka električna polja živalskega in neživega izvora v okolju in posredujejo živali informacije za komunikacijo in orientacijo,



Slika 1: Pregled obstoječih tehnoloških rešitev za povečanje mobilnosti slepih.

hkrati pa omogočajo zaznavanje plena. Tako kot nekateri drugi vodni vretenčarji, so tudi človeške ribice očitno sposobne zaznavati šibka električna polja" (Schegel in Bulog, 1997).

Pristop izgradnje vmesnika lahko primerjamo s t. i. obratnim inženiringom (angl. *reverse engineering*), kjer izgradimo tehnološki prototip po zgledu narave oz. natančneje – po obstoječih naravnih funkcijah organizmov v naravi. Socialna integracija temelji na komunikaciji z okoljem in le-ta je za slepega zaradi senzorne motnje močno ovirana in omejena. Pozitivna socialna integracija slepega se kaže v razvoju pozitivne samopodobe, občutku sprejetosti in varnosti v družbi ter omogoča enake možnosti in s tem zmanjša depriviligiran odnos pretežno optocentrične družbe do slepih. Zaradi težav pri orientaciji in mobilnosti imajo slepi v povprečju bolj pasiven življenjski slog in tako je ogrožen tudi njihov zdravstveni status. Spodaj na Sliki 1 je predstavljen pregled obstoječih tehnoloških in netehnoloških rešitev za povečanje mobilnosti pri slepi in slabovidni populaciji.

V študiji primera smo zastavili štiri raziskovalne hipoteze:

- H1: Navigacijski vmesnik poveča možnosti za učinkovito orientacijo v prostoru.
- H2: Z vmesnikom se poveča avtonomija gibanja v naravnem okolju.
- H3: Čustvena stanja se ob uporabi vmesnika spreminjajo.
- H4: Uporaba vmesnika ima pozitiven vpliv na čustveni status.

Metode dela

Preizkušanci

V študiji primera je bil slepi preizkušanec, športnik, članski reprezentant v goalballu, star 38 let. Kontrolna videča oseba je bil 30-letni moški z aktivnim življenjskim slogom.

Pripomočki

V študiji primera je bil uporabljen inovativni vmesnik za navigacijo (avtor: Iztok Amon), Brunelova lestvica počutij in ostali pripomočki: meter, lepilni trak, beležka s pisalom, hidratantna krema, torba za vmesnik.

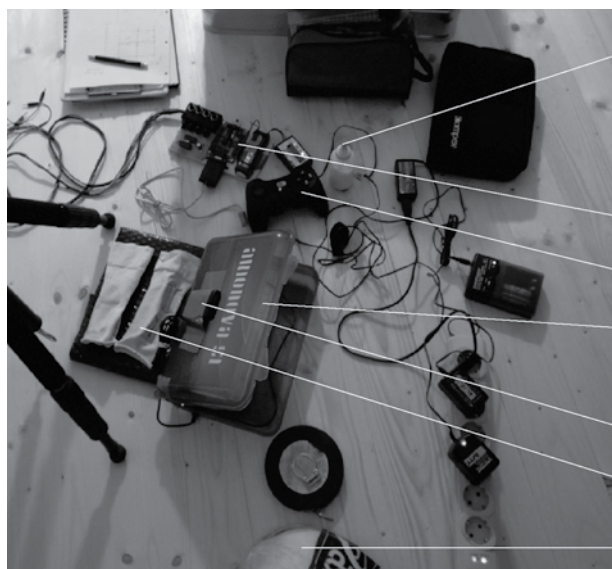
Brunelovo lestvico počutij smo uporabili kot pripomoček za merjenje čustvenega stanja merjencev (P. Terry, osebna komunikacija, 7. 12. 2009). Brunelova lestvica vsebuje 24 opisov čustvenih stanj (jezen, zaspan, izčrpan, živahen ...). Merjenci se na vprašalnik odzovejo tako, da izrazijo stopnjo prisotnega čustvenega stanja v 5-stopenjski lestvici počutij (0 = nikakor, 1 = malo, 2 = zmerno, 3 = precej, 4 = zelo). S standardnim vprašanjem med izpolnjevanjem Brunelove lestvice počutij (Kako se trenutno počutiš?) se ugotovi, kakšno je čustveno stanje v danem časovnem okvirju. Izpolnjevanje vprašalnika traja 1–2 minuti. Točkovanje 24 čustvenih stanj obsega 6 osnovnih podkategorij (napetost, jeza, utrujenost, živahnost, depresivnost in zmedenost). Po seštetem točkovanju za vsako od šestih podkategorij je pridoblje-

na točkovna lestvica v razponu od 0 do 16. Čustvena stanja združena v podkategorije:

- Napetost zajema čustvena stanja: paničen, anksiozen, zaskrbljen, živčen.
- Jeza zajema stanja: nadležen, zagrenjen, jezen, zlovoljen.
- Utrujenost zajema: izmučen, izčrpan, zaspan, utrujen.
- Živahnost zajema: živahen, pol energije, aktiven, buden.
- Depresivnost zajema: depresiven, malodušen, nesrečen, obupan.
- Zmedenost zajema čustvena stanja: zmeden, zbeigan, neopredeljen, negotov.

V študiji primera je bil uporabljen inovativni vmesnik za navigacijo, ki posreduje navigacijske ukaze na uporabnika preko senzoričnega rokava – prikazan je na Sliki 2. Senzorični rokav (angl. *sensor sleeve*) z elektrodami za šibko površinsko elektrostimulacijo mišic posreduje navigacijski ukaz v obliki električnega dražljaja na mišice upogibalk podlahti (lat. *musculus flexor digitorum profundus*) in iztegovalk prstov (lat. *musculus extensor digitorum communis*). Uporabnik s poznavanjem pomena navigacijskih ukazov (senzorične abecede) izvede gibanje v prostoru v zeleno smer.

Na Sliki 3 so ponazorjena navodila za gibanje, ki jih je dobil slepi preizkušanec. Uporabnik ima vmesnik v nahrbtniku in senzorične rokave nameščene na podlahteh in pri tem ima proste roke (angl. *hands free*) in



gel za boljšo prevodnost

CPU - centralna procesorska enota in servo-kontroler

remote kontroler - daljinski upravljalnik za izdajo ukazov

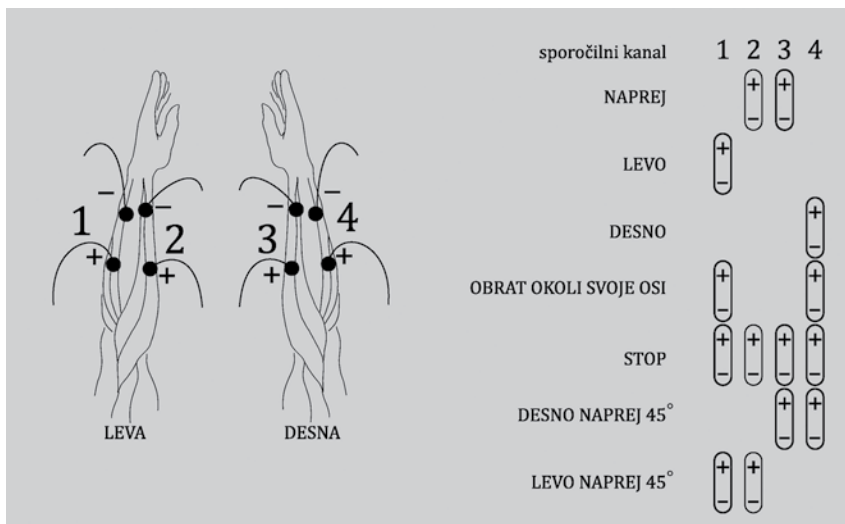
ohišje za prototip

sprejemnik za daljinski upravljalnik

rokavi za pritrditev elektrod

stožci in pripomočki za umerjanje prostora

Slika 2: Prototip in pripomočki.



Slika 3: Shema senzorične abecede.

odprt slušni kanal, da lahko sprejema pomembne informacije iz okolja.

Postopek

Študija primera je bila izvedena v dveh preizkusih na slepi osebi in vzporedno je tekla tudi primerjalna študija na videči osebi s simulacijo slepote (zavezane oči – zakrit vidni kanal). Študija primera je trajala 60 dni. Med preizkusi ni bilo zvočnih distrakcij in drugih motečih dejavnikov, ki bi lahko bistveno

vplivali na potek preizkusov. Izvedba preizkusov v umerjenem prostoru 100 m² je bil osnovni pogoj za doseg ponovljivosti meritev. Pri navigiranju preizkušanca je bilo pomembno, da je preizkušanec poznal pomen dražljaja, ki ga je zaznal preko senzoričnega rokava in natančno izvedel gibanje v začitano smer. Reakcijski čas je neposredno vplival na celoten čas preizkusa. Preizkus je potekal tako, da je preizkušanec prejel 10 zaporednih navigacijskih ukazov,

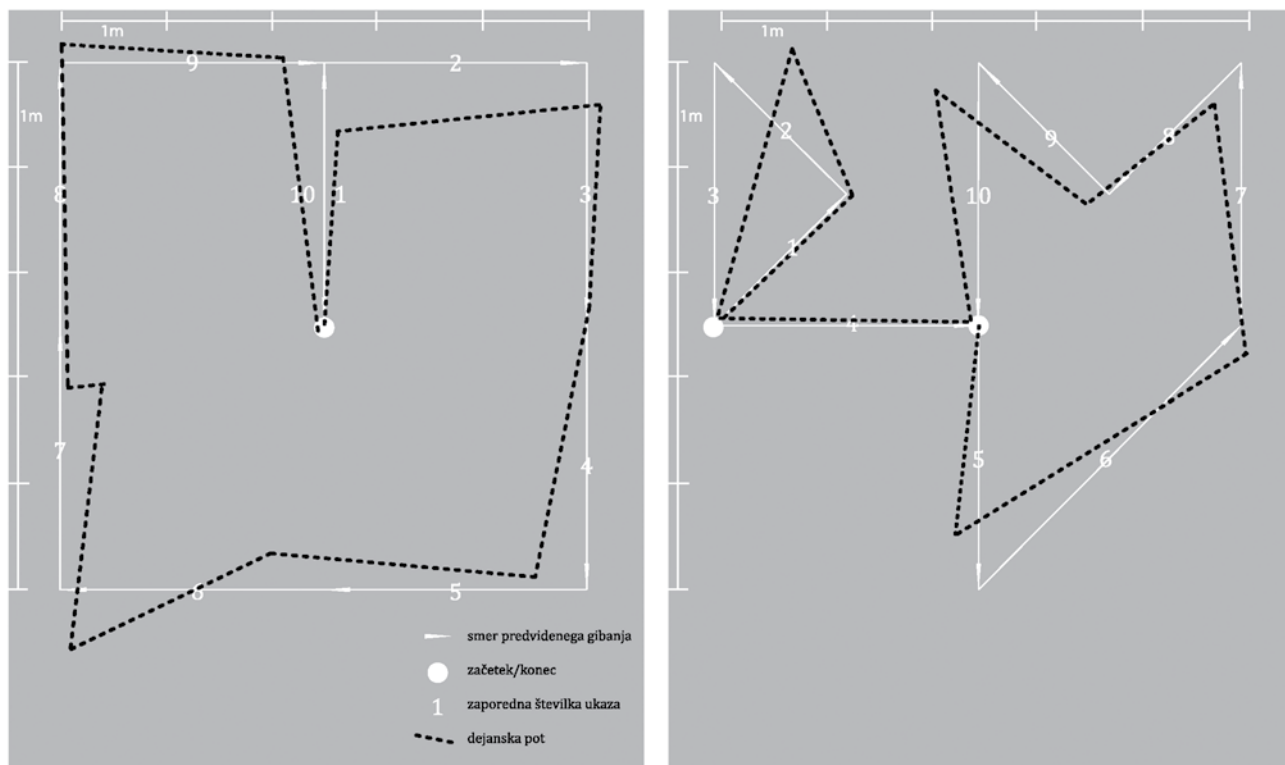
za vsakim ukazom je sledila realizacija v obliki prehojene poti v začitano smer. Dolžina poligona v prvem testu je 50 metrov, v drugem testu pa 46 metrov. Zdrav, videči človek potrebuje 42 sekund za prvi poligon in 39 sekund za drugi poligon.

Rezultati in diskusija

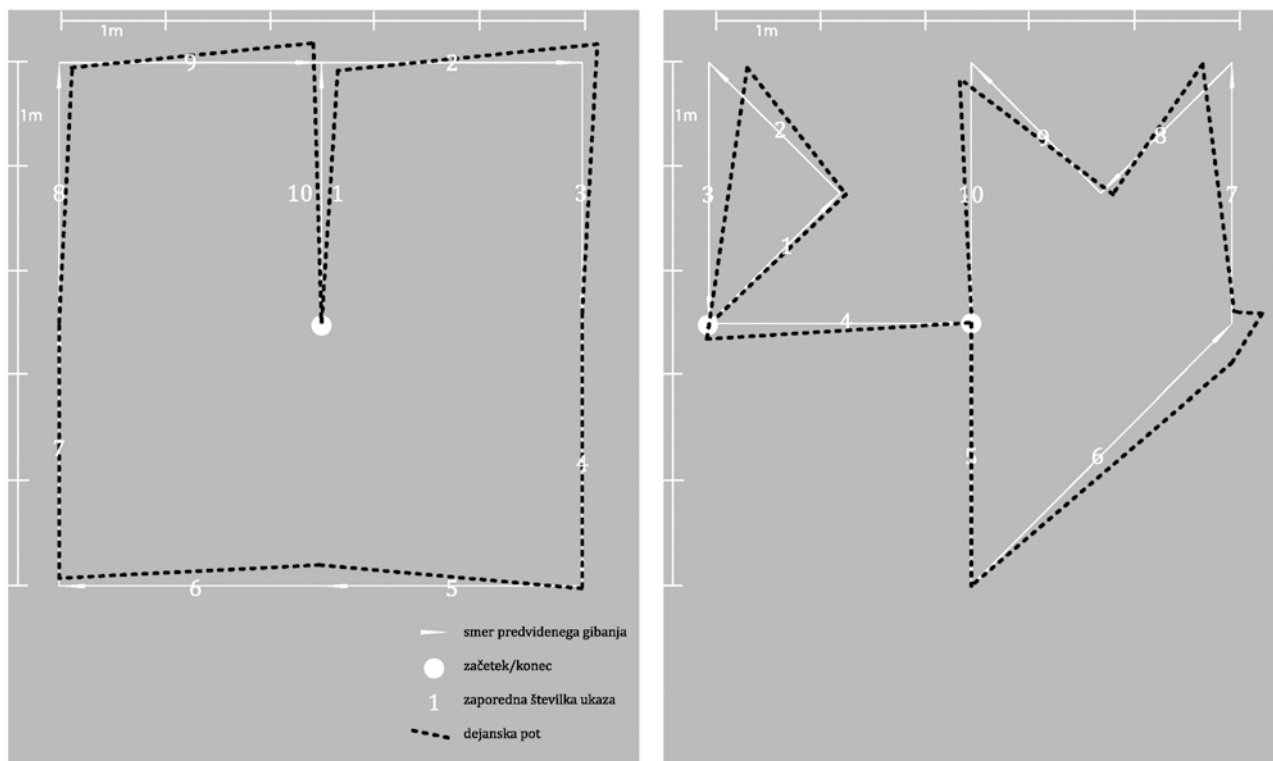
Tako slepi kot tudi videči preizkušanec sta imela manj odstopanj od poti in porabila sta manj časa zanjo v svojem drugem preizkusu. S tem je viden napredek v odzivnosti in porabljenem času za izveden preizkus pri obeh preizkušancih. Slepi preizkušanec je imel manj odstopanj od poti in s tem boljše orientacijo v prostoru že pri prvem preizkusu kot videči preizkušanec pri prvem preizkusu. Nenaslednje gre za test, ki preverja učinkovitost realizacije ukazov na celotni začitani poti in ne zgolj ujemanje ciljnih koordinat (glej Tabelo 1 na str. 8).

Spodaj sta grafična prikaza prehojenih in začitanih poti za oba testiranca pri obeh testih.

Vsako odstopanje od poti predstavlja težavo v orientaciji, bodisi zaradi trenutnega čustvenega stanja preizkušanca, napake pri uporabi senzorične abecede (komunikacijski šum), slabe propriocepcije, slabših



Slika 4: Rezultati TESTA 1 in TESTA 2 za videčo osebo (zavezane oči).



Slika 5: Grafična predstavitev rezultatov TESTA 1 in TESTA 2 za slepo osebo.

kognitivnih sposobnosti ali zaradi nejasnih ukazov vmesnika.

V tabeli zgoraj je primerjava študij glede na čas, odstopanja in zastoje pri testu 1 in 2 za slepo in videčo osebo.

Glede na rezultate študije primera beležimo pozitiven vpliv uporabe navigacijskega vmesnika na orientacijo in mobilnost slepega v prostoru. Ugotovljeno je bilo, da sta oba preizkušanca v drugem preizkusu prehodila začrtano pot v krajšem času in pri tem sta imela manj odstopanj od poti v primerjavi s prvim preizkusom. Glede na

rezultate meritev čustvenega stanja smo ugotovili, da ima uporaba vmesnika za navigacijo pozitiven vpliv na čustveni status pri obeh preizkušancih. Slepi preizkušanec je bil v drugem testu bolj živahen in jezen kot v prvem in zaznana je bila manjša napetost kot v prvem testu. Rezultati meritev čustvenega stanja videčega pa so v drugem testu pokazali manjšo stopnjo jeze, zmedenosti in napetosti ter večjo stopnjo živahnosti kot v prvem testu.

“Koncentracija je usmerjanje na nalogo, ki nas čaka. To pomeni, da se ukvarjamo z

načrtovanjem izvedbe, razmišljamo o strategiji nastopa ipd. Vse naše miselne moči usmerimo v nalogo, predmet, aktivnost ali na problem” (Kajtna in Jeromen, 2007, str. 82).

Preizkušanca sta med meritvami delovala osredotočena na realizacijo navigacijskih ukazov, kar jima je zagotavljalo varno in učinkovito gibanje v prostoru. Psiho-fiziološki status se spremeni po transkranialni elektrostimulaciji (TES). Je vrsta funkcionalne elektrostimulacije možganov oz. določenih predelov in je neinvazivna metoda

Tabela 1: Primerjava porabljenega časa, odstopanj in zastojev pri testu 1 in 2

	Čas T1	Čas T2	Odstopi T1	Odstopi T2	Zastoji T1	Zastoji T2
Slepi	4 min	3 min	6	3	2	1
Videči	7 min 5 s	5 min	8	6	3	1

Tabela 2: Vrednosti Brunelove lestvice počutij slepega in videčega pri testu 1 in 2

Slepi preizkušanec	TEST 1	TEST 2	Videči preizkušanec	TEST 1	TEST 2
Napetost	2	1	Napetost	5	3
Jeza	0	1	Jeza	2	1
Utrujenost	0	0	Utrujenost	0	0
Depresivnost	0	0	Depresivnost	0	0
Živahnost	11	12	Živahnost	11	12
Zmedenost	0	1	Zmedenost	6	4

sproščanja endorfinih struktur, kar vpliva tudi na obnašanje in kvaliteto življenja (Lebedev, Malygin, Kovalevski idr. 2002). Govorimo najprej o vplivu TES na fiziološke parametre (koncentracija endorfinov v organizmu, frekvenca dihanja in srčnega utripa), nato, da ta vpliv učinkuje pozitivno oz. se le ta izboljša. Znano je, da lahko z uporabo nizkofrekvenčnih mišičnih elektrostimulatorjev vplivamo na mišice in dosegamo sledeče pozitivne učinke: sprostitvev, regeneracija, povečana cirkulacija, endorfinski in protibolečinski učinek, ogrevanje mišic, spremembe kontraktilnih lastnosti mišice. Med študijo smo zaznali, da je odnos slepih do novih tehnologij različen in kot običajno so mladi bolj odprti za uporabo novih tehnologij, saj so rojeni v svetu tehnološko napredne družbe. Zaradi večje računalniške pismenosti je uporaba aplikacij za interaktivne naprave med mladimi močno razširjena. Starejša populacija se bolj opira na že uveljavljen pripomoček: belo palico kot edino dopustno za namen orientacije. Med mladimi pa so razširjeni tudi vse bolj inovativni tehnološki pripomočki in načini za povečanje mobilnosti. Zanimivo je, da nekateri med slepimi ne uporabljajo bele palice ravno zaradi stigme, ki jo ta prinaša. Preprosto se želijo počutiti enakovredni videčim oz. polnočutečim. Na drugi strani pa veliko slepih odločno in vztrajno uporabljajo belo palico, ker želijo biti v družbi vidni kot slepa oseba in zavračajo vse novejšje oblike pripomočkov.

Ob pregledu hipotez lahko ugotovimo naslednje:

H1: Navigacijski vmesnik s svojim načinom delovanja ponuja dodatne možnosti za navigacijo slepih in s tem tudi pomoč pri orientaciji v prostoru. S tem lahko potrdimo hipotezo št. 1.

H2: V praksi je vse več naprav in sistemov za pomoč pri orientaciji slepega v prostoru, a večina teh naprav deluje preko slušnega kanala. Prednost inovativnega vmesnika za navigacijo je ta, da slepemu posreduje navigacijske ukaze preko kože in pri tem ima proste roke (angl. *hands free*) in odprt slušni kanal, da lahko sprejema pomembne informacije iz okolja. Z vmesnikom se lahko poveča možnosti za avtonomno gibanje v naravnem okolju ravno zato, ker se senzorne možnosti ne zapira, temveč se dodaja nove.

H3: S študijo primera je bilo ugotovljeno, da se čustvena stanja ob uporabi vmesnika spreminjajo.

H4: Glede na rezultate testov čustvenega stanja preizkušancev lahko potrdimo hipotezo, da ima uporaba vmesnika pozitiven vpliv na čustveni status.

■ Sklep

V študiji primera smo se osredotočali na težave z orientacijo in mobilnostjo slepih v pretežno videči družbi, na njihov življenjski, socialni, zdravstveni in čustveni status. Kljub potrditvi vseh zastavljenih hipotez (še) ne moremo z gotovostjo trditi, da inovativni vmesnik omogoča avtonomno gibanje slepega v prostoru, lahko pa potrdimo, da poveča možnosti. Namen inovativnega vmesnika je podkrepiti zaupanje v proprioceptivne občutke uporabnika in povečanje možnosti zaznavanja informacij iz okolja za boljšo orientacijo in mobilnost. Za napredek na področju navigacije, orientacije in mobilnosti slepih v prostoru so potrebne nadaljnje študije na večjem vzorcu merjencev v različnih okoliščinah. S tem se bo omogočilo večje možnosti za vključevanje slepih v družbo, aktiven življenjski slog in boljši zdravstveni status slepih, večja zaposljivost in možnosti izobraževanja.

■ Viri

1. Anselme B., Perilleux E. in Richard D. (1992). *Biologija človeka: anatomija, fiziologija, zdravje*. Ljubljana. DZS.
2. Ayres J. (2013). *Sensory integration theory by Ayres*. Pridobljeno 20. 4. 2013, iz <http://www.siglobalnetwork.org/asi.html>
3. Bauman, L. (2009). *Zasnova in izdelava tipnega atlasa držav Evropske unije za slepe in slabovidne osebe*. Diplomska naloga. Ljubljana. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za gradbeništvo in geodezijo.
4. Izard, C. E. (1991). *The Psychology of Emotion*. New York and London: Plenum Press.
5. Kajtna, T. in Jeromen, T. (2007). *Šport z bistro glavo* (str. 81–90). Ljubljana: samozaložnik.
6. Koprivnikar, K. (2006). *Pomen gibanja in vključevanja slepih in slabovidnih otrok v program športne vzgoje*. Pridobljeno 13. 4. 2013 iz http://www.pef.uni-lj.si/didaktikasv/zaposleni/OPP/SENZORNE_MOTNJE/CLANKI/Koprivnikar_Pomen_gibanja_slepih.pdf.
7. Lebedev V., Malygin A., Kovalevski A., Rychkova S., Sisoiev V., Kropotov S., ... in Kozlowski, G. (2002). *Devices for noninvasive transcranial electrostimulation of the brain endorphinergic system: application for improvement of human psycho-physiological status*. *Pub-Med.gov*. Pridobljeno 20. 5. 2013, iz: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11940025>

8. Musek, J. in Pečjak, V. (1997). *Psihologija*. Ljubljana. Educy.
9. Plutchik, R. (1980). *Emotions: A Psychorevolutionary Synthesis*. New York: Harper & Row.
10. Schegel P. in Bulog B. (1997). *Population - specific behavioral electrosensitivity of the European blind cave salamander, Proteus anguinus*. *Journal of Physiology (Paris)* 91, 75–79.
11. Smrtnik Vitulič, H. (2007). *Čustva in razvoj čustev* (str. 9–52). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
12. WHO (2012). *Svetovna zdravstvena organizacija*. Pridobljeno 25. 3. 2013, iz <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs282/en/>

Sandra Amon, dipl. kond. tren.,
samozaposlena v športu
E-naslov: sandra@amonova.si



Robert Bezjak¹
Saša Cecić Erpič²

Telesno-gibalna samopodoba v poznem otroštvu in zgodnjem mladostništvu

Povzetek

Namen raziskave je opisati značilnosti telesne samopodobe dečkov in deklic v dveh starostnih obdobjih, poznem otroštvu in zgodnjem mladostništvu. Podatki so bili zbrani z vprašalnikom telesne samopodobe (VTS) na vzorcu 101 učenca in 123 učenk, starih 14 let (+/- 1 leto) ter 83 dijakov in 120 dijakinj, starih 17 let (+/- 1 leto). Ugotovili smo, da je telesna samopodoba učenk (in dijakinj) glede na njihove moške vrstnike na splošno nižja. Dečki imajo višjo splošno telesno samopodobo ter še osem specifičnih področij telesne samopodobe (koordinacija, telesna aktivnost, podkožna maščoba, športna kompetenca, moč, gibljivost in vzdržljivost). V obdobju poznega otroštva pa kljub velikim telesnim in gibalnim spremembam ne prihaja do bistvenih sprememb, učenci v poznem otroštvu se glede na tri leta starejše dijake praktično ne razlikujejo v telesni samopodobi, razlike so se pokazale le v dveh specifičnih področjih telesne samopodobe, moči in gibljivosti.

Ključne besede: telesna samopodoba, razlike, spol, starost.



Physical self-concept in late childhood and early adolescence

Abstract

The purpose of the research is to describe the characteristics of the physical self-concept of boys and girls in two age groups, late childhood and early adolescence. Data were collected through a Physical Self - Concept Questionnaire (VTS) on a sample of 101 schoolboys and 123 schoolgirls aged 14 years (+, - 1 year) and 83 students and 120 female students aged 17 (+ - 1 year). We have found that the physical self-concept of girls (and female students) in relation to their male peers generally lower. Boys have a higher overall physical self-concept, and eight specific areas of physical self-concept (coordination, physical activity, subcutaneous fat, sport competence, strength, flexibility and endurance). In late childhood, but despite great physical and motor changes do not cause significant changes, students in late childhood, according to three years older students practically do not differ in physical self-concept differences were present only in two specific areas of physical self-concept, strength and flexibility.

Key words: Physical self-concept, differences, gender, age.

¹Osnovna šola Markovci

²University of Ljubljana, Faculty of sport, 1000 Ljubljana, Slovenia

■ Uvod

Za športno psihologijo in športno vzgojo bi bila telesna samopodoba le zanimiv psihološki konstrukt, če raziskave ne bi pokazale, da telesna samopodoba že pred devetimi oziroma desetimi letom otrokove starosti predstavlja enega izmed pomembnih indikatorjev duševnega zdravja (Stein, 1996). Zaznava uspešnosti (kompetentnosti) na telesnem področju (motorične, morfološke lastnosti) vpliva tudi kasneje na posameznikovo samopodobo ter v pomembni meri uravnava njegovo vedenje (Marsh, 1994). Izoliranega proučevanja telesne samopodobe v 80. letih preteklega stoletja tako rekoč še ni bilo, telesna samopodoba je bila enodimenzionalni konstrukt, vključen med ostala področja samopodobe. Instrumenti za merjenje samopodobe so v najboljšem primeru vsebovali nekaj podpodročij telesne samopodobe, ki so se združevali v skupen kompozit ali pa so telesno samopodobo celo povsem ignorirali (Marsh, Asci in Tomas, 2002). Postopoma se je telesna samopodoba razvila v smeri večje dimenzionalnosti, vztrajno pa je raslo število vključenih komponent gibalnih sposobnosti. Gibalne sposobnosti in spretnosti niso edini, vendar so vplivni dejavniki nastanka in oblikovanja telesne samopodobe (Planinšec in Čagran, 2004; Tomori, 1990).

Večina sodobnih avtorjev soglaša, da je tudi telesna samopodoba pridobljena, ne rodimo se z že izdelano samopodobo, ampak jo razvijamo od rojstva dalje, ali, kot meni Harre (1979, po: Hattie in Marsh, 1996), ljudje se ne rodimo z večsestavinsko, hierarhično samopodobo, temveč se rodimo v svet družbeno pogojenih pričakovanj.

Kako vsa ta množica pričakovanj vpliva na oblikovanje samopodobe, je še danes manj jasno, pravzaprav je že iz dostopne literature razvidno, da so področje raziskovanja razvoja samopodobe v preteklosti zaznamovale neredke miselne stranpote ter da je na razpolago premalo longitudinalnih študij (Wigfield in Karpathian, 1991), ki bi nam ponudile natančnejši vpogled v spremembe strukture konstrukta, značilne za posamezna razvojna obdobja.

Lamovčeva (1994) na primer ugotavlja, da gre enega izmed pglavitnih razlogov za slabo proučevanje geneze samopodobe najbrž iskati v pomanjkanju ustrezne metodologije, ki bi omogočila, da se približamo otrokovemu doživljajskemu svetu. Ali podobni razlogi botrujejo tudi nezadostnemu proučevanju oblikovanja samopodobe

v kasnejših razvojnih obdobjih – obdobju odraslosti in starosti?

Strinjamo se lahko, da postane to vprašanje pereče šele ob predpostavki, da na razvoj samopodobe gledamo kot na vseživljenjski proces, ki se ne zaključi najkasneje v obdobju zgodnje odraslosti.

Svojo samopodobo ljudje razvijamo od rojstva do smrti, je prepričan Burns (1979, 1982) in čeprav se posameznik uči vse življenje, imajo gibalne izkušnje v zgodnjih razvojnih obdobjih še posebno težo, dodajata Frey in Carlock (1989), ko navajata, da je zgodnje učenje edinstveno, saj določa zaznavni zaslon, skozi katerega se filtrirajo vse kasnejše posameznikove izkušnje.

Kljub znanim povezavam telesne samopodobe in športne aktivnosti (Horn, 2004; Weiss in Williams, 2004; Biddle, Page, Ashford, Jennings in Fox, 1993; Crocker, Eklund in Kowalski, 2000; Crocker, Sabiston, Kowalski, McDonough in Kowalski 2006; Dunton, Jamner in Cooper, 2003; Hagger, Ashford in Stambulova, 1998; Sabiston in Crocker, 2005; Welk in Eklund, 2005), kljub formalnim vključitvam tega kurikularnega cilja v učne načrte športne vzgoje v Sloveniji nimamo reprezentativne študije, ki bi raziskala konstrukt s posebnega gibalno-športnega vidika in njegovih temeljnih razvojnih dejavnikov, kot sta spol in starost.

■ Metode

Merjenci

Vzorec sestavljajo učenci in učenke (N = 224) ter dijaki in dijakinje (N = 203) iz različnih slovenskih osnovnih ter srednjih šol (gimnazij različnega tipa), izbranih po kriteriju regionalne, urbane in ruralne enakomerne zastopanosti. Oba spola bosta enakomerno zastopana. Preizkušanci bodo vključeni v dve starostni skupini: od 12 do 14 let (obdobje poznega otroštva) in od 16 do 18 let (obdobje zgodnjega mladostništva).

Postopek

Podatki o telesni samopodobi so bili zbrani v pedagoškem eksperimentu "Didaktična posodobitev programov športne vzgoje z vidika promocije športne aktivnosti in zdravega življenjskega sloga otrok in mladine" (Škof, Zabukovec, Cević Erpič in Boben, 2005). Za ugotavljanje razlik v spolu in starosti smo uporabili t-test za neodvisne vzorce.

Instrumenti

Vprašalnik telesne samopodobe (VTS; angl. *The Physical Self Description Questionnaire*; Marsh, 1994) vsebuje 70 trditev, ki predstavljajo devet specifičnih področij (oz. dimenzij) telesne samopodobe (*zunanj videz, zdravje, podkožno mastno tkivo, športna kompetentnost, telesna aktivnost, koordinacija, moč, gibljivost in vzdržljivost oz. kondicija*), *samospoštovanje* in *splošno telesno samopodobo*. Preizkušanci opisujejo in vrednotijo področja telesne samopodobe na 6-stopenjski lestvici Likertovega tipa z ocenami od 1 (*sploh ne drži*) do 6 (*popolnoma drži*). V slovensko govorno-kulturno območje sta ga prevedla in priredila R. Bezjak in S. Cević Erpič, (2004). Izvorni vprašalnik telesne samopodobe se odlikuje z dobro zanesljivostjo (povprečni Cronbachov koeficient vseh 11 skal znaša 0,92) in visoko veljavnostjo (Marsh, 1994).

■ Rezultati in razprava

Na raziskovanje razvoja samopodobe so vplivale različne razvojne teorije. Nekateri avtorji so se pri svojem delu opirali zgolj na eno samo razvojno teorijo, drugi so svoje teoretske poglede oblikovali znotraj določenih, izbranih teoretskih sklopov, največ pa je (bilo) takih, ki so v raziskovanju razvoja samopodobe poskušali integrirati elemente različnih razvojnih usmeritev oziroma teorij, ki na razvoj gledajo iz različnih zornih kotov.

Zelo prikladna na tem mestu je Thomasova klasifikacija (Thomas, 1992), ki razvojne teorije obravnava v treh obsežnejših sklopih. V prvega uvršča teorije, ki poudarjajo smer razvoja, tj. od začetnega do končnega razvojnega stanja (kot predstavnika te smeri avtor navaja Lewina in Wernerja), v drugem sklopu je razvoj pojmovan kot proces rasti (npr. behavioristične teorije, teorije socialnega učenja, teorije procesiranja informacij ...), v katerem so v ospredju operacije, ki vodijo do razvojnih sprememb, tretji sklop pa vključuje teorije, ki na razvoj gledajo z vidika različnih zaporednih (hierarhično urejenih) obdobji oziroma stadijev (npr. Freud, Havighurst, Piaget ...).

Wyliejeva (1979) je na podlagi raziskav, v katerih so različni avtorji pred letom 1977 preverjali vpliv spola na samopodobo, zaključila, da v nobenem starostnem obdobju na ravni (splošne) samopodobe ne moremo govoriti o pomembnih razlikah med spoloma, ob tem pa je sicer dopustila

možnost, da se le-te v različnih sestavinah samopodobe "porazgubijo" pri upoštevanju le skupnega rezultata.

Telesna samopodoba je področje samopodobe, kjer so ugotovitve študij razlik glede na spol merjencev zelo konsistentne. Nekoliko starejše (Crain, 1996; Crocker in Ellsworth, 1990; Fox and Corbin, 1989; Hattie, 1992; Hayes, Crocker in Kowalski, 1999; Marsh, 1989) kot tudi novejše študije (Asci, 2002; Hagger, Biddle in Wang; 2005; Shapka in Keating, 2005) spolnih razlik konsistentno ugotavljajo višjo telesno samopodobo dečkov, tako v splošni telesni samopodobi kot v posameznih (pod) področjih (npr.: športni kompetenci, zunanem izgledu, moči, koordinaciji). Pri tem je zanimivo, da izvori spolnih razlik ne izhajajo iz hierarhično najvišje postavljenega samospoštovanja, ampak iz hierarhično nižjih struktur, največ na nivoju podpodročij.

Crainova (1996) navaja, da se na področju študij o vplivu spola na oblikovanje otrokove samopodobe tudi danes srečamo s celo vrsto rezultatov, velikokrat s protislovnimi ugotovitvami, čemur po njenem mnenju botrujejo predvsem vsebinske in metodološke pomanjkljivosti posameznih pristopov.

Avtorica nadaljuje, da je kljub temu v teh raziskavah opaziti določene trende; večje razlike med spoloma je tako opaziti na gibalnem področju: samopodoba dečkov se v primerjavi s samopodobo deklic kaže kot pomembno višja tako v sestavini *gibalne sposobnosti* kot v sestavini *telesni videz* še posebej na prehodu iz otroštva v mladostništvo. Podobne ugotovitve navaja tudi Marsh (1990a); spolni stereotipi začnejo v pomembni meri vplivati na telesno samopodobo deklic in dečkov v obdobju predadolescence in njihov vpliv ostaja relativno stabilen vse do obdobja zgodnje odraslosti.

O nakazanih razlikah na področju telesne samopodobe med spoloma (v prid dečkom) poročajo tudi Granleesova, Turnerjeva in Trewova (1989), čeprav avtorice v omejenih študijah niso uspeli potrditi statistično pomembnih razlik, ki so jih dobile leta 1988. Ena izmed zanimivejših ugotovitev njihove raziskave je nedvomno ta, da tudi učiteljem (ne le otrokom) telesna samopodoba otrok predstavlja osnovo za razlikovanje v drugih sestavinah samopodobe.

Izsledki raziskav, ki jih je opravil Marsh s sod. (npr. Marsh, 1989; Marsh, Barnes, Cairns in Tidman, 1984; Marsh, Relich in Smith, 1983),

kažejo pomemben vpliv spola na različne sestavine samopodobe predadolescentov, v skladu s spolnimi stereotipi – na nekaterih področjih v prid deklicam, na drugih v prid dečkom; natančneje, rezultati deklic za razliko od dečkov kažejo na njihovo bolj pozitivno samopodobo na področju branja in na področju šolskih predmetov ter manj pozitivno samopodobo na področju gibalnih zmognosti, matematike in telesnega videza (slednja področja gredo v prid dečkom), medtem ko so se razlike v splošni samopodobi sicer pokazale kot statistično pomembne – a nizke – v prid dečkom.

Hattie in McInman (1991) sta v metaanalizi, v katero sta zajela 400 študij o vplivu spola na samopodobo šolskih otrok, ugotovila pomembne razlike med spoloma le v nekaterih sestavinah samopodobe; dečki so imeli bolj pozitivno samopodobo na področju matematike in gibalnih zmognosti, deklice pa na jezikovnem področju. Na podlagi svojih ugotovitev sta avtorja predpostavila, da med spoloma morda obstajajo razlike v integriranju različnih sestavin samopodobe, zato ni nujno, da se le-te izrazijo tudi na področju splošne samopodobe.

Tudi Markusova (1977) navaja spolne razlike kot eno od pomembnih točk različnih konstruktov sebe. Posameznik si v procesu socializacije razvije mnoge sheme. Nekatera mišljenja in vedenja so izrazitejša, zato vsak posameznik razvije temeljne sheme s temi področji, ena takih je tudi spolna shema (moškega, ženske). Pomembne so, ker se ob aktivaciji shem predpostavlja, da je procesiranje istih informacij različno.

Cross in Madson (1997) ugotavljata, da različna socializacija dečkov in deklic vpliva na posameznikov jaz: za moške je značilnejši neodvisni jaz, za ženske pa soodvisni. Dečke naj bi spodbujali k neodvisnemu načinu mišljenja, čutenja in vedenja, deklice pa k odvisnemu. Markus in Wurf (1987) trdita, da naj na posameznikov jaz vpliva na kognicijo, motivacijo, emocije in vedenje ter zato sklepamo, da proučevanje teh variacij v (telesnem) jazu lahko pomaga pri razlagi razlik med spoloma.

Raziskave drugega razvojnega dejavnika starosti kažejo, da postaja otrokova samopodoba z leti vse bolj razčlenjena (Eder, 1989; Oppenheimer, Warnars-Kleverlaan in Molenaar, 1990; Torres, 1990) in zajema vse več sestavin, ki se oblikujejo na različnih področjih otrokovega udejstvovanja (Harter in Pike, 1984; Marsh, 1984; Smollar

in Youniss, 1985). Marshallova (1989) navaja, da se predšolski otroci pojmujejo skozi črno-belo perspektivo, kot npr. "sem lep", "sem močan", "nisem dober" itd., saj niso sposobni ne natančnejšega razločevanja med obema ekstremoma ne upoštevanja različnosti perspektiv glede na okoliščine (Damon in Hart, 1988; Schaffer, 1996); na primer, da so lahko na nekem področju bolj uspešni kot na nekem drugem. Ob tem pa Sillon in Harterjeva (1985) opozarjata, da v tem razvoju igra pomembnejšo vlogo od kronološke mentalna starost otrok.

Raziskave kažejo, da se samopodoba z leti spreminja in čedalje bolj strukturira, razčlenjuje. Otroci v predšolski dobi se opisujejo še bolj na splošno, npr.: »Sem dober športnik.«, s starostjo pa so v svojih opisih samega sebe zmožni vedno večje diferenciranosti, npr.: »Dober sem v nogometu, a slabo plešem.« (Eder, 1990; Harter, 1996; Oppenheimer, Warnars-Kleverlaan in Molenaar, 1990). O'Malley in Bachman (1983) predpostavljata celo linearno korelacijo med samopodobo in starostjo. Tudi onadva trdita, da je samopodoba v otroštvu najmanj strukturirana, njena področja pa so šibko izražena.

Šele po osmem letu otrokove starosti (prehod na višji kognitivni nivo) začne otrok postopno tudi hierarhično oblikovati znanje, ki ga ima o sebi, čeprav najprej v zelo omejenem obsegu, npr. "Sem pameten," / na višjem nivoju/ – "ker dobro berem, pišem in računam." /na nižjem nivoju/ (Fisher, 1980; Harter, 1996).

Marsh in Hattie (1996) predlagata dva načina, na katera lahko po empirični poti preverjamo razvoj v smeri vse večje razčlenjenosti; s prvim preverjamo hipotezo, da z razvojem (starostjo) upada višina korelacij med različnimi sestavinami samopodobe, medtem ko z drugim, longitudinalnim pristopom, poskušamo potrditi predpostavko, da bodo razlike med posameznimi sestavinami samopodobe konkretnega posameznika z razvojem (starostjo) postajale vse večje.

Predšolski otroci se pogosto opisujejo v različnih vsebinskih kategorijah, vendar pa se zdi, kot menita Marshallova (1989) in Schaffer (1996), da ti opisi še posebno pri mlajših otrocih niso zelo konsistentni oziroma stabilni, saj so otroci bolj pozorni na okoliščine »tukaj in zdaj«, torej na tiste, ki jih trenutno doživljajo in ki v prvi vrsti določajo njihovo samopodobo (neupoštevanje prostorsko in časovno kontinuiteto; npr. triletna deklica o

sebi pove »Jaz sem Nina.«, kasneje pa doda »Ko bom velika, bom vila ali pa čarovnik.«. Na podlagi te predpostavke Ruble (1987, po: Schaffer, 1996) zaključuje, da otrokov neuspeh v neki nalogi nima pomembnega vpliva na njegove prihodnje dejavnosti ter da je sposobnost mlajšega otroka napovedovati svoje vedenje v prihodnje še zelo šibka. Nasprotno pa Ederjeva (1989) ugotavlja, da imajo že tri- do štiriletni otroci o sebi predstavo, ki je stabilna v času.

Čeprav podobne nasprotujoče si ugotovitve različnih raziskovalcev navaja tudi Oosterweglova (1992) ter jih pripisuje predvsem metodološkim pomanjkljivostim uporabljenih pristopov, lahko sklenemo, da gre razvoj stabilnosti samopodobe v smeri vse jasnejšega občutja lastne kontinuiranosti, ki se odraža v posameznikovi samopodobi (prim. po: Cugmas, 1993a, 1993b).

V prid stabilnosti obravnavanega konstrukta govori tudi longitudinalna raziskava, v kateri je Schaefer (1990) spremljal razvoj samopodobe desetih izjemno ustvarjalnih žensk (leta 1965 še mladostnic), po 25 letih so bili njihovi samoopisi skladni v 70 % primerov (še vedno so se opisovale kot ustvarjalne, inteligentne, samoljubne ...).

Mlajši otroci oblikujejo svojo samopodobo pretežno na podlagi zunanjih, telesnih vidikov; opisujejo svoj telesni videz, povedo svoje ime, navajajo svoje imetje ipd., po sedmem letu pa navajajo tudi psihološke lastnosti, npr. sposobnosti, prepričanja (Montemayor in Eisen, 1977). Sodobna spoznanja kažejo, da so tudi mlajši otroci (tri- do štiriletni) pri samoopisovanju sposobni uporabljati psihološke konstrukte, da pa je pri tem potrebno upoštevati dve vrsti teh konstruktov (Wellman in Gelman, 1987, po: Shaffer, 1996), in sicer notranja stanja (*internal states*), ki so začasna in vsem skupna (npr. "sem srečna", "želim piti" ...) ter nagnjenja (*dispositions*) v smislu relativno trajnih lastnosti, po katerih se posamezniki razlikujejo med seboj (npr. inteligentnost, agresivnost ...); Ederjeva (1989, 1990) meni, da so prvi prisotni že pri triletnikih, drugi pa se pojavijo po sedmem letu otrokove starosti.

Opisana razvojna razsežnost prevladuje v razvojnem modelu samopodobe Damona in Harta (1992, 1985, 1988), in sicer poteka njen razvoj na ravni štirih vsebin, od pretežno telesnih dejavnosti in socialnih do psiholoških, od zgodnjega otroštva do pozne adolescence, s tem, da se te v posameznih

razvojnih obdobjih med seboj kvalitativno razlikujejo.

Do podobnih ugotovitev so prišli tudi drugi avtorji, npr. Oppenheimer, Warnars-Kleverlaan in Molenaar (1990); Harterjeva (1990b) te spremembe v strukturi samopodobe oziroma razvoj v smeri od konkretne do abstraktne samopodobe pojasnjuje s procesi diferenciacije in integracije.

Flavell (1978, po: McIlveen in Gross, 1997) meni, da ima otrok že kmalu po tretjem letu oblikovano elementarno zasebno samopodobo, za katero ve, da jo za razliko od njegovega telesa drugi ne morejo videti; avtor navaja, da že triletni otrok na vprašanje, ali drugi vidijo njegove misli, odgovori nikalno, da »je koža vmes«.

Razvoj te razsežnosti posega korenito še v obdobje mladostništva, saj je povezano z razvijajočo se sposobnostjo abstraktnega mišljenja, meni Schaffer (1996), ko navaja Selmanove (1980) ugotovitve, da otroci pred šestim letom starosti ne ločijo dobro med zasebnim doživljanjem in javnim vedenjem (vedenjem, ki ga vidijo drugi); to postane bolj natančno šele po osmem letu.

Razvojne značilnosti telesne samopodobe lahko tako strnemo v štiri razvojne zakonitosti, ki potekajo tako, da je samopodoba najprej enostavna, spremenljiva, konkretna in javna, kasneje pa postaja vedno bolj razčlenjena, stabilna, abstraktna in zasebna.

V primerjavi specifičnih področij (dimenzij) telesne samopodobe glede na spol se dečki glede na deklice pomembno razlikujejo ($p > 0,05$). Razlike so prisotne v splošni telesni samopodobi in v 8 specifičnih področjih telesne samopodobe (dimenzijah). Z vidika kvalitativne presoje razlik med spoloma imajo dečki na splošno višjo (bolj pozitivno) telesno samopodobo kot deklice, višje povprečne vrednosti pa dosegajo tudi v dimenzijah, *koordinacija, moč, gibljivost, vzdržljivost, telesna aktivnost, športna kompetenca in v podkožno mastno tkivo*. V *samospoštovanju* (»na splošno imam veliko stvari, na katere sem lahko ponosen«), dimenziji *zdravje* (»skoraj nikoli ne zbolim«) in *zunanjizgled* (»lep sem«) pa med spoloma ni značilnih razlik. Z vidika duševnega zdravja mladih, lahko ugotovljeno telesno samopodobo, še posebej pri dečkih ocenimo kot zelo ugodno, saj se povprečna vrednost njihove splošne telesne samopodobe (»dobro se počutim zaradi mojega zunanjega videza in vsega, kar telesno zmorem«) umešča v območje visoke te-

lesne samopodobe (ocene 4–6), nekoliko nižje, a še vedno ugodno s povprečno vrednostjo (3,76) se nahajajo v specifičnih področjih (dimenzijah). Najnižjo samoznavo imajo v dimenziji *zdravje* (3,2; »tudi, ko je večina mojih sošolcev bolnih, sem jaz ponavadi zdrav), največjo pa v dimenziji *podkožno mastno tkivo* (4,65; »imam preveč kilogramov«). Povprečna ocena vseh dimenzij in splošne telesne samopodobe (3,50) deklice umešča v območje srednje visoke telesne samopodobe. V dimenziji *zdravje* (3,16; »ko sem bolan, se počutim tako slabo, da komaj vstanem iz postelje«) imajo najnižjo zaznavo, najvišjo pa v dimenziji *telesna aktivnost* (3,92, »skoraj vsak dan sem telesno aktiven«), kjer je povprečna ocena zelo ugodna, kar pomeni, da se učenke in dijakinje zaznavajo kot športno aktivne posameznice.

Ugotovitve o različni telesni samopodobi dečkov in deklic ne presenečajo, saj je pričakovati, da se vsaj del razlik, ki obstajajo v temeljnih dimenzijah osebnosti in vrednostnem sistemu glede na spol, prenese tudi v telesno samopodobo kot del naše osebnosti. Zelo preprosto bi lahko poizkusili pojasniti izvor spolnih razlik v telesni samopodobi na podlagi naravnih, bioloških razlik v telesnih značilnostih in gibalnih sposobnostih, vendar naletimo na paradoks, zakaj nimajo deklice, npr. v dimenziji telesne samopodobe globljevosti višjih vrednosti glede na dečke, če gre pa za gibalno sposobnost, v kateri so deklice tradicionalno boljše od dečkov v vseh starostnih obdobjih.

Marsh (1990e) ugotavlja spolne razlike na večini področij, ki jih merijo njegovi vprašalniki (SDQIII). Da bi preučil vpliv spola in starosti na samopodobo, je v raziskavo zajel 3679 učencev v starosti od 7 do 14 let, 3073 učencev starosti od 12 do 16 let in 1202 oseb v starosti 15 let in več (Marsh, 1989a). Izkazalo se je, da imajo fantje v starosti od 7. leta dalje višje izražena področja samopodobe, ki se nanašajo na telesne sposobnosti, zunanji videz (in matematične sposobnosti) (Marsh, 1989b), tudi Kobal-Palčičeva (1997) je izpostavila fante kot tiste, ki imajo raje šport in telesne aktivnosti ter so bolj zadovoljni s svojim zunanjim telesnim videzom.

Drugi razlog, ki bi ga lahko šteli za resen dejavnik, ki povzroča razlike in jih samo z biološkimi razlikami ne moremo razložiti, so stereotipi in spolne vloge. Raziskave s področja psihologije osebnosti kažejo, da ljudje ne presojamo stereotipno le drugih oseb, temveč pogosto tudi samega sebe

Tabela 1: T-test za neodvisne vzorce (primerjava srednjih vrednosti učenk/dijakinj in učencev/dijakov v dimenzijah telesne samopodobe)

Učenci (dijaki) Učenke (dijakinje) T - test						
Dimenzije TS	M	SD	M	SD	t	Sig(t)
Zdravje	3,25	1,71	3,16	1,58	0,56	,571
Koordinacija	3,84	0,66	3,54	0,83	4,04	,000*
Telesna aktivnost	4,24	0,9	3,92	1,06	3,33	,001*
Podkožna maščoba	4,65	1,23	3,93	1,25	4,96	,000*
Športna kompetenca	3,79	0,77	3,44	0,96	3,96	,000*
Splošna telesna samopodoba	4,06	0,79	3,79	1,00	3,04	,003*
Zunanji izgled	3,43	1,04	3,26	1,03	1,63	,102
Moč	3,62	0,85	3,25	0,80	4,51	,000*
Gibljivost	3,78	0,84	3,51	0,89	3,23	,001*
Vzdržljivost	3,76	0,90	3,31	0,97	4,81	,000*
Samospoštovanje	3,41	1,46	3,40	1,43	0,11	,910

Legenda: M - aritmetična sredina; SD – standardna deviacija; Sig(t)- pomembnost parametra t;

* statistična značilnost razlik, $p > 0.05$

(Kobal, 2001). Tako lahko nekatere dimenzije uporabljenega vprašalnika VTS (ang. PSDQ), upoštevajoč stereotipe, opredelimo kot tipično »moške« druge pa kot bolj tipično »zenske« dimenzije. V kolikor se recimo deklice samopresoja v dimenziji, ki se ne vključuje v značilnost njihove socializirane spolne vloge, npr. v moči, se bodo v tej dimenziji deklice verjetno slabše ocenile.

V Tabeli 1 so prikazane razlike v specifičnih področjih (dimenzijah) telesne samopodobe in splošni telesni samopodobi pri učencih (dijakih) in učenkah (dijakinjah). Učenci v poznem otroštvu, kakor tudi dijaki v zgodnjem mladostništvu, imajo višjo splošno

telesno samopodobo in 8 specifičnih področij (dimenzij) telesne samopodobe.

Na Sliki 1 so prikazane razlike v dimenzijah telesne samopodobe, ki jih v obdobju poznega otroštva in zgodnjega mladostništva dosegajo merjenci različnega spola.

V Tabeli 2 so prikazane razlike v specifičnih področjih (dimenzijah) telesne samopodobe in splošni telesni samopodobi v dveh starostnih obdobjih, poznem otroštvu in zgodnjem mladostništvu, razlike so značilne le v dveh dimenzijah telesne samopodobe, moči in gibljivosti.

Tabela 2: T-test za neodvisne vzorce (primerjava srednjih vrednosti v poznem otroštvu in zgodnjem mladostništvu v dimenzijah telesne samopodobe)

Pozno otroštvo Zgodnje mladostništvo T - test						
Dimenzije TS	M	SD	M	SD	t	Sig(t)
Zdravje	3,21	1,59	3,18	1,69	,163	,870
Koordinacija	3,7	0,79	3,63	0,76	,896	,386
Telesna aktivnost	4,12	0,93	3,99	1,08	1,43	,153
Podkožna maščoba	4,12	1,27	4,36	1,31	-1,60	,111
Športna kompetenca	3,66	0,89	3,52	0,91	1,64	,100
Splošna telesna samopodoba	3,93	0,96	3,87	0,88	,646	,518
Zunanji izgled	3,32	1,01	3,35	1,06	-,259	,796
Moč	3,52	0,83	3,29	0,83	2,76	,006*
Gibljivost	3,72	0,9	3,52	0,84	2,37	,018*
Vzdržljivost	3,58	0,94	3,43	0,98	1,62	,104
Samospoštovanje	3,39	1,4	3,42	1,5	-,184	,854

Legenda: M - aritmetična sredina; SD – standardna deviacija; Sig(t)- pomembnost parametra t;

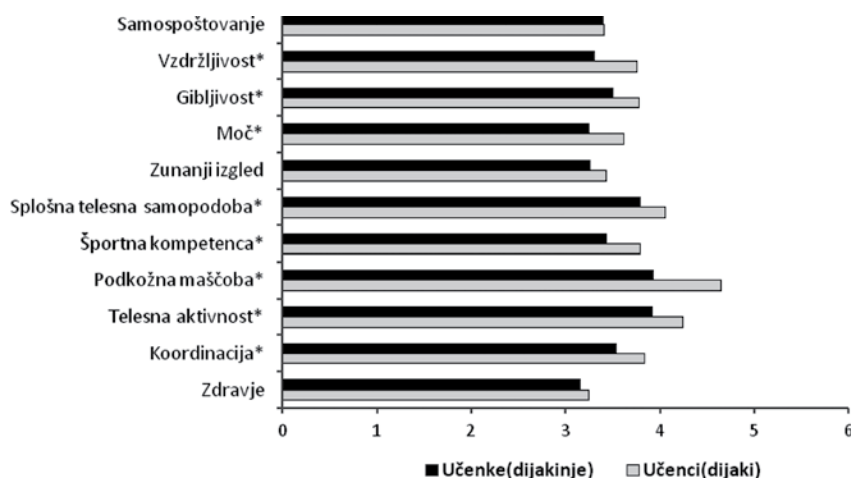
* statistična značilnost razlik, $p > 0.05$

Na Sliki 2 so prikazane razlike v dimenzijah telesne samopodobe v obdobju poznega otroštva in zgodnjega mladostništva.

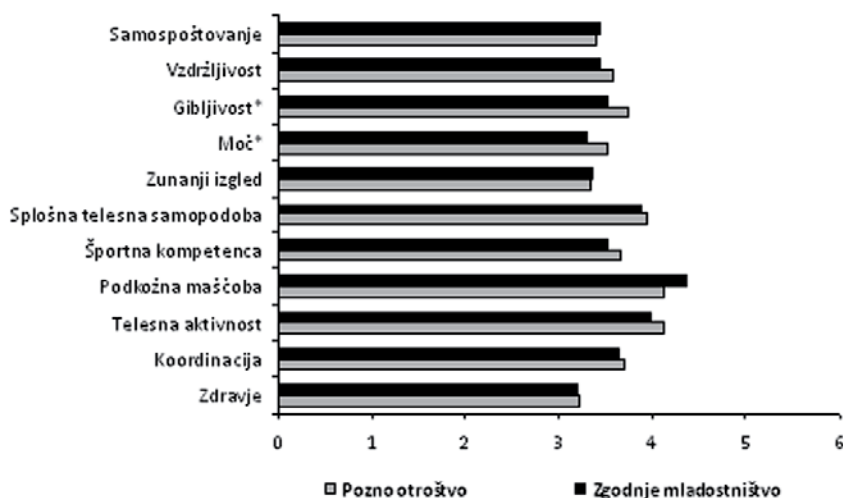
V primerjavi rezultatov merjencev v poznem otroštvu in zgodnjem mladostništvu smo zaznali pomembne razlike le v dveh (*moč in gibljivost*) dimenzijah telesne samopodobe, v ostalih, kakor tudi v splošni telesni samopodobi, pa kljub intenzivnim razvojnim spremembam v tem starostnem obdobju razlik ni. Močnega porasta področij, in sicer na prehodu iz zgodnjega v srednje mladostništvo, o katerih govorita O'Malley in Bachman (1983), nismo zaznali. Telesna samopodoba je na prehodu iz obdobja poznega otroštva v obdobje zgodnjega mladostništva že tako stabilna, da kljub velikim telesnim in gibalnim spremembam ni potrebe po ponovni reorganizaciji in prilagoditvi telesne samopodobe. Rezultati te študije ne kažejo niti napredovanja niti nazadovanja telesne samopodobe iz obdobja poznega otroštva v zgodnje mladostništvo.

Očitno je telesna samopodoba konstrukt, ki se zgradi zelo zgodaj in ga kasnejše spremembe v telesnem, gibalnem, socialnem razvoju bistveno ne spreminjajo več. Že konec prejšnjega stoletja je danski psiholog (Hoffding, 1926, v Musek, 1993) razmišljal o tem, kako lahko nastane samozavedanje kot osnova za kakršnokoli samopodobo. Po njegovem mnenju je treba iskati izvore samozavedanja že v zelo zgodnjih izkušnjah, morda v prenatalnem, intrauterinem obdobju osebka, ko se ta prvič srečuje z razlikovanjem med svojimi gibi in odporom okolice. Lastno gibanje namreč izvira iz lastnih pobud organizma – seveda povsem nezavednih, medtem ko gibanje okolja ni odvisno od njih. Po rojstvu pa izkustvo še veliko bolj in jasneje nauči otroka, da mora razlikovati med učinki lastnih pobud in dejavnostjo drugih. Ko se vključijo še spominski mehanizmi, ki povežejo trenutno izkustvo s prejšnjim, so izoblikovani pogoji za izkustvene sinteze, na osnovi katerih se lahko razvije samozavedanje. Horvat in Magajna (1987) navajata, da otrok že v 5–6 letu prične govoriti o svojih občutjih do sebe. V tej starosti otrok že oblikuje takšno samopodobo, ki je značilna za odrasle in vključuje tako pozitivne kot tudi negativne sodbe o njegovem lastnem telesu in značilnostih njegove osebnosti.

Splošna telesna samopodoba se v obeh proučevanih starostnih obdobjih umešča v območje srednje visoke telesne samopodobe. V obdobju poznega otroštva kot



Slika 1: Telesna samopodoba glede na spol.



Slika 2: Telesna samopodoba glede na starost.

tudi v obdobju zgodnjega mladostništva je dimenzija z najbolj negativno samozavno dimenzija *zdravje*, dimenzija z najbolj pozitivno zaznavo pa *podkožno masno tkivo*. Visoka pozitivna izraženost dimenzije *podkožno masno tkivo* kaže na določeno neskladnost med subjektivnim zaznavanjem in nekaterimi objektivnimi merami za opis te telesne značilnosti. Glede na kriterije WHO je med populacijo slovenskih otrok in mladine kar tretjina takšnih, ki se spopada s povečano telesno težo ali debelostjo. Še posebej je ta problematika izražena pri fantih, med katerimi je kar več kot 21 % prekomerno težkih, ob tem pa še nad 13 % debelih, pa tudi pri dekletih je tistih s prekomerno telesno težo nad 18 %, medtem ko delež debelih ne dosega 8 % (Starc, 2010). Visoko neskladje med dimenzijo *podkožno masno tkivo* in objektivnimi razvojnimi kazalci namiguje na večji delež

idealnega telesnega jaza v strukturi zaznavanja te dimenzije.

Sklep

Ugotovitve o telesni samopodobi dečkov na primeru slovenskega vzorca utrjujejo konsistentnost ugotovitev o višji telesni samopodobi dečkov, še zlasti na področju gibalnih zmožnosti, kjer se dečki glede na deklice najbolj razlikujejo.

Velikih pričakovanih sprememb v telesni samopodobi opirajoč se na telesne, gibalne in čustvene spremembe na prehodu iz poznega v zgodnje mladostništvo nismo zaznali, samopodoba v poznem otroštvu je stabilna in se v začetku mladostništva bistveno ne spremeni več.

Reference

1. Asci, F. H. (2002). An investigation of age and gender differences in physical self-concept among Turkish late adolescents. *Adolescence*, June 22. Retrieved December 18, 2010, from <http://www.thefreelibrary.com>
2. Bezjak, R., in Ceci Erpič, S. (2004). *Vprašalnik telesne samopodobe*. Neobjavljeno delo.
3. Biddle, S. J. H., Hagger, S. M. in Wang, C. K. J. (2005). Physical self-concept in adolescence: generalizability of a multidimensional, hierarchical model across gender and grade. *Educational and Psychological Measurement*, Vol. 65 No. 2, April 2005 297–322.
4. Biddle, S. J. H., Page, A., Ashford, B., Jennings, D. in Fox, K. R. (1993). Assessment of children's physical self-perceptions. *International Journal of Adolescence and Youth*, 4, 93–109.
5. Burns, R. B. (1979). *The self-concept in theory, measurement, development and behaviour*. London: Longman.
6. Burns, R. B. (1982). *Self-concept development and education*. London: Holt, Rinehart and Winston.
7. Crain, R. M. (1996). The influence of age, race, and gender on child and adolescent multi-dimensional self-concept. In B.A. Bracken (Ed.), *Handbook of self-concept: Developmental, social and clinical considerations* (pp. 395–420). New York; Wiley.
8. Crocker, P. R. E. in Ellsworth, J. P. (1990). Perception of competence in physical education students. *Can J Sport Sci* 15(4): 262–6.
9. Crocker, P. R. E., Eklund, R. C. in Kowalski, K. C. (2000). Children's physical activity and physical self-perceptions. *Journal of Sports Sciences*, 18, 383–394.
10. Crocker, P. R. E., Sabiston, C. M., Kowalski, K. C., McDonough, M. H. in Kowalski, N. (2006). Longitudinal assessment of the relationship between physical self-concept and health-related behavior and emotion in adolescent girls. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18, 185–200.
11. Cross, S. E. in Madson, L. (1997). Models of the self: self-construals and gender. *Psychological bulletin*, Jul; 122(1): 5–37.
12. Cugmas, Z. (1993a). Stabilnost zaznave lastne polske uspešnosti prvošolcev. *Sodobna pedagogika*, 5-6, str. 279–291.
13. Cugmas, Z. (1993b). Otroci so sposobni vzdrževati stabilno zaznavanje lastne šolske uspešnosti. *Pedagoška obzorja*, 24, str. 39–42.
14. Damon, W. (1983). *Social and personality development /Infancy through adolescence/*. New York: W.W. Norton & Company.
15. Damon, W. in Hart, D. (1982). The development of self-understanding from infancy through adolescence. *Child development*, 53, str. 841–864.

16. Damon. W. in Hart. D. (1985). Contrasts between understanding self and understanding others. V: R.L. Leahy (Ur), *The development of the self* (151–178). New York: Academic Press.
17. Damon. W. in Hart. D. (1988). *Self-understanding in childhood and adolescence*. New York: Cambridge University Press.
18. Dunton, G. E., Jamner, M. S. in Cooper, D. M. (2003). Physical self-concept in adolescent girls: Behavioral and physiological correlates. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74, 360–365.
19. Eder, R. A. (1990). Uncovering young children's psychological selves: Individual and developmental differences. *Child development*, 61, 849–863.
20. Eder, R. A. (1989). The emergent personologist: The structure and content of 3; 6-, 5; 6, and 7; 6- year-olds' concepts of themselves and other persons. *Child Development*, 60, str. 1218–1228.
21. Fisher, K. W. (1980). A theory of cognitive development: The control and construction of hierarchies of skills. *Psychological Review*, 87, 477–531.
22. Fox, K. R. in Corbin, C. B. (1989). The physical self-perception profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 408–430.
23. Frey, D. in Carlock, C.J. (1989). *Enhancing self esteem*. Muncie: Accelerated Development.
24. Granleese, J., Turner, I. in Trew, K. (1989). Teachers' and boys' and girls' perceptiocompetence in the primary school: The importance of psychical competence. *British Journal of Educational Psychology*, 59, str. 31–37.
25. Hagger, M., Ashford, B. in Stambulova, N. (1998). Russian and British children's physical self-perceptions and Physical activity participation. *Pediatric Exercise Science*, 10, 137–152.
26. Harter, S. (1996) Historical roots of contemporary issues involving self-concept. V B. A. Bracken (Ur.) *Handbook of self-concept: Developmental, social and clinical consideration* (str. 137). New York, John Wiley & Sons, Inc.
27. Harter, S. (1990b). Processes underlying adolescent self-concept formation. V: R. Montemayor, G. R. Adams in T. P. Gullotta (Ur), *From childhood to adolescence; A transitional period? / Advances in adolescent development; v. 2/* (str. 205–239). Newbury Park: Sage Publications.
28. Harter, S. (1996). Historical roots of contemporary issues involving self-concept. V: B.A. Bracken (Ur.), *Handbook of self-concept: developmental, social, and clinical consideration* (str. 1–37). New York: John Wiley & Sons.
29. Harter, S. in Pike, R. (1984). The pictorial perceived competence scale and social acceptance scale for young children. *Child Development*, 55, str. 1969–1982.
30. Hattie, J. (1992). *Self-concept*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
31. Hattie, J. in McInman, A. (1991). Gender differences in self-concept. Manuscript submitted for publication.
32. Hattie, J. in Marsh, H.W. (1996). Future directions in self-concept research. V: B.A. Bracken (Ur.), *Handbook of self-concept: developmental, social, and clinical consideration* (str. 421–462). New York: John Wiley & Sons.
33. Hayes, S. D., Crocker, P. R. E. in Kowalski, K. C. (1999). Gender Differences in Physical Self-Perceptions, Global Self-Esteem and Physical Activity: Evaluation of the Physical Self-Perception Profile Model. *Journal of Sport Behavior*, Vol. 22(1) 1–14.
34. Horn, T. S. (2004). Developmental perspectives on self-Perceptions in children and adolescents. In M. R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (p. 101–144). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
35. Horvat, L. in Magajna, L. (1987). *Razvojna psihologija* [Developmental psychology]. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
36. Kopal, D. (2000). *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
37. Kopal-Palčič, D. (1997). Primerjalna analiza individualne in socialne identitete srednješolcev. *Sodobna pedagogika* 48/1–2. 52–63.
38. Lamovec, T. (1994). Pojem sebe. V: T. Lamovec (Ur), *Psihodiagnostika osebnosti – II* (str. 6–41). Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo in Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
39. Markus, H. in Wurf, E. (1987). The dynamic self-concept: A social psychological perspective. *Annual Review of Psychology*, 38, 299–337.
40. Markus, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 63–87.
41. Marsh, H. W. (1994). The importance of being important: Theoretical models of relations between specific and global components of physical self-concept. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 306–25.
42. Marsh, H. W., Ascí, F. H. in Tomas, I. T. (2002). Multitrait-multimethod analyses of two physical self-concept instruments: A cross-cultural perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 99–119.
43. Marsh, H. W. (1989). Age and sex effects in multiple dimensions of self-concept: Preadolescence to early adulthood. *Journal of Educational Psychology*, 81, str. 417– 430.
44. Marsh, H. W. (1990a). Self Description Questionnaire (SDQ) I: A Theoretical and Empirical Basis for the Measurement of Multiple Dimensions of Preadolescent Self-Concept: A Test Manual and a Research Monograph. Sydney: University of Western Sydney, Macarthur.
45. Marsh, H. W. (1998). Age and gender effects in Physical self-concepts for adolescent elite athletes and nonathletes: A multicohort-multioccasion design. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 237–259.
46. Marsh, H. W. (1990a). A multidimensional, hierarchical model of self-concept: Theoretical and empirical justification. *Educational Psychology Review*, 2, str. 77–172.
47. Marsh, H. W. (1989a). Age and sex effects in multiple dimension of self-concept: Preadolescence to early adulthood. *Journal of Educational Psychology*, 81(3). 417–430.
48. Marsh, H. W. (1989b). Sex differences in the development of verbal and mathematic constructs: The high school and beyond study. *American Educational Research Journal*, 26, 191–225.
49. Marsh, H. W. (1990e). A multidimensional, hierarchical model of self-concept: Theoretical and empirical justification. *Educational Psychology Review*, 2 (2). 77–171.
50. Marsh, H. W., Relich, J. D. in Smith, I. D. (1983). Self-concept: The construct validity of interpretations based upon the SDQ. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, str. 173–187.
51. Marshall, H. H. (1989). The development of self-concept. *Young Children*, 44, str. 44–51.
52. McIlvren, R. in Gross, R. (1997). *Developmental psychology*. London: Hodder & Stoughton.
53. Montemayor, R. in Eisen, M. (1977). The development of self-conceptions from childhood to adolescence. *Developmental Psychology*, 13, str. 314–319.
54. Musek, J. (1993). *Osebnost pod drobnogledom*. Maribor. Založba obzorja Maribor.
55. O'Malley, P. M. in Bachman, J. G. (1983). Self-esteem: Change and stability between ages 13 and 23. *Developmental psychology*; 19, 257–268.
56. Oosterweel, A. (1992). *The organisation of the self-system: developmental changes in childhood and adolescence*. (doktorska disertacija) Amsterdam: Faculteit der Psychologie, Universiteit van Amsterdam.
57. Oppenheimer, L., Warners-Kelverlaan, N. in Molenaar, C. M. (1990). Children's conceptions of selfhood and others: Self-other differentiation. V L. Oppenheimer (Ur.), *The self-concept: European perspectives on its development, aspects, and applications* (str. 45–62). Berlin, Springer-Verlag.
58. Planinšec, J. in Čagran, B. (2004). Telesna samopodoba mlajših šolarjev z vidika empirične raziskave. *Sodobna pedagogika*, 55(3), 168–188.
59. Schaffer, H. R. (1996). *Social development*. Oxford: Blackwell Publishers.
60. Selman, R. L. (1980). The growth of interpersonal understanding: Developmental and

- clinical analyses. London; New York: Academic Press.
61. Shapka, J. D. in Keating, D. P. (2005). Structure and change in self-concept during adolescence. *Canadian Journal of Behavioural Sciences*, 37, 83–96.
62. Sillon, E. L. in Harter, S. (1985). Assessment of perceived competence, motivational orientation, and anxiety in segregated and mainstreamed educable mentally retarded children. *Journal of Educational Psychology*, 11, str. 217–230.
63. Smollar, J. in Youniss, J. (1985). Adolescent self-concept development. V: R.L. Leahy (Ur), *The development of the self* (str. 247–265). New York: Academic Press.
64. Starc, G., Strel, J., Kovač, M. (2010). *Telesni in gibalni razvoj slovenskih otrok in mladine v številkah : šolsko leto 2007/08*. Ljubljana. Fakulteta za šport.
65. Stein, R. J. (1996). *Physical self-concept*. V B. A. Bracken (Ed.), *Handbook of self-concept Developmental, social, and clinical considerations* (str. 374–394). New York: Wiley and Sons.
66. Škof, B., Zabukovec, V., Cecič Erpič S. in Boben, D. (2005). *Pedagoško – psihološki vidiki športne vzgoje*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani. Fakulteta za šport.
67. Thomas, R. M. (1992). *Comparing theories of child development*. Belmont: Wadsworth. Publishing Company.
68. Tomori, M. (1990). *Psihologija telesa*. Ljubljana: DZS.
69. Torres, B. G. (1990). Development of self-descriptions in the context of play: A longitudinal study. V: L. Oppenheimer (Ur), *The self-concept: European perspectives on its development, aspects, and applications* (str. 31–44). Berlin: Springer-Verlag.
70. Weiss, M.R. in Williams, L. (2004). The why of youth sport involvement: A developmental perspective on motivation processes. In M.R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 223–268). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
71. Welk, G. J. in Eklund, B. (2005). Validation of the Children and Youth Physical Self Perceptions Profile for young children. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 51–65.
72. Wigfield, A. in Carpathian, M. (1991). Who am I and what can I do? Children's selfconcepts and motivation in achievement situations. *Educational Psychologist*, 26, str. 233–261.
73. Wylie, R. C. (1979). *The self-concept* (Vol. 1). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.

Robert Bezjak, prof. šp. vzg.
OŠ Markovci
E-naslov: robert.bezjak@amis.net



Jerneja Prosen,
Goran Vučković

Poškodbe v športnem plesu

Izvleček

Namen raziskave je bil predstaviti poškodbe v športnem plesu in ugotoviti, ali se pogostost in lokacije poškodb razlikujejo med različnimi plesnimi disciplinami. Anketiranih je bilo 101 športnih plesalcev (58) in plesalk (43) (v nadaljevanju plesalci). V raziskavo je bilo vključenih 30 plesalcev standardnih plesov (ST), 16 latinsko ameriških (LA) in 55 plesalcev v kombinaciji vseh desetih plesov (10P). V obdobju 12 mesecev je bilo poškodovanih 68 plesalcev, ki so skupaj utrpeli 98 poškodb ($1,43 \pm 0,7$ poškodb na plesalca). Največ se je poškodovalo plesalcev LA plesov (ST = 70 %, LA = 88 %, 10P = 60 %), vendar med plesnimi disciplinami ni bilo razlik v številu poškodb na plesalca (ST = $1,38 \pm 0,6$; LA = $1,36 \pm 0,8$; 10P = $1,48 \pm 0,7$). Najpogostejše lokacije poškodb so bile vrat (21), spodnji del hrbta (21) in koleno (15). Plesalci LA plesov so imeli statistično značilno več poškodb boka kot plesalci ST plesov ($P = 0,03$).

Ključne besede: poškodbe, športni ples, ples.



Foto: Marko Mesec.

Injuries in sport dance

Abstract

The study aimed to present injuries in sport dance and find out whether various dance disciplines differ in terms of frequency and location of injury. 101 sport dancers (58 male and 43 female; hereinafter: dancers) were surveyed. The study sample included 30 dancers of standard dances (ST), 16 dancers of Latin-American dances (LA) and 55 dancers combining all ten dances (10D). In the period of 12 months 68 dancers were injured, sustaining a total of 98 injuries (1.43 ± 0.7 injuries per dancer). The highest number of injuries were sustained by LA dancers (ST = 70%, LA = 88%, 10D = 60%), however, there were no differences among the dance disciplines in terms of number of injuries per dancer (ST = 1.38 ± 0.6 ; LA = 1.36 ± 0.8 ; 10D = 1.48 ± 0.7). The most frequent locations of injuries included neck (21), lower back (21) and knee (15). The LA dancers sustained statistically significantly more hip injuries than the ST dancers ($P = 0.03$).

Key words: injuries, sport dance, dance.

■ Uvod

Športni ples spada za razliko od baleta in sodobnega plesa med tekmovalne športe. Vključuje tri plesne discipline, in sicer standardne plesi (ST), latinsko ameriške plesi (LA) in kombinacija obojih (10P). V kombinaciji 10 plesov tekmovalci tekmujejo v petih standardnih (angleški valček, tango, dunajski valček, slowfox in quickstep) in petih latinsko ameriških plesih (samba, cha cha cha, rumba, paso doble in jive) (Plesna zveza Slovenije, 2014). Lastnosti v načinu plesanja ST in LA plesov se razlikujejo, pri čemer plesni pari uporabljajo različno držo, pozicijo telesa ter izvajajo različne korake in figure, kar vpliva tudi na različno obremenitev posameznih delov telesa (Howard, 2007; Laird, 2009). Plesni pari ST plesov plešejo po plesni smeri (nasprotna smer urinega kazalca) s hitrostjo med 1,12 in 1,89 m/s (Zaletel, Vučković, James, Rebula in Zagorc, 2010). Plešejo v zaprti drži in stremijo k čim boljši interpretaciji svoje koreografije, ki jo oblikujejo niz različnih tehnično dovršenih figur, kreativno delo nog in elegantnost gibanja (Pittman, Waller in Dark, 2005; Silvester, 1993). Nekateri LA plesi so dinamični, drugi statični, pri čemer dosejajo hitrosti gibanja med 0,54 in 0,85 m/s (Zaletel, Vučković, Rebula in Zagorc, 2011). Pri statičnih plesih se plesni pari ne gibljejo v plesni smeri, ampak plešejo večinoma le na enem delu plesišča. Drža je odprta, koreografija pa zajema več obratov, hitrih sprememb smeri in hitrosti gibanja ter statičnih figur, ki zahtevajo več gibljivosti in ravnotežja.

Angioi, Twitchett in Wyon (2007) ter Twitchett, Angioi, Koutedakis in Woyn (2009) uvrščajo ples med visoko intenzivne vadbe, pri čemer prihaja do vključevanja tako aerobnih kot tudi anaerobnih energijskih sistemov. Notranji dejavniki, kot so dnevna visoko intenzivna vadba, težavne koreografije, veliko število treningov in tekmovalj, ter zunanji dejavniki, kot so plesišče, obutev, temperatura prostora itd., so pogosto vzroki poškodb plesalcev (Hagins, Pappas, Kremenec, Orishimo in Rundle, 2007; Liederbach, 2000; Malkogeorgos, Mavrovouniotis, Zaggelidis in Ciucurel, 2011; Pappas, Orishimo, Kremenec, Liederbach in Hagins, 2012; Liederbach, Hagins, Gamboa in Welsh, 2012; Peer in Dubois, 2004; Wainwright, Williams in Turner, 2005). Največ raziskav na področju poškodb v plesu je bilo narejeni na baletnikih (Allen, Nevill, Brooks, Koutedakis in Wyon, 2012; Leanderson, Wykman in Strender, 2001; Solomon, Solomon, Micheli in McGray, 1999) in plesalcih modernega

plesa (Bronner, Ojofeitimi in Rose, 2003; Roberts, Nelson in McKenzie, 2013), pri čemer je bilo ugotovljeno, da so baletniki poškodovani pogostejše od plesalcev modernih in drugih plesov. V športnem plesu je bilo na področju poškodb malo raziskav. Generalne ugotovitve dosedanjih raziskav te problematike so bile, da plesalci športnega plesa največkrat trpijo za bolečinami in poškodbami hrbta, gležnjev, stopal in vratu (Kuisis, Camacho, Krüger in Cahacho, 2012; Miletić, Kostić in Maleš, 2008; Miletić, Kostić in Miletić, 2011).

Dosedanje raziskave niso preučevale poškodb posameznih plesnih disciplin znotraj športnega plesa, kar je bil cilj te študije. Namen je bil ugotoviti število poškodb in najpogostejše lokacije poškodb med športnimi plesalci v obdobju 12 mesecev. Nadaljnji cilj je bil ugotoviti, ali se pogostost poškodb in lokacije poškodb razlikujejo med plesalci treh plesnih disciplin (ST, LA, 10P) glede na to, da se plesalci ST in LA razlikujejo v načinu plesanja, plesni drži, pozicije telesa, korakih, figurah in hitrosti gibanja.

■ Metode dela

Vzorec merjencev

V raziskavo je bil vključen 101 športni plesalec iz 21 držav (43 žensk, 58 moških), ki so se udeležili mednarodnega plesnega tekmovanja »Ljubljana Open 2013 (Tabela 1). Plesalci so bili v raziskavo vključeni prostovoljno z izpolnitvijo anketnega vprašalnika.

Anketni vprašalnik

Vprašalnik je vseboval demografske podatke, vključujoč datum rojstva, spol, težo, višino, nacionalnost, podatke o plesnih izkušnjah sedaj in v preteklosti ter o količini treninga (v urah na teden).

Plesalci so v vprašalniku označili število poškodb in lokacijo poškodbe v zadnjih 12 mesecih. Za poškodbo se je po vzoru Fuller

idr. (2006, 2007) smatrala vsaka poškodba mišično skeletnega sistema, zaradi katere je poškodovanec prekinil z aktivnostjo za več kot en dan. Vse podrobnosti anketnega vprašalnika so bile natančno razložene vsakemu anketirancu.

Analiza podatkov

Za opis demografskih podatkov, vključujoč tudi število in lokacijo poškodb, je bila uporabljena opisna statistika. Za primerjavo med različnimi plesnimi disciplinami v številu poškodb na plesalca in številu poškodb različnih lokacij telesa je bil uporabljen Pearsonov korelacijski koeficient in Mann Whitney's test. Signifikantni nivo je bil določen pri $p < .05$, analiza podatkov pa je bila narejena s pomočjo SPSS statističnega programa (verzija 21.0).

■ Rezultati

V obdobju 12 mesecev je bilo poškodovanih 68 plesalcev, od tega 21 ST, 14 LA in 33 plesalcev 10D plesov. Skupaj je bilo zabeleženih 98 poškodb, s povprečno $1,43 \pm 0,7$ poškodbo na plesalca. Večina plesalcev (45) je v zadnjem letu utrpela eno poškodbo, zaradi katere so bili prisiljeni prekiniti trenajni proces. 18 plesalcev je takšno poškodbo utrpelo dvakrat in 5 plesalcev tri ali štiri krat. Najpogostejše lokacije poškodb so bile spodnji del hrbta (21), vrat (21), koleno (15) in bok (10) (Graf 1).

Poškodbe različnih plesnih disciplin

Več kot polovica plesalcev vseh plesnih disciplin je bila poškodovanih v obdobju 12 mesecev (ST = 70 %, LA = 88 %, 10P = 60 %), pri čemer je bilo LA plesalcev poškodovanih statistično značilno več kot plesalcev 10P plesov (Pearson Hi-kvadrat = 4,2, $df = 1$, $P = 0,41$). V ST plesih je bilo zabeleženih 29 poškodb, v LA 18, v 10P plesi pa 51 poškodb. Plesalci različnih plesnih disciplin so imeli podobno število poškodb na plesalca

Tabela 1: Vzorec merjencev

PLESNA DISCIPLINA	Standardni plesi	Latinsko ameriški plesi	10 D
Število udeležencev	30	16	55
Starost (leta)	31,6 ± 13*	23,2 ± 7*	19 ± 7*
Teža (kg)	61,6 ± 12	60 ± 9,2	59 ± 11,1
Višina (cm)	171,70 ± 7,1	170,3 ± 6	170 ± 9,1
BMI (kg/m ²)	20,7 ± 3	20,6 ± 2	20,2 ± 2,4
Plesne izkušnje (leta)	11,8 ± 5*	10,3 ± 4*	8,4 ± 5,4*

Podatki so predstavljeni kot povprečje ± SD.

* $p < 0,05$ statistično značilne razlike med plesnimi disciplinami



Graf 1: Lokacije poškodb.

(ST = $1,38 \pm 0,6$; LA = $1,36 \pm 0,8$; 10P = $1,48 \pm 0,7$).

V ST in 10P plesih so bile najpogostejše poškodbe vratu (ST = 6, 10P = 10) in spodnjega dela hrbta (ST = 9, 10P = 10), medtem ko v LA plesih poškodbe vratu (5), boka (4) in kolena (4). Deleži poškodovanih lokacij so bili pri ST in 10P bolj podobni, medtem ko so se pri LA plesih nekoliko razlikovali. V ST plesih je bil spodnji del hrbta pogostejše poškodovan kot pri ostalih plesnih disciplinah, medtem ko so bile v LA plesih poškodbe vratu, kolen in bokov pogostejše kot pri ST in 10P plesih (Tabela 2). Povprečna poškodba boka je pri plesalci LA plesov statistično značilno večja kot pri plesalci ST plesov ($P = 0,026$).

Razprava

Namen raziskave je bil predstavitev poškodb v športnem plesu glede na plesno disciplino. Več kot polovica plesalcev (67 %) je bilo poškodovanih v zadnjih 12 me-

secih, kar nakazuje na precej visoko izpostavljenost športnih plesalcev poškodbam. Povprečno so utrpeli $1,43 \pm 0,7$ poškodbo na plesalca. Bronner idr. (2003) so poročali o povprečno 1,13 poškodbah na plesalca modernega plesa, kar je manj v primerjavi s športnimi plesalci. V nasprotju s tem so plesalci športnega plesa poškodovani bistveno manj kot plesalci baleta. Allen idr. (2012) in Nilsson, Leanderson in Wykman (2001) so poročali o povprečno med 3,8 in 6,8 poškodbah na plesalca. Razlog k temu bi lahko iskali o več kot polovici (65 %) plesnih ur manj pri športnih plesalcih (540 ur/12 mesecev), kot so jih Allen idr. (2012) ugotovili pri baletnikih (1537 ur/12 mesecev). Veliko število ur treningov in nastopov lahko privede do preobremenjenosti plesalcev, posledica pa so pogosto tudi poškodbe (Budgett, Newsholme in Lehmann, 2000; Wyon, 2010)

V zadnjih 12 mesecih se je poškodovalo več plesalcev LA plesov kot plesalcev ST in 10P

Tabela 2: Lokacije poškodb različnih plesnih disciplin

Plesne discipline	ST plesi	LA plesi	10D plesi
Glava	0 (0)	1 (6)	2 (4)
Vrat	6 (21)	5 (28)	10 (20)
Rama	0 (0)	0 (0)	1 (2)
Zgornji del hrbta	1 (3)	1 (6)	2 (4)
Spodnji del hrbta	9 (31)	2 (11)	10 (20)
Bok	1 (3)	4 (22)	5 (10)
Stegno	1 (3)	0 (0)	1 (2)
Koleno	4 (14)	4 (22)	7 (14)
Spodnji del noge	1 (3)	0 (0)	2 (4)
Gleženj	3 (10)	0 (0)	6 (12)
Stopalo	1 (3)	1 (6)	4 (8)
Prst na nogi	2 (7)	0 (0)	1 (2)
Vse poškodbe	29 (100)	18 (100)	51 (100)

Število poškodb (delež poškodb).

plesov, vendar se število poškodb na plesalca ni razlikovalo med različnimi plesnimi disciplinami. Število poškodb plesalcev LA plesov se je ponekod razlikovalo glede na lokacijo poškodbe v primerjavi s plesalci ST plesov. Glede na to, da se plesalci razlikujejo v načinu plesanja ST in LA plesov tako z vidika plesne drže, pozicije telesa ter izvajajo različne korake in figure, to verjetno vpliva tudi na različno obremenitev posameznih delov telesa. (Howard, 2007; Laird, 2009).

Plesalci ST in 10P plesov so imeli najpogostejše poškodovan spodnji del hrbta in vrat. Plesna drža v standardnih plesih je zaprta, pri čemer sta plesalka in plesalec nagnjena nazaj in upognjena v hrbtu. Glava je med plesom nekoliko zasukana v levo in upognjena nazaj, posebej plesalke imajo izrazitejši nagib glave nazaj in vstran, s čimer želijo narediti vtis na sodnike in gledalce. Pozicija glave med valčkom in slowfoxtrotom večinoma ostaja v enaki poziciji, medtem ko imajo plesalci pri tangu in quickstepu hitre ter intenzivne zasuke glave levo in desno. Ta nenaravna drža telesa in glave pri plesalcih ST plesov lahko povzroči bolečine in poškodbe v spodnjem delu hrbta in vratu. Kuisis idr. (2012) in Miletić idr. (2011) sta ugotovila, da plesalci največkrat trpijo za bolečinami v vratu in hrbtu ter da te poškodbe predstavljajo 23% delež vseh poškodb.

Plesalci LA plesov so največ poškodb utrpeli v predelu vratu, boka in kolen. Kljub temu da LA plesalci ne plešejo v zaprti drža z nagibom glave nazaj, je delo glave prav tako pomembno pri predstavitvi njihovega nastopa. Aktivno delo in zasuki z glavo so sestavni del koreografije, ki lahko vplivajo na poškodbe vratu. Tipično za LA plese je poudarjeno gibanje bokov, ki je pomembno za pravilno tehnično izvedbo korakov in figur, zato ni presenečenje, da je pogostost poškodb tega predela večja. Poudarjeno je tudi gibanje, ki je bolj obremenjujoče za kolena, kot so brci in poskoki pri živu, tipično poskočno gibanje pri sambi ter zaklenjeni koraki in intenzivno iztegovanje nog pri cha cha cha-ju in rumbi. To specifično plesno gibanje v LA plesih lahko prispeva k nastanku poškodb kolen.

Vzroki za poškodbe v plesu so različni. Prevelika obremenitev telesa, neprimerno ogrevanje, hladno okolje, težavne koreografije in slaba tehnika lahko povzročijo večje število poškodb (Bowling, 1989; Budgett, Newsholme in Lehmann, 2000; Wyon, 2010). S posebno telesno pripravo lahko plesalci izboljšajo tehniko drže, korakov in

pozicije telesa, s čimer lahko vplivajo na pravilnejšo in bolj kontrolirano izvedbo gibanja, kar bi lahko zmanjšalo število poškodb (Angioi idr., 2009; Jovanović Tešanović in Bijelić, 2009). Poleg tega bi plesalci z izboljšanjem statične in dinamične moči ter gibljivosti lahko vplivali na neravnovesje v moči in gibljivosti mišično skeletnega sistema, ki je pogosto vzrok poškodbam (Koutedakis in Jamurtas, 2004; Streškova in Chren, 2009).

■ Zaključek

Pogostost poškodb med plesalci športnega plesa je precejšnja, pri čemer se je izkazalo, da so plesalci različnih plesnih disciplin v športnem plesu poškodovani podobno pogosto. Plesalci ST plesov v tej raziskavi najpogosteje trpijo za poškodbami spodnjega dela hrbta, LA in 10P plesalci pa za poškodbami vratu. Deleži poškodb različnih delov telesa so med ST in 10P plesalci bolj podobni, medtem ko imajo LA plesalci več poškodb bokov in kolen. Pri različnih plesnih disciplinah je obremenitev delov telesa drugačna, zaradi česar najverjetneje prihaja do nekaterih razlik v lokacijah poškodb. Nadaljnje raziskovanje bi bilo potrebno usmeriti v ugotovitev tipa teh poškodb in najti vzroke zanje ter jih s primerno telesno pripravo in boljšo tehniko plesanja preprečiti.

■ Literatura

- Allen, N., Nevill, A., Brooks, J., Koutedakis, Y. in Wyon, M. (2012). Ballet injuries: Injury incidence and severity over 1 year. *Journal of orthopaedic and Sports physical therapy*, 42(9), 781–790.
- Angioi, M., Metsios, S., Koutedakis, Y., Twitchett, E. in Wyon, M. (2009). Physical fitness and severity of injuries in contemporary dance. *Medical Problems of Performing Artists*, 24(1), 26–29.
- Bowling, A. (1989). Injuries to dancers: prevalence, treatment, and perceptions of causes. *British Medical Journal*, 298(6675), 731–734.
- Bronner, S., Ojofeitimi, S. in Rose, D. (2003). Injuries in a modern dance company: effect of comprehensive management on injury incidence and time loss. *The American Journal of Sports Medicine*, 31(3), 365–373.
- Budgett, R., Newsholme, E. in Lehmann M. (2000). Redefining the overtraining syndrome as the unexplained underperformance syndrome. *British Journal of Sports Medicine*, 34(1), 67–68.
- Fuller, CW., Ekstrand, J., Junge, A., Andersen, TE, Bahr, R., Dvorak, J. idr. (2006). Consensus statement on injury definitions and data collection procedures for studies of injuries in rugby union. *British Journal of Sports Medicine* 40(3), 193–201.
- Fuller, CW., Molloy, MG., Bagate, C., Bahr, R., Brooks, JHM., Donson, H. idr. (2007). Consensus statement on injury definitions and data collection procedures for studies of injuries in rugby union. *British Journal of Sports Medicine* 41(5), 328–331.
- Hagins, M., Pappas, E., Kremenic, I., Orishimo, K.F. in Rundle, A. (2007). The effect of an inclined landing surface on biomechanical variables during a jumping task. *Clinical Biomechanics (Bristol, Avon)*, 22(9), 1030–1036.
- Howard, G. *Technique of ballroom dancing*. Brighton: International Dance Teachers' Association, 2007.
- Jovanović, S., Tešanović, G. in Bijelić, S. (2009). Application specific exercise of athletics in preparation of young quickstep dancers. *SportExpert*, 2(2), 22–26.
- Koutedakis, Y. in Jamurtas, A. (2004). The dancer as performing athlete: physiological considerations. *Sports Medicine* 34(10), 651–661.
- Kusis, SM., Camacho, T., Kruger, PE. in Camacho, AL. (2012). Self-reported incidence of injuries among ballroom dancers. *African journal of physical health education, recreation, and dance*, 18(1), 107–119.
- Laird W. *The ballroom dance pack*. London: Carroll & Brown, 2009.
- Leanderson, C., Leanderson, J., Wykman, A., Strender, L.E., Johansson, SE. in Sundquist, K. (2011). Musculoskeletal injuries in young ballet dancers. *Knee surgery Sports Traumatology Arthroscopy*, 19(9), 1531–1535.
- Liederbach, M. (2000). General considerations for guiding dance injury rehabilitation. *Journal of Dance Medicine and Science*, 4(2), 54–64.
- Liederbach, M., Hagins, M., Gamboa, J.M. in Welsh, T.M. (2012). Assessing and reporting dancer capacities, risk factors, and injuries. *Journal of Dance Medicine & Science* 16(4), 140–153.
- Malkogeorgos, A., Mavrovouniotis, F., Zaggelidis, G. in Ciucurel, C. (2011). Common dance related musculoskeletal injuries. *Journal of Physical Education and Sport* 11(3), 259–266.
- Miletić, A., Kostić, R. in Miletić, Đ. (2011). Pain prevalence among competitive international dancers. *International Journal of Athletic Therapy and Training*, 16(1), 13–16.
- Miletić, A., Miletić, Đ. in Masleš, B. (2008). Morphological differences and pain status monitoring in dance training. *Facta Universitatis Physical Education and Sport*, 6(2), 159–168.
- Nilsson, C., Leanderson, J., Wykman, A. in Strender, L.E. (2001). The injury panorama in Swedish professional ballet company. *Knee surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*, 9(4), 242–246.
- Pappas, E., Orishimo, K.F., Kremenic, I., Liederbach, M. in Hagins, M. (2012). The effects of floor incline on lower extremity biomechanics during unilateral landing from a jump in dancers. *Journal of Applied Biomechanics*, 28(2), 192–199.
- Peer, K.S. and Dubois, K. (2004). Preventing dance injuries, Part I: Biomechanical and physiological factors. *Human Kinetics*, 9(6), 60–62.
- Pittman, A., Waller, M. in Dark, C. (2005). *Dance a while: A handbook of folk, square, contra, and social dance (9th ed.)*. New York: Pearson, Benjamin Cummings.
- Plesna zveza Slovenije: Tekmovalni pravilnik za standardne in latinsko ameriške plesse (2011). Pridobljeno 28. 2. 2013 iz <http://www.plesna-zveza.si/zpss-215424/pravilazpss-223721/>.
- Roberts, K.J., Nelson, N.G. in McKenzie, L. (2013). Dance-Related injuries in children and adolescents treated in US emergency departments in 1991–2007. *Journal of Physical Activity and Health*, 10(2), 143–150.
- Solomon, R., Solomon, J., Micheli, L.J. in McGray, E. (1999). The cost of injuries in a professional ballet company: a five-year Study. *Medical Problems of Performing Artists*, 14(4), 127–132.
- Streškova, E. in Chren, M. (2009). Balance ability level and sport performance in Latin-American dances. *Physical Education and Sport*, 7(1), 91–99.
- Twitchett, E., Angioi, M., Koutedakis, Y. in Wyon, M. (2009). Video Analysis of classical ballet performance. *Journal of Dance Medicine and Science*, 13(4), 124–128.
- Wainwright, S.P., Williams C. in Turner, B.S. (2005) Fractured identities: injury and the balletic body. *An Interdisciplinary Journal for Social Study of Health, Illness and Medicine*, 9(1), 49–66.
- Wyon, M. (2010). Preparing to perform. Periodization and dance. *Journal of Dance Medicine & Science*, 14(2), 67–72.
- Zaletel, P., Vučković, G., James, N., Rebula, A. in Zagorc, M. (2010). A time-motion analysis of ballroom dancers using an automatic tracking system. *Kinesiologija Slovenica*, 16(3), 46–56.
- Zaletel, P., Vučković, G., Rebula, A. in Zagorc, M. (2011). Analiza obremenitve plesnih parov v latinskoameriških plesih s pomočjo sledilnega sistema SAGIT. *Šport*, 59(3/4), 188–192.

Jerneja Prosen, prof. šp. vzg.

Fakulteta za šport – zunanja sodelavka
E-pošta: jerneja.prosen@guest.arnes.si

Mateja Videmšek,
 Jože Štihec, Vedran Hadžić,
 Damir Karpljuk, Maja Meško,
 Jera Gregorc, Naja Videmšek



Analiza življenjskega sloga žensk obolelih za osteoporozo

Izvleček

Namen raziskave je bil analizirati življenjski slog žensk, obolelih za osteoporozo; kakšne so njihove gibalne in prehranske navade ter v kolikšni meri kadijo, uživajo kavo in alkohol.

V vzorec anketirank je bilo zajetih 150 žensk z osteoporozo iz različnih krajev po Sloveniji. Podatki so bili obdelani s statističnim programom Pasw Statistics 18.0; izračunane so bile frekvence, verjetnost povezave med spremenljivkami je bila testirana s koeficientom kontingence.

Ženske, ki so obolele za osteoporozo, so od trenutka, ko so izvedele za bolezen, spremenile svoj življenjski slog; manj je gibalno nedejavnih (3 %) in bistveno več takih, ki so redno gibalno dejavne (59,4 %). V skoraj polovici primerov gibalna dejavnost traja le 30 minut, najraje se odločajo za hitro hojo. Velika večina anketirank je prepričana, da je izboljšano njihovo splošno počutje zaradi gibalne dejavnosti. Ženske so v veliki meri opustile kajenje; kadi 12 % žensk, pred obolenjem jih je kadilo 25 %. Alkohol uživa 63 % žensk (večina občasno), pravo kavo pa uživa vsakodnevno kar tri četrtine anketirank. Ženske, ki so bolj gibalno dejavne, bistveno manj kadijo in pijejo manj prave kave.

Preprečevanje osteoporoze naj bo v prihodnje še bolj kot doslej usmerjeno na celotno populacijo, na osebe s tveganji in na osebe, ki težave že imajo. Pomembno je zmanjševanje dejavnikov tveganja, ki so skupni tudi drugim kroničnim boleznim. Eden najpomembnejših ukrepov je poleg vzdrževanja ustrezne telesne mase, priporočenega dnevnega vnosa kalcija in vitamina D, tudi sprememba življenjskega sloga posameznika s poudarkom na izogibanju kajenja, pitju prevelikih količin prave kave in alkohola, predvsem pa redna in ustrezna gibalna dejavnost v vseh obdobjih življenja.

Ključne besede: osteoporozo, ženske, gibalna dejavnost, prehranske navade, alkohol, kajenje.



Foto: Teja Mateja Ciber

Analysis of the lifestyle of women suffering from osteoporosis

Abstract

The aim of the study was to analyze the lifestyle of women suffering from osteoporosis, to determine their sport activity, eating and smoking habits, their coffee and alcohol consumption.

The sample of survey subjects consisted of 150 women with osteoporosis from different places in Slovenia. Data were analyzed using the statistical program PASW Statistics 18.0; frequencies were calculated, possible association between variables was tested by the contingency coefficient.

Women who are suffering from osteoporosis have changed their lifestyle from the moment they became aware of the disease; they are significantly less physically inactive (3%) and significantly more regularly physically active (59.4%). Almost half of respondents are physical active only 30 minutes per day; their main recreational activity is fast walking. The vast majority of the respondents believe that they improved their well-being due to regular physical activity. Alcohol is consumed by 63% of women (most of them occasionally), coffee is consumed daily by three quarters of the respondents. Women, who are physically active, smoke and drink coffee less than women who are physically inactive.

In the future prevention of osteoporosis should be more focused on the entire population, to people with risk and to people who already have problems with osteoporosis. It is important to reduce the risk factors that are common to other chronic diseases as well. One of the most important measures, in addition to the appropriate body weight, the recommended daily intake of calcium and vitamin D, is also change of lifestyle with an emphasis on avoiding smoking, drinking excessive amounts of coffee or alcohol and regular and adequate sport activity in all stages of life.

Key words: osteoporosis, women, sport activity, eating habits, alcohol consumption, smoking.

■ Uvod

Osteoporozo je sistemska skeletna bolezen, ki prizadene trdnost kosti in povečuje tveganje za osteoporozne zlome. Osteoporozni zlom je opredeljen kot netravmatski in nizkoenergetski, saj nastane že ob delovanju sile, ki sicer ne bi povzročila zloma. Klinično je opredeljen kot zlom, ki nastane ob padcu s stojne ali sedne višine. Osteoporozni zlomi znatno poslabšajo kakovost življenja bolnikov, ki jih utrpijo, povečajo njihovo smrtnost in povzročajo ogromne stroške (Ström idr., 2011).

Podatki o razširjenosti osteoporoze zbujaajo čedalje večjo skrb. V slovenski raziskavi je osteoporozo izmerjena pri 28 % žensk po 50. letu in 15 % moških po 60. letu starosti (Kofol-Bric, 2010a in 2010b). Zaradi neprepoznane in nezdravljene osteoporoze si bosta do 80. leta starosti zlomila kost vsaka tretja ženska in vsak osmi moški. Najpogosteje pride do zloma vretenca, kolka ali roke tik nad zapestjem. Strokovnjaki pričakujejo, da se bo število takšnih zlomov v naslednjih letih še bistveno povečalo (Kocjan, 2008).

Bistvo zdravljenja osteoporoze je preprečevanje osteoporoznih zlomov. Ker osteoporozo do pojava zlomov nima nikakršnih simptomov in znakov, je najbolj učinkovito iskanje bolnikov z visokim tveganjem za osteoporozni zlom (Kanis idr., 2005 in 2013). V Sloveniji so bile izdelane Smernice za odkrivanje in zdravljenje osteoporoze (Kocjan, 2013). Osebe z visokim tveganjem za zlom so v prvi vrsti bolnice in bolniki po osteoporoznem zlomu vretenca ali kolka, pri katerih je pred uvedbo zdravljenja potrebno le še izključiti sekundarne vzroke osteoporoze. Pri drugih ženskah po menopavzi in moških po petdesetem letu se odloči za ali proti zdravljenju na podlagi njihovega tveganja za osteoporozne zlome. Tveganje za zlom se v tej populaciji lahko oceni s pomočjo kliničnih dejavnikov, ki se vnesejo v računalniški algoritem FRAX (Kanis idr., 2011), ali pa na podlagi meritve mineralne kostne gostote, pri čemer je treba pri interpretaciji izvida upoštevati tudi starost in spol preiskovanca (Kocjan, 2013).

Če se pri ženski ugotovi povečano tveganje za zlom, je skrajni čas, da se prične ukrepati. Poleg zdravil, ki kot zaviralci razgradnje kosti dokazano zmanjšajo tveganje za osteoporozne zlome, zdravljenje zahteva tudi zdrav življenjski slog (Žorž, Kocijančič in Komadina, 2005; Kanis idr., 2011; Kocjan, 2013). Na kosti dokazano škodljivo delujeta

kajenje in uživanje treh ali več enot alkohola dnevno. Tudi prekomerno uživanje prave kave in sladkih gaziranih pijač je lahko škodljivo. Nasprotno ima ugodne učinke redna telesna vadba, ki je pomembna tudi za preprečevanje padcev (Kanis, 2013; Kocjan idr., 2013). Vsem bolnikom se priporoča prehrana, bogata s kalcijem in beljakovinami ter dodatek vitamina D (Kocjan idr., 2013).

Škodljive so razvade resen problem pri Slovencih, kar kažejo rezultati raziskave Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije (2012). Kadi približno petina prebivalcev Slovenije, starih 25–64 let, 23,6 % moških in 17,6 % žensk. 70 % kadičev in nekdanjih kadičev je začelo redno kaditi že v starosti 19 let ali manj, to je do konca adolescence (Koprivnikar, 2012). Izsledki raziskave kažejo, da je med prebivalci Slovenije prevalenca čezmerne pitja alkohola okoli 10 %, medtem ko je prevalenca visoko tveganega opijanja več kot 40 % (Lovrenič, Lovrenič in Tomšič, 2012). Pogostost splošnega nezdravega prehranjevanja v populaciji odraslih Slovencev se ocenjuje na približno 50 % (Ribič Hlastan, Maučec Zakotnik, Kranjc in Šerona, 2012). Prebivalci Slovenije imamo v povprečju precej nezdrave prehranjevalne navade, ki so glavni vzrok za trend naraščanja čezmerne hranjenosti in debelosti, zlasti pri moških. Prehranski dejavniki za njihov nastanek so neustrezni načini sestave in priprave hrane, neprimerno število in velikost obrokov ter njihova dnevna razporeditev. Pogosto se temu pridruži tudi neaktiven življenjski slog (Ribič Hlastan, Šerona, Maučec Zakotnik in Borovničar, 2012).

Glede na smernice Svetovne zdravstvene organizacije (*Global recommendation on Physical Activity for Health*, 2010) potrebujejo odrasli za ohranjanje zdravja skupno vsaj 150 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti tedensko ali 75 minut intenzivne telesne dejavnosti tedensko oziroma ustrezno kombinacijo obeh intenzivnosti. Telesna dejavnost naj poteka čim več dni v tednu, najbolje vsaj pet dni tedensko. American College of Sports Medicine priporoča za zdrave ženske vsaj pol ure telesne dejavnosti na dan, po možnosti vsak dan ali vsaj večino dni v tednu (ACSM, 2010). Raziskava kaže, da smernice dosega 62 % Slovencev (Djomba, 2012). Delež se zmanjša, če od celokupne telesne dejavnosti odštejemo telesno dejavnost na delovnem mestu, samo petina pa ostane, če upoštevamo samo telesno dejavnost za rekreacijo v prostem času. Ženske so sicer pogosteje redno oziroma zadostno telesno dejavne,

endar le, če upoštevamo celokupno telesno dejavnost z delovnim mestom ali brez delovnega mesta, za moškimi pa še vedno zaostajajo pri rekreativni vadbi, čeprav se je pri njih delež v zadnjih letih povečal bolj kot pri moških (Djomba, 2012). 17. študija o športno rekreativni dejavnosti Slovencev, starih 15 let in več, je pokazala, da se je približno tretjina anketirancev razglasila za športno popolnoma nedejavne in neaktivne. Glede pogostosti ukvarjanja s športom so ugotovili, da prvič po letu 1973 ne obstajajo bistvene razlike med moškimi in ženskami (Sila, 2010).

Pri preprečevanju nastanka osteoporoze je pomembna ustreznost tvorba kosti že od otroških let dalje. V starosti namreč le zaviramo napredovanje bolezni; ključen je način življenja v mladih letih, ko je kostno tkivo v fazi rasti in razvoja. V dobi odraščanja sta izredno pomembna prehrana in vnos zadostne količine kalcija. Zlasti mladostniki, ki uživajo hitro ali neuravnoteženo prehrano, so močno ogroženi. Pomembna je tudi gibalna dejavnost na prostem, kjer smo izpostavljeni soncu, saj si s tem močno okrepimo kosti (Bratina idr., 2011). Kajenje in prekomerno pitje alkohola kvarno vplivata na doseganje največje možne mineralne kostne gostote v zrelem obdobju. Pri ženskah se prične kost pospešeno razgrajevati z menopavzo zavoljo padca koncentracije estrogenov (Kocjan in Franič, 2008). Tudi kronična uporaba nekaterih zdravil (glukokortikoidov) lahko škoduje kosti (Kocjan idr., 2013).

Pozornost javnosti glede kostno-mišičnih težav je dokaj nizka, k čemur prispeva tudi to, da se zaradi teh bolezni ne umira pogosto in prezgodaj, se pa z njimi težko in slabo živi. Kostno-mišične težave, med katere sodi tudi osteoporozo, je torej treba obravnavati celostno; za obvladovanje so pomembni vzgoja za zdrav življenjski slog in možnosti zanj v vseh socialno-ekonomskih okoljih ter dostop do zdravljenja in rehabilitacije (»Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije«, 2012).

Glede na to, da je problem nedvomno zelo aktualen in pereč, je bil namen naše raziskave analizirati življenjski slog žensk, obolenih za osteoporozo. Želeli smo ugotoviti, kakšne so njihove gibalne in prehranske navade ter v kolikšni meri kadijo, uživajo alkohol in pravo kavo.

Metode

Preizkušanci

V vzorec smo vključili 150 žensk, obolelih za osteoporozo, iz različnih krajev po Sloveniji. Starostna struktura anketirank je bila: med 58 in 64 let (28,5 %), med 65 in 70 let (26,5 %), med 51 in 57 let (15,3 %), med 71 in 77 let (15,3 %), med 78 in 84 let (14,4 %).

Pripomočki

V raziskavi je bil uporabljen vprašalnik, ki je vseboval 26 spremenljivk. Vključili smo vprašanja s področja gibalne dejavnosti, prehrane, kajenja, uživanja alkohola, poškodb in telesnih značilnosti žensk, obolelih za osteoporozo.

Postopek

Ženske so se za sodelovanje odločile prostovoljno. Predhodno jim je bil predstavljen namen anketiranja. Vsi podatki so bili pridobljeni v skladu z zahtevami Zakona o varovanju osebnih podatkov (Uradni list, št. 59/1999).

Pridobljeni podatki so bili obdelani s statističnim programom Pasw Statistcs 18.0. Izračunane so bile frekvence odgovorov. S koeficientom kontingence smo na ravni 5 % tveganja ($p < 0,05$) preverjali, ali obstajajo statistično značilne povezanosti med spremenljivkami.

Rezultati

Največ žensk, ki smo jih vključili v raziskavo, je bilo starih med 58 in 70 let. Njihova povprečna višina je 162 centimetrov, povprečna teža pa 70,5 kilogramov.

Ob začetku menopavze je bila skoraj polovica (47 %) stara 50 let in več, tretjina (32 %) med 45 in 50 let, 13 % je bilo starih med 40

in 45 let, ostalih 8 % pa je bilo starih manj kot 40 let.

Na vprašanje, koliko zlomov so utrpeli po 40. letu starosti, je 46 % žensk odgovorilo, da je prestalo en zlom, 10 % jih je utrpelo dva zloma, 3 % tri zlome, 2 % več kot tri zlome. Ostale anketirane ženske (39 %) še niso utrpeli zloma po 40. letu starosti.

13 % žensk ima mater, ki ima prav tako težave z osteoporozo, 3 % očeta, 18 % pa druge sorodnike (tete, strice ...). Kar 20 % žensk nima podatkov o tem, ali ima njihov sorodnik osteoporozo, ostale (46 %) pa nimajo sorodnikov, obolelih z osteoporozo.

Zanimalo nas je, v kolikšni meri so bile ženske gibalno dejavne pred in po postavitvi diagnoze osteoporoze (Tabela 1).

Rezultati raziskave so pokazali, da je bilo pred obolenjem popolnoma gibalno nedejavnih 26,8 % žensk, enkrat do nekajkrat na leto je bilo dejavnih 14,2 % žensk, skupno je bilo nedejavnih torej 41,0 %. 14,2 % žensk je bilo gibalno dejavnih 1- do 3-krat na mesec, 18,3 % žensk 1-krat na teden, kar pomeni, da je bilo občasno gibalno dejavnih 28,3 % žensk. Redno je bilo gibalno dejavnih 30,7 % žensk; 25,7 % žensk 2- do 3-krat na teden. 4-6-krat na teden so se z gibalno dejavnostjo ukvarjale le redke posameznice (5 %), niti ena se ni ukvarjala z gibalno dejavnostjo vsak dan.

Rezultati kažejo (Tabela 1), da se je delež nedejavnih žensk bistveno znižal, saj znaša le 3 %, medtem ko so ženske v večji meri bolj pogosto gibalno dejavne. 1- do 3-krat na mesec je gibalno dejavnih 17,4 % žensk, 1-krat na teden je gibalno dejavnih 20,2 % žensk, 2-3-krat na teden 36 %, 4-krat na teden in več pa celo 23,4 % žensk. 37,6 % žensk je torej občasno gibalno dejavnih, medtem ko se redno ukvarja z gibalno dejavnostjo kar 59,4 % žensk.

Skoraj polovica žensk (46 %) si je kot poglavito športno rekreacijo izbrala hitro hojo, v manjši meri pa si sledijo: hoja v hribe, kolesarjenje, jutranja gimnastika, organizirana športna vadba, plavanje, aerobika in tek (Slika 1).

Gibalne dejavnosti, ki jih izvajajo ženske, trajajo v 45 % le 30 minut, 35 % žensk izvaja vadbo 1 uro, 12 % 1 uro in pol ter 8 % 2 uri in več.

Le 15 % žensk meni, da se njihovo splošno počutje zaradi ukvarjanja z gibalno dejavnostjo ni prav nič izboljšalo, tri četrtine so v boljše počutje prepričane, ostale (10 %) pa menijo, da je njihovo počutje boljše le občasno.

Skoraj dve tretjini žensk sta že kdaj uživali zdravljenje osteoporoze oziroma jih še vedno uživa. Le slaba četrtina anketirank se spopada samo z osteoporozo, 72 % žensk se spopada tudi z drugimi zdravstvenimi težavami, več kot polovica ima te težave vsak dan. Največ žensk (44 %) je navedlo težave s sklepi in okostjem ter srčno-žilne bolezni (32 %), ostale pa so navedle psihične težave (13 %) in težave z dihanjem (11 %). Koeficient kontingence je pokazal (Tabela 2), da ženske, ki imajo poleg osteoporoze tudi druge zdravstvene težave, niso bistveno manj gibalno dejavne ($p = 0,31$).

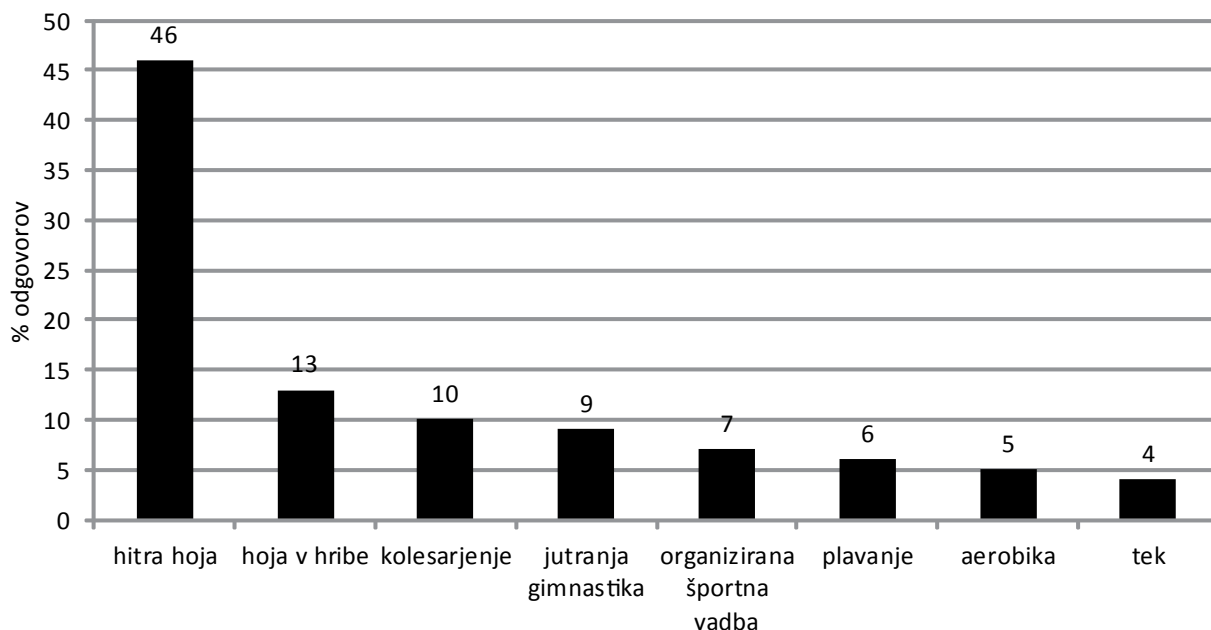
65 % žensk se prehranjuje vsaj 4-krat na dan, 26 % se jih prehranjuje 3-krat na dan, 9 % ima obroke le 2-krat na dan. Približno dve tretjini žensk (65 %) menita, da njihova prehrana vsebuje dovolj mlečnih izdelkov, 21,3 % jih meni, da jih občasno uživajo premalo, ostalih 13,7 % pa jih meni, da njihovi obroki vsebujejo premalo mlečnih izdelkov. Dve tretjini (66 %) anketirank prav tako menita, da uživata dovolj sadja in zelenjave, četrtina sadje in zelenjavo uživa le občasno, ostali (10 %) pa sploh ne uživajo

Tabela 1: Gibalna dejavnost žensk pred in po diagnozi osteoporoze.

Telesna aktivnost	% pred boleznijo	% po bolezni		% pred boleznijo	% po bolezni
Nikoli	26,8	3,0	Nedejavna	41,0	3,0
1-krat do nekajkrat na leto	14,2	/			
do 3-krat na mesec	10,0	17,4	Občasno	28,3	37,6
1-krat na teden	18,3	20,2			
do 3-krat na teden	25,7	36,0			
do 6-krat na teden	5,0	13,4	Redno	30,7	59,4
Vsak dan	/	10,0			

% – odstotek odgovorov

Gibalna dejavnost žensk z osteoporozo



Slika 1: Vrsta gibalne dejavnosti žensk z osteoporozo.

sadja in zelenjave. Ribe ima na jedilniku vsaj 1-krat na teden 37 % žensk, 15 % celo večkrat na teden. Nekajkrat na mesec ima ribe na jedilniku 40 % anketirank, medtem ko ribe nikoli ne je 8 % žensk.

Kadi 12 % žensk; 2 % žensk pokadi od 10 do 20 cigaret na dan, 4 % pokadi od 5 do 10 cigaret na dan, 6 % pa do 5 cigaret na dan. Preden so zvedele, da imajo osteoporozo, je kadilo kar 25 % žensk, 16 % redno, ostale pa občasno. Koeficient kontingence je pokazal (Tabela 2), da obstaja statistično značilna povezanost med pogostostjo ukvarjanja z gibalno dejavnostjo in kajenjem ($p = 0.000$). Ženske, ki kadijo, se bistveno manj gibalno dejavne kot tiste, ki ne kadijo.

Pri uživanju alkohola je bil odstotek višji; alkohol pije kar 63 % žensk, 51 % občasno, ostale redno. Med alkoholnimi pijačami največ uživajo vino (75 %), nato pivo (20 %), le nekaj posameznic pa uživa žganje in viski. Ugotovili smo (Tabela 2), da anketirane ženske uživajo alkohol ne glede na to, v kolikšni meri se ukvarjajo z gibalno dejavnostjo ($p = 0.473$).

Vsak dan uživa kavo 75 % žensk (vsaj 1 skodelico). 5 % kave ne pije, ostale jo pijejo občasno. Rezultati so pokazali (Tabela 2), da ženske, ki se bolj pogosto ukvarjajo z gibalno dejavnostjo, uživajo manj kave kot tiste, ki so gibalno manj dejavne ($p=0.049$).

Tabela 2: Povezava med izbranimi spremenljivkami življenjskega sloga in stopnjo gibalne dejavnosti po postavitvi diagnoze osteoporozo

	Gibalna dejavnost po postavitvi diagnoze	
	CC	p
Uživanje alkohola	0,262	0.473
Kajenje	0,555	0.000
Pitje kave	0,342	0.049
Druge zdravstvene težave poleg osteoporozo	0,310	0.189

CC = koeficient kontingence
p = statistična značilnost

Razprava

Dejavnike tveganja za nastanek osteoporozo lahko razdelimo na nespremenljive – starost, spol, dednost (osteoporozo v družini, zlom kolka pri starših), in spremenljive – kajenje, prekomeren vnos alkohola in prave kave, ustrezna prehrana, ki v sodobnem svetu pogosto vsebuje preveč natrijevega klorida, premalo pa za kosti pomembnih vitaminov in mineralov. Med zelo pomembnimi spremenljivimi dejavniki preprečevanja nastanka osteoporozo je tudi gibalna dejavnost (Lau idr., 2001; Unay, Demircay, Akan in Sener, 2005; Sie-

grist, 2008; »Zdravje v Sloveniji«, 2010). Kljub temu da strokovnjaki priporočajo za zdrave ženske vsaj pol ure gibalne dejavnosti na dan (ACSM, 2010), po možnosti vsak dan ali večino dni v tednu, so rezultati naše raziskave pokazali, da so se ženske, preden so izvedele, da imajo osteoporozo, premalo ukvarjale z gibalno dejavnostjo. Kar 41 % se jih je namreč opredelilo za gibalno nedejavne ter le 30,7 % za redno gibalno dejavne, kar je nekoliko slabši rezultat, kot je bil ugotovljen v študiji o športno rekreativni dejavnosti v Sloveniji, ki je zabeležila 36,1 % gibalno nedejavnih (Sila, 2010). Spodbuden je podatek, da so ženske po ugotovljeni

osteoporozni bistveno spremenile življenjski slog na področju gibalnih dejavnosti. Popolnoma nedeljnih žensk z osteoporozo skorajda ni več, močno pa se je zvišal odstotek redno gibalno dejavnih, saj znaša kar 60 %.

Ni presenetljivo, da so ženske v veliki večini kot športno rekreacijo izbrale hojo oziroma sprehode, hojo v hribe, kolesarjenje, jutranjo gimnastiko, organizirano športno vadbo, plavanje, aerobiko in tek. Podobne rezultate so dobili tudi v študiji o športno rekreativni dejavnosti v Sloveniji (Pori in sila, 2010). Tudi v tej študiji sta bila hoja oziroma sprehod najbolj priljubljeni športno-rekreativni dejavnosti, ki jima sledijo plavanje, kolesarjenje, planinstvo, aerobika, smučanje, ples jutranja gimnastika in tek v naravi (Pori in Sila, 2010). Hoja, plavanje in kolesarjenje so že vrsto let trdno na prvih treh mestih priljubljenosti, pojavljajo pa se kot najbolj priljubljene dejavnosti tudi v drugih študijah (Leslie idr., 2004; Williams, Matthews, Rutt, Napolitano in Marcus, 2008). Raziskave so pokazale, da ima kost v razvoju boljše odzivnost na mehanično obremenjevanje kot že razvita kost, zato je redna športna dejavnost od zgodnjih let ključnega pomena za preprečevanje osteoporozne in z njo povezanih kasnejših težav (Bratina idr., 2011; Hara idr., 2001). V obdobju razvoja bi se morali mladi ukvarjati z različnimi naravnimi oblikami gibanj (tek, skoki, poskoki ...), igrati z žogo, smučanjem, plesom, aerobiko itd., po 20. letu pa so priporočljivi hitra hoja, tek, vadba z utežmi, športne igre z loparji, smučanje, ples itd. (Breznik, 2001; Gašperšič, Videmšek, Dervišević in Karpljuk, 2005). Ženske, ki imajo osteoporozo, so sicer izboljšale svoj življenjski slog na področju gibalne dejavnosti, vendar pa bi morale biti dejavne vsakodnevno, zlasti glede na to, da se večinoma ukvarjajo z gibalno dejavnostjo le 30 minut na dan. Vadba naj bo prilagojena posameznici, izogibati bi se morale gibalnim dejavnostim, ki vključujejo maksimalne obremenitve, skoke, poskoke (možnosti padca), hitre, sunkovite nekontrolirane gibe, rotacije, hojo nazaj itd. (Mišigoj Duraković, 2003; Karpljuk idr., 2005; Medle, 2010). Vsekakor pa je bolje vztrajati na preventivnih vadbenih programih v obdobju, ko je splošna telesna zmogljivost še zadovoljiva, kot prilagajati vadbeni program v poznih letih, ko je kostna masa že zmanjšana (Pigozzi idr., 2009).

Ustrezna gibalna dejavnost ima številne pozitivne učinke na človeka, tudi na njegovo splošno počutje; tako meni tudi velika

večina žensk, ki smo jih vključili v našo raziskavo. Glede na to, da je večina anketirank stara med 55 in 70 let, ni presenetljivo, da imajo večinoma poleg osteoporozne tudi druge zdravstvene težave, ki pa bistveno ne vplivajo na ukvarjanje z gibalno dejavnostjo.

Dve tretjini anketirank se prehranjuje 4-krat na dan; enak delež žensk meni, da uživa dovolj mlečnih izdelkov in dovolj sadja in zelenjave. Čeprav gre za manjši delež anketirank (približno desetina), je zaskrbljujoče dejstvo, da imajo te kljub osteoporozni zelo slabe prehranske navade; imajo le dva obroka na dan, ne uživajo mlečnih izdelkov, sadja, zelenjave in rib. Do podobnih rezultatov so prišli tudi v slovenski raziskavi na vzorcu ljudi, starih od 25 do 64 let; dva obroka ali manj ima 12,9 % žensk (»Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije«, 2012).

Približno desetina žensk tudi še vedno kadi, čeprav je to razvado opustilo kar nekaj žensk; preden so izvedele, da imajo osteoporozo, je namreč kadila kar četrtina anketirank. Alkoholne pijače uživa precej višji odstotek žensk, obolelih za osteoporozo – skoraj dve tretjini, večina sicer občasno. Še več žensk – tri četrtine – vsak dan uživa kavo, le 5 % žensk kave ne pije. Slovenska raziskava na vzorcu ljudi, starih od 25 do 64 let, je pokazala, da kadi 17,6 % žensk, alkohola ne pije 24,1 % žensk (»Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije«, 2012). V našem vzorcu torej ženske nekoliko manj kadijo in uživajo alkohol. Rezultati raziskave so torej pokazali pozitiven trend sprememb življenjskega sloga, saj ženske, ki se več ukvarjajo z gibalno dejavnostjo, bistveno manj kadijo in pijejo bistveno manj kave. Menimo, da ima gibalna dejavnost pomemben vpliv na zdrav življenjski slog, ki se pri našem vzorcu še posebej izraža skozi splošno skrb za zdravje. Ženske iz našega vzorca se (morda tudi zaradi svoje bolezn) očitno vse bolj zavedajo pomena zdravega načina življenja, kjer več gibanja v naravi in vsakodnevne razvade, kot so kajenje in preveč kave, ne sodijo skupaj. Zato so ob povečani gibalni dejavnosti nekatere te razvade zmanjšale ali opustile. Pri uživanju alkohola pa statistično značilne povezave z gibalnim udeleževanjem nismo ugotovili.

■ Sklep

Problematika, ki smo jo obravnavali v prispevku, je nedvomno zelo aktualna. V zadnjem desetletju je bil pri reševanju tega

problema v Sloveniji narejen velik korak naprej, čeprav je še vedno veliko ukrepov, ki bi jih lahko izboljšali ali pa na novo uvedli. Nekatere ukrepe, ki so povezani s preventivnim delovanjem na področju osteoporozne, nakazujejo tudi rezultati naše raziskave.

Za zagotavljanje redne gibalne dejavnosti, ki koristi ženskam zlasti kot preventivni dejavnik, sta potrebna sistematičen pristop in vladna podpora s sistemskimi ukrepi, ki omogočajo in spodbujajo zdrav življenjski slog vseh populacijskih skupin, vključno socialno šibkih (»Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije«, 2012; Siegrist, 2008). Nacionalni strateški dokument – Strategija Vlade RS na področju telesne dejavnosti za krepitev zdravja 2007–2012, je bil sicer strokovno in tudi organizacijsko izvedbeno dobro zastavljen, vendar slabo realiziran. Če želimo izboljšati kakovost življenja ter zvečati funkcionalnost naraščajočega deleža starejše populacije, bi morala strategija imeti več podpore celotne politike in družbe (»Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije«, 2012). Otroke, mladostnike in odrasle bi morali na različne načine spodbujati in jim omogočiti, da so ustrezno gibalno dejavni.

Ustrezne prehranjevalne navade imajo pri krepitvi in vzdrževanju dobrega zdravja pomemben vpliv od otroštva naprej, zato igrajo v preventivni dejavnosti eno izmed vodilnih vlog. Zavedati se moramo dejstva, da so sodobni prehranjevalni vzorci, pri katerih imajo velik vpliv prehranska industrija in mediji, prenosljivi z ene populacije na drugo. Pri tem je pomembno, da spreminjanje prehranjevalnih navad prebivalstva nima samo kratkoročnih, ampak predvsem tudi dolgoročne učinke (Ribič Hlastan, Maučec Zakotnik, Kranjc in Šerona, 2012). Poleg sistemskih ukrepov so za oblikovanje zdravih prehranjevalnih navad pomembni programi in aktivnosti za ozaveščanje, obveščanje in izobraževanje prebivalstva o zdravem načinu prehranjevanja od rane mladosti naprej (»Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije«, 2012).

Za zmanjševanje rabe tobaka ter izpostavljenosti otrok in odraslih tobačnemu dimu drugih je ključna čim prejšnja uvedba poznanih učinkovitih ukrepov ali spremembe nekaterih že uvedenih: znatno zvišanje cen tobačnih izdelkov, zmanjšana privlačnost in dostopnost do tobačnih izdelkov, krepitev in širjenje programov opuščanja kajenja s poudarkom na skupinah z nižjim socialno-ekonomskim položajem, krepitev svetovanja zdravstvenih delavcev za opu-

stitev kajenja, krepitev vsebin zdravja v šolskih učnih načrtih za zagotavljanje enotnega znanja med slovenskimi osnovnošolci in dijaki ter razvoj in izvajanje programov zmanjševanja izpostavljenosti tobačnemu dimu v domačem okolju, s poudarkom na otrocih (»Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije«, 2012).

Največ ukrepov, usmerjenih za omejevanje oziroma zmanjševanje problematike uživanja alkohola, je bilo do zdaj narejenih na področju zakonodaje (varnost v cestnem prometu, dostopnost alkoholnih pijač, področje oglaševanja), ki jih je mogoče še izboljšati. Posebno pozornost bi bilo treba nameniti skupinam z večjim tveganjem, raziskati vzroke za njihovo večjo ogroženost in razviti usmerjene pristope za zmanjševanje tveganega vedenja, bolj kot samo v zmanjševanje škode. Treba bi bilo spodbuditi ljudi, da se bodo odločili za zdrav življenjski slog.

Preprečevanje osteoporoze mora biti torej usmerjeno na celotno populacijo, osebe s tveganji in na osebe, ki težave že imajo. Dejavnosti za celotno populacijo so usmerjene na zmanjševanje dejavnikov tveganja, ki so skupni tudi drugim kroničnim boleznim. Najpomembnejši ukrepi so redna gibalna dejavnost, vzdrževanje ustrezne telesne pripravljenosti, ustrezna telesna masa, priporočen dnevni vnos kalcija in vitamina D, izogibanje kajenju, manj tvegana raba alkohola, promocija programov preprečevanja poškodb itd. (»Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije«, 2012).

Pozornost javnosti glede osteoporoze je še vedno premajhna, k čemur prispeva tudi to, da se zaradi te bolezni ne umira zelo pogosto in zgodaj, se pa z njo težko in slabo živi. Če bomo pravočasno ukrepali, bomo morda preprečili njen nastanek ali odložili začetek bolezni v starejše življenjsko obdobje.

Literatura

- American College of Sports Medicine - ACSM. (2010). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. 8th ed.* Philadelphia: Lippincott, Williams & Wilkins.
- Bratina, N., Hadzic, V., Batellino, T., Pistotnik, B., Pori, M., Sajber, D., ... Dervišević, E. (2011). Slovenian guidelines for physical activity in children and adolescents in the age group 2-18 years. *Zdravniški Vestnik*, 80(12), 885-896.
- Breznik, M. (2001). *Možnosti in omejitve športne aktivnosti v preprečevanju in zdravljenju osteoporoze* (Diplomsko delo). Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Djomba, K.J. (2012). Telesna dejavnost. V J. Maučec Zakotnik, S. Tomšič, T. Kofol Bric, A. Korošec, L. Zaletel Kragelj (ur.). *Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije* (str. 51-70). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
- Gašperšič, Š., Videmšek, M., Dervišević, E. in Karpljuk, D. (2005). Šport in osteoporoza. *Šport* 53(2), 29-34.
- Global recommendation on Physical Activity for Health*. (2010). Geneva: World Health Organization.
- Hara, S., Yanagi, H., Amagai, H., Endoh, K., Tsuchiya, S. in Tomura, S. (2001). Effect of physical activity during teenage years, based on type of sport and duration of exercise, on bone mineral density of young, premenopausal Japanese women. *Calcified Tissue International*, 68(1), 23-30.
- Kanis, J.A., Borgstrom, F., De Laet, C., Johansson, H., Johnell, O., Jansson, B. (2005). Assessment of fracture risk. *Osteoporosis International*, 16, 581-589.
- Kanis, J.A., Hans, D., Cooper, C., Baim, S., Bizlikian, J.P., Binkley, N. (2011). Interpretation and use of FRAX in clinical practice. *Osteoporosis International*, 22 (11), 2395-411.
- Kanis, J.A., McCloskey, E.V., Johansson, H., Cooper, C., Rizzoli, R., Reginster, J.Y. (2013). European guidance for the diagnosis and management of osteoporosis in postmenopausal women. *Osteoporosis International*, 24, 23-57.
- Karpljuk, D., Gašperšič, Š., Lavrenčič, J., Hadžić, V., Iskra, S. in Videmšek, M. (2005). *Soočanje z osteoporozo*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kocjan T. (2008). *Vse kar moramo vedeti o osteoporozi*. Ljubljana: Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije.
- Kocjan, T. in Franič, D. (2008). Osteoporoza in hormonsko nadomestno zdravljenje. *Zdravniški Vestnik*, 77(3), 43-6.
- Kocjan, T., Preželj, J., Pfeifer, M., Jensterle Sever, M., Čokolič in M., Zavratnik, A. (2013). Smernice za odkrivanje in zdravljenje osteoporoze. *Zdravniški Vestnik*, 82, 217-217.
- Kofol-Bric, T. (2010). Skeletno-mišične bolezni V A. Hočvar Grom (ur.), *Zdravje v Sloveniji* (str. 85-87). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
- Kofol-Bric T. (2010). Skeletno-mišične težave. V J. Maučec Zakotnik, S. Tomšič, T. Kofol Bric, A. Korošec, L. Zaletel Kragelj (ur.), *Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije* (267-285). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
- Koprivnikar, H. (2012). Tobak. V J. Maučec Zakotnik, S. Tomšič, T. Kofol Bric, A. Korošec, L. Zaletel Kragelj (ur.), *Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije* (str. 71-88). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
- Lau, E. M., Suriwongpaisal, P., Lee, J. K., Das De, S., Festin, M. R., Saw, S. M. (2001). Risk factors for hip fracture in Asian men and women: the Asian osteoporosis study. *Journal of Bone and Mineral Research*, 16(3), 572-80.
- Leslie, E., Cerin, E., Gore, C., George, A., Bauman A in Owen N. (2004). Gender, age and educational attainment differences in Australian adults participation in vigorous sporting and fitness activities. *Journal of Physical Activity and Health*, 1, 377-388.
- Lovrečič, M., Lovrečič, B. in Tomšič, S. (2012). Alkohol. V J. Maučec Zakotnik, S. Tomšič, T. Kofol Bric, A. Korošec, L. Zaletel Kragelj (ur.), *Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije* (str. 89-108). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
- Maučec Zakotnik, J., Tomšič, S., Kofol Bric, T., Korošec, A., Zaletel Kragelj, L. (ur.). (2012). *Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Mišigoj Duraković, M. (2003). *Kostna masa, gostota kosti in osteoporoza. Telesna vadba in zdravje*. Ljubljana: Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani, Kineziološka fakulteta Univerze v Zagrebu, Zavod za šport Slovenije.
- Pfeifer, M. in Medle, M. (2010). *Kaj lahko storim, da se osteoporozni zlom ne bi ponovil: telesna aktivnost pri hudi osteoporozi*. Ljubljana: Eli Lilly farmacevtska družba.
- Pigozzi, F., Rizzo, M., Giombini, A., Parisi, A., Fagnani, F. in Borriore, P. (2009). Bone mineral density and sport: effect of physical activity. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 49(2), 177-83.
- Pori, M. in Sila, B. (2010). Priljubljenost športnorekreativnih dejavnosti v povezavi s spolom in izobrazbo. *Šport*, 58 (1-2), 108-111.
- Ribič Hlastan C, Maučec Zakotnik J, Kranjc M, Šerona A. (2012). Prehranjevanje. V J. Maučec Zakotnik, S. Tomšič, T. Kofol Bric, A. Korošec, L. Zaletel Kragelj (ur.), *Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije* (str. 31-50). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
- Ribič Hlastan, C., Šerona, A., Maučec Zakotnik, J., Borovničar, A. (2012). Čezmerna hranjenost in debelost. V J. Maučec Zakotnik, S. Tomšič, T. Kofol Bric, A. Korošec, L. Zaletel Kragelj (ur.), *Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije* (str. 147-160). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
- Sila, B. (2010). Delež športno dejavnih Slovencev in pogostost njihove športne dejavnosti. *Šport*, 58(1-2), 94-99.
- Siegrist, M. (2008). Role of physical activity in the prevention of osteoporosis. *Medizinische Monatsschrift für Pharmazeuten*, 31(7), 259-64.
- Ström, O., Borgström, F., Kanis, J.A., Compston, J., Cooper, C., McCloskey, E.V. (2011). Osteoporosis: burden, health care provision and opportunities in the EU: a report prepared in collaboration with the International Osteoporosis Foundation (IOF) and the Eu-

- ropean Federation of Pharmaceutical Industry Associations (EFPIA). *Archive of Osteoporosis*, 6, 59–155.
31. Unay, K., Demirçay, E., Akan, K., Sener, N. (2005). Risk factors for osteoporosis in women having hip fractures after 60 years of age. *Acta Orthopaedica et Traumatologica Turcica*, 39(4), 295–9.
32. *Zdravje v Sloveniji*. (2010). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
33. *Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije*. (2012). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
34. Žorž, G., Kocijančič, A. in Komadina, R. (2005). Prevalence of Osteoporosis in Slovenia. *Osteoporosis International*, 16 (3), 66.
35. Williams, D.M., Matthews, C.E., Rutt, C., Napolitano, M.A. in Marcus BH. (2008). Interventions to increase walking behaviour. *Medicine and Science in Sports & Exercise*, 40(7), 567–573.

Prof. dr. Mateja Videmšek
 Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
 Gortanova 22, 1000 Ljubljana, Slovenija
 e-pošta: mateja.videmsek@fsp.uni-lj.si



Tomaž Pavlin

150-letnica ustanovitve Južnega Sokola

»V PESTI SILA, V SRCU ODLOČNOST, V MISLIH DOMOVINA«: 150-letnica ustanovitve Južnega Sokola, matice sokolskega gibanja, slovenske telovadbe/gimnastike in telesne vzgoje

Muzej slovenske novejšje zgodovine, 5. in 6. december 2013, Ljubljana

V viteški dvorani Muzeja novejšje zgodovine Slovenije v Cekinovem gradu ob dvorani Tivoli v Ljubljani je potekal 5. in 6. decembra 2013 posvet z zgoraj citiranim naslovom v soorganizatorstvu že imenovanega muzeja, Fakultete za šport Univerze v Ljubljani in Zavoda za šport Republike Slovenije Planica. Posvet sta finančno omogočila Fundacija za financiranje športnih organizacij v Republiki Sloveniji in Fakulteta za šport.

Posvet so z nagovori pozdravili dr. Janez Kocijančič, predsednik OKS, dr. Milan Žvan, dekan Fakultete za šport, in Dejan Crnek, predsednik ŠD Narodni dom in aktualne Sokolske zveze Slovenije, ki je bila obnovljena v času samostojne Slovenije. Društvo je tudi naslednik Južnega Sokola, torej je najstarejše slovensko društvo.

Posvet je bil organiziran v znak proslavitve častitljive obletnice – 150-letnice – ustanovitve prvega slovenskega telovadnega društva Južni Sokol leta 1863. Naslov je bil povzet iz sokolske zgodovine, to je bilo namreč eno od starejših sokolskih gesel, ki so ga uporabili tudi ob priliki vsesokolskega zleta v Ljubljani leta 1922. Ta zlet ni bil prvi sokolski zlet na Slovenskem, je bil pa prvi zlet jugoslovanskega sokolstva, potem ko so se slovenski, hrvaški in srbski sokoli po



ustanovitvi jugoslovanske države leta 1919 združili v enotno Jugoslovansko sokolsko zvezo. Nova zveza se je včlanila v Mednarodno gimnastično zvezo in ta ji je ob zletu dodelila tudi organizacijo svetovnega prvenstva v gimnastiki oziroma organizacijo »mednarodne telovadne tekme«.

S posvetom smo želeli osvetliti raziskovalno stanje zgodovine sokolstva in na ta način obeležiti ustanovitev in razvoj prvega sokolskega društva na Slovenskem, prehod v moderno nacionalno in telesnovzgojno gibanje, obenem pa smo odprli kar nekaj novih tem in poudarili zgodovinski pomen sokolstva in sokolske dediščine, ki se je po

drugi vojni nadaljevala prek telovadbe ali gimnastike in društev Partizana. Treba je poudariti, da sokolska zgodba v zgodovini nispu ni neraziskana, o njej je obširneje pisal že Drago Stepišnik (Telovadba na Slovenskem, 1974), resda pa nadaljnjih sintez z izjemami zgodoviniopisje ne beleži. Organiziranje Južnega Sokola je pomembna zgodovinska prelomnica. Južni Sokol ni bil le znanilec moderne ideje telesne vadbe in telesne vzgoje, ampak tudi temelj oblikovanja telesnokulturnega življenja na Slovenskem, ki sta ga pozneje v desetletjih pred prvo svetovno vojno dopolnila planinstvo in šport. Mreža sokolskih društev je v dese-

tletjih pred prvo vojno narasla in leta 1905 je bila ustanovljena Slovenska sokolska zveza, ta pa se je 1907 včlanila v Mednarodno gimnastično zvezo in zastopala slovensko telovadbo in slovenstvo na svetovnih prvenstvih in vsesokolskih slovanskih zletih in to v času, ko je Slovenija obstajala le kot nacionalno-politična programska zahteva Zedinjena Slovenija. Poleg telovadbe je sokolstvo gojilo tudi prosvetno dejavnost ter v času borbe za nacionalno emancipacijo prevzelo odgovorno nalogo vzgoje slovenske mladine v slovenskem duhu. S koncem prve svetovne vojne, prevratom leta 1918 in organiziranjem jugoslovanske države, so se slovenski sokoli združili s hrvaškimi in srbskimi v Jugoslovansko sokolsko zvezo. V tekmovalnem pogledu so jugoslovanske telovadne vrste z redkimi izjemami zastopali sokoli iz slovenskih društev (Leon Štukelj, Josip Primožič, Peter Šumi in drugi). Ob okupaciji leta 1941 je sokolstvo podprlo upor, z osvoboditvijo 1945 pa so bili temelj organiziranja prosovjetske 'fizkulture'. Ta tip organiziranosti je veljal do Informbiroja 1948, nakar je bila organizirana Telovadna zveza, ki pa se je poimenovala Partizan.

Zgoraj navedena kratka zgodovina je bila tudi iztočnica posveta. Na posvetu je obdobje sokolstva do prve svetovne vojne obravnaval mag. Jože Podpečnik, ki se je s sokolstvom podrobneje seznanil in ga raziskoval že v času podiplomskega študija. Tržaški kolega dr. Milan Pahor se je osredotočil na sokolstvo na Tržaškem, ki ga je poleg dr. Pahorja v zadnjih desetletjih podrobneje raziskoval in raziskal žal pokojni »profesor« Bojan Pavletič. Doktorski študent Aleš Šafarič je odprl temo rekatolizacije in sokolstva na Slovenskem. Vroča tema, ki se je razplamtela po razhodu enotnega slovenskega politično-kulturnega tabora na liberalce in klerikalce in ko je Sokol v

očeh klerikalnega tabora močan liberalni kulturni dejavnik na Slovenskem. Češkega Sokola, ki je bil vlečni konj med slovanskimi sokoli in je imel močno oporo v slovenskem sokolstvu, naj bi predstavil kolega iz Prage dr. Marek Waic, ki pa se zaradi bolezni žal ni mogel udeležiti posveta; njegov referat je bil prebran. O sokolskem utemeljitelju in sokolski avtoriteti Miroslavu Tyršu je spregovoril dr. František Kolar (iz Prage), medtem ko je dr. Zrinko Čustonja (Zagreb) predstavil hrvaško sokolstvo ter pri tem poudaril tudi zgodnje stike med zagrebškim in ljubljanskim sokolstvom. Kratko o srbskem in nato o jugoslovanskem obdobju sokolstva s podarkom na sokolsko (liberalno)-klerikalnem konfliktu je spregovoril dr. Nikola Žutić (Beograd), ki je orisal vpetost sokolstva v napeti jugoslovanski politični vsakdan, zlasti v tridesetih letih po atentatu na kralja Aleksandra in nastopu vlade Milana Stohjadinovića, ko je bil notranji minister katoliški prvak dr. Anton Korošec. O jugoslovanskem združevanju in poddržavljanju sokolstva po šestojanuarski diktaturi kralja Aleksandra (1929) pa je razpravljal dr. Tomaž Pavlin. Poleg teh tem so bile predstavljene nekatere pomembne osebnosti. Dr. Zvonka Zupanič Slavec je predstavila Ivana Oražna, zdravnik in starosto (danes bi rekli predsednik) slovenskega in jugoslovanskega sokolstva, ki je žal prezgodaj umrl (1921), a zato vodil občutljivo združevanje slovenskih, hrvaških in srbskih sokolov v Jugoslovansko sokolsko zvezo takoj po prvi svetovni vojni. Leta 1924 je vodenje sokolstva prevzel Engelbert Gangl, pesnik, pedagog, in bil na čelu sokola vse do leta 1939 – njega je orisal dr. Iztok Durjava. Sokolsko strokovno področje je bistveno zaznamoval Viktor Murnik, je poudaril dr. Ivan Čuk in ga označil za očeta slovenske telesne kulture. Murnik je vodil tudi večino telovadnih vrst na mednarodnih tekmovanjih (olimpijskih igrah in

svetovnih prvenstvih), na drugi strani pa bil plodovit ustvarjalec telovadnih koreografij. Obenem je dr. Čuk opozoril na aktualno napačno interpretiranje, da je termin telesna kultura komunističnega oziroma sovjetskega izvora, kar naj bi bilo tudi eno od opravičil za opustitev izraza in terminološki prehod na šport, ki pa je bil v obravnavanem obdobju ožji pojem. Kolega Čuk je v svojem kronološkem nizanju dejstev stroko izzval, da je »dejstvo torej, da so si pretekli slovenski športologi etimologijo in pomen izraza telesna kultura preprosto izmislili«. Prav tako je posvet odprl vprašanje sokolstva med drugo vojno in dr. Vida Deželak Barič je predstavila dvojnost sokolstva na Slovenskem, na eni strani so bili ustanovna skupina OF, na drugi pa del jugoslovanske vojske v domovini pod vodstvom Draže Mihajlovića. Prav tako je opozorila na mnenje komunistov v OF, ki so priznavali, da so v OF njihove najmočnejše zveze ravno s sokoli. O pomenu sokolstva za razvoj šolske telesne vzgoje v jugoslovanski državi je referiral dr. Gregor Starc, medtem ko je Jasna Novak Nemeč odkrivala povezavo slovenskih starejših skladateljev s sokolstvom, saj so bile pomemben sestavni del sokolske telovadbe tudi sokolske koreografije ali telovadni plesi, kot so jih lahko tudi poimenovali, na taborjenjih, ki jih je sokolstvo pričelo uvajati v tridesetih letih in so z njimi nadaljevali tudi v času Partizana, pa je bila pesem sestavni del taborjenja.

Ob priliki posveta je bila pripravljena priročna zbirka povzetkov referatov, zato pa so referenti po posvetu pripravili razprave, ki bodo izšle v monografiji v letošnjem letu.

dr. Tomaž Pavlin, doc.
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport,
Gortanova 22, 1000 Ljubljana, Slovenija
e-pošta: tomaz.pavlin@fsp.uni-lj.si



Herman Berčič

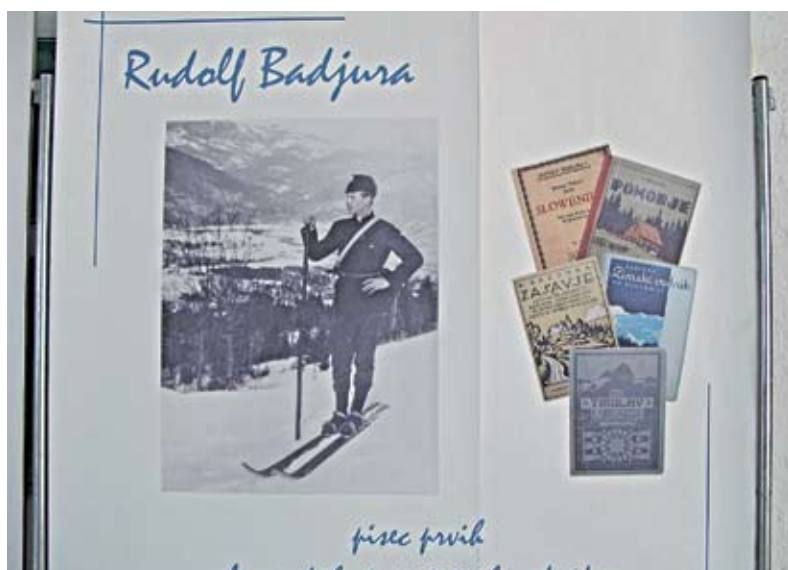
Razkrivanje osebnosti in delovanja publicista, smučarja in gornika Rudolfa Badjura

(Ob rob simpoziju o Rudolfu Badjuri)

Izvleček

Simpozij o Rudolfu Badjuri, ki sta ga sredi marca (2014) organizirala Združenje vojaških gornikov Slovenije in Večnacionalni center odličnosti za gorsko bojevanje Slovenske vojske v Centru za usposabljanje MORS v Poljčah pri Begunjah na Gorenjskem, je razkril vrsto zanimivosti, prinesel pa je tudi kar nekaj novih spoznanj. Posamezni avtorji so z različnih zornih kotov obravnavali življenje in delo Rudolfa Badjura. Izkazalo se je, da je bila osvetlitev tega izjemno zanimivega Slovenca, domoljuba, vojaškega častnika, planinca, gornika, smučarja, učitelja in pisca prvih slovenskih planinskih in turističnih vodnikov ne le smiselna, marveč tudi zaradi njegovih mnogoterih zaslug za obstoj in razvoj slovenskega naroda upravičena in potrebna.

Ključne besede: Rudolf Badjura, smučanje, pohodništvo, planinstvo, gornišstvo, turistično slovstvo, publicistika, športni turizem.



Rudolf Badjura kot smučarski učitelj, foto:Herman Berčič

Revealing personality traits and work of the publicist, skier and mountaineer Rudolf Badjura

(addendum to the symposium on Rudolf Badjura)

Abstract

The symposium on Rudolf Badjura, which was organised in the middle of March (2014) by the Slovenian Association of Mountain Soldiers and the Multinational Centre of Excellence for Mountain Warfare of the Slovenian Armed Forces in the Defence Training Centre of the Ministry of Defence in Poljče near Begunje in the Gorenjska region, revealed a series of interesting facts and also new findings. The participating authors shed light from different angles on the life and work of Rudolf Badjura. Eventually, it was not only reasonable but also justified and necessary to put this extremely interesting Slovenian, patriot, military officer, hiker, mountaineer, skier, teacher and author of the first Slovenian mountaineering and tourist guides in the spotlight because of his many merits for the Slovenian nation in terms of its survival and development.

Key words: Rudolf Badjura, skiing, hiking, mountaineering, tourist literature, journalism, sport tourism



Avditorij v Poljčah z referenti, foto: Herman Berčič

■ Idejna zasnova simpozija

Idejna zasnova navedenega simpozija temelji na zgodovinskih spoznanjih in izhaja iz prizadevanj, da bi ime in osebnost Rudolfa Badjura osvetlili in ohranili kasnejšim generacijam, hkrati pa bi mu s tem izkazali spoštovanje in čast, ki si ju je kot rodoljub, pokončen in zaveden Slovenec tudi zaslužil.

Ideja je vznikla na Pokljuki, ko se je vojaški objekt na predlog Združenja vojaških gornikov Slovenije (2012) poimenoval po Rudolfu Badjuri. Takrat je **brigadir Peter Zupan** med drugim zapisal: »Vojašnica na Rudnem polju je v spominih mnogih slovenskih fantov zapisana kot mesto njihove preobrazbe iz mladeničev v može, za mnoge pa tudi kot začetek pridobivanja njihovih smučarskih znanj. Rudno polje je s svojimi vojaškimi objekti in izvajanimi programi že dolgo zapisano slovenskemu smučanju in uživa ugled v Sloveniji in tujini. Prav uveljavljeni vojaški programi v okviru delovanja Centra odličnosti Slovenske vojske, turno in alpsko smučanje, smučarski tek in biatlon, so programi, ki se bodo razvijali na tem območju tudi v bodoče« (Zupan, 2012).

Z vsem navedenim je v določeni meri povezano tudi delo Rudolfa Badjura, ki sega v same začetke razvoja slovenskega smučanja, pohodništva, planinstva, gornišтва in turizma. O teh začetkih delovanja je pisal

tudi **dr. Tomaž Pavlin** (Pavlin, 2012), ki je bil eden pobudnikov izvedbe simpozija.

■ Vsebinsko bogati in raznoliki prispevki na simpoziju

Simpozij je s prispevkom »**Poskus biografskega orisa osebnosti Rudolfa Badjura**« pričel **dr. Borut Batagelj (Zgodovinski arhiv Celje) (Batagelj, 2014)**. Zapisal je, da je bil Badjura »vsestranska osebnost, ki je vse svoje javno delo hotel zvezati s širšimi pomeni etike in nacionalnega vprašanja.« Poudarjeno je bilo, da je bil Badjura velik rodoljub in zaveden ter pokončen Slovenec. Poleg tega je dolgoletni poklic turističnega referenta združeval s poletnimi in zimskimi popotovanji ter planinskimi in gornškimi turami. Kot viden turistični delavec takratnega časa je želel storiti mnogo več, kot mu je dovoljeval poklic uradnika oziroma »kar je bilo vezano na njegovo uradniško delo turističnega referenta«.

Avtor je naglasil, da se je »Badjura v zgodovino zapisal predvsem kot pisec številnih vodnikov po naših planinah, smučski organizator in pedagog, tvorec smučarskega in gornškega izrazoslovja in organizator turizma.« Poudaril je, da je »v smučanju prvi spoznal, ne le njegov pomen za razvoj 'narodnega' gospodarstva in zdravega človeka, temveč tudi sredstvo, ki nas Slovence kot narod lahko dvigne.« Avtor je predstavil

tudi njegovo delovanje v okviru jugoslovanske zimsko-športne zveze, organizacijo in izvedbo smučarskih tečajev ter uvajanje smučanja v vojsko. »Vseskozi je mnogo objavljaj in se ukvarjal s kartografijo, svoje delo pa je širil tudi na področje ljudske geografije in imenoslovja.«

Prvi del posveta je bil namenjen tudi predstavitvi Rudolfa Badjura kot vojaka in častnika oziroma osvetlitvi njegove vojaške kariere (**mag. Zvezdan Marković, dr. Blaž Torkar**). Tematsko sta bili predstavitvi zanimivi, vendar pa za bralce revije *Šport* morda nekoliko manj, zato podrobneje tega dela nismo opisovali.

Zelo zanimiv je bil prispevek, ki je **Rudolfa Badjuro predstavil kot Drenovca, gornika in turnega smučarja (dr. Peter Mikša, Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta) (Mikša, 2014)**. Mikša je v prispevku na začetku zapisal »Razmere v tistem času in poznavanje pohodništva, planinstva in gornišтва so že dopuščale spoznavanje sredogorja in visokogorja, torej višjih sten in gora. Vendar pa so bili to še vedno le začetki. Skupina mladih zanesenjakov pa je želela storiti korak naprej in poseči višje v gore, ne da bi pri tem uporabili pomoč in znanje gorskih vodnikov. Rodila se je prva skupina plezalcev, poimenovana Dren.«

Nato je nadaljeval: »Drenovci so bili družba mladih izobražencev iz Ljubljane, skupina, ki ni bila nikoli uradno organizirana, temveč je bila zasnovana kot prijateljska družba. Skupino sta zasnovala predvsem Bogumil Brinšek in Rudolf Badjura, ki sta se začela družiti leta 1906, leta 1908 pa sta okrog sebe že zbrala mlade prijatelje, tako da je družbo sestavljalo približno 14 članov.«

Drenovci so bili v bistvu zanesenjaki, ki jim nekateri v širši družbi niso bili naklonjeni. Spraševali so se, »kdo je ta predrzna mularija, ki se je 'goloroka' lotila številnih sten, med drugim tudi severne triglavske stene.« Različne ture v stene in na gore so načrtovali poleti in pozimi oziroma v vseh letnih časih. Posebej odmevne so bile zimske ture s smučmi, še zlasti za to, ker so jih spremljali odlični fotografski posnetki, tako da so si ljudje v dolini lahko predstavljali kakšne dejavnosti in v kakšnem okolju so se odvijale »tam gori«. Drenovci so z nakupom Zdarskyjevih smuč (z jeklenim stremenom in dolgo palico, 1910, 1911), veliko pridobili. Bolj, kot so napredovali v znanju smučanja, višje cilje so si postavljali, »zato so se s smučmi postopno selili v višje hribe in tako po-

stavili temelje turnemu smučanju pri nas« (Škodič, 2014).

Aleš Guček, univerzitetni diplomirani inženir arhitekture (Združenje vojaških gornikov Slovenije in Zbor učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije), je predstavil za ožje strokovno področje smučanja nadvse zanimiv prispevek z naslovom **»Po smučini spoznaš krmarja«**. V njem razkriva Badjurove začetke delovanja na področju smučanja ter njegov prispevek k razvoju alpske tehnike smučanja in njegovi popularizaciji. Na začetku ugotovi, »da je smučina tista, po kateri je spoznati, kako izkušen je smučar, krmar, kar je trdil Rudolf Badjura«.

Dejstvo je, kot je naglasil avtor, »da smo Slovenci alpsko tehniko smučanja spoznavali od samih začetkov po Mathiasu Zdarkem (1896) in Georgu Bilgeriju (1910)«. V tistem času so namreč »slovenske mladenci, ki so bili godni za služenje vojaškega roka v avstrijsko-ogrski vojski in so prihajali predvsem iz Gorenjske in Ljubljane, večinoma vključili v smučarske enote.« Temeljni razlog je bil v tem, da so vojaške oblasti verjele, da bodo ti fantje, ki so bili vajeni zimskih pogojev, osvojili tudi osnove tehnike smučanja. To se je tudi zgodilo.

Med navedenimi je bil tudi Rudolf Badjura, ki je kot častnik prav tako spoznaval vojaško vadbo in tehniko na smučeh. Vsa takratna znanja in védenja o smučanju je kot prvi opisal v knjigi *Smučar* (1924). Kot ugotavlja avtor, se je pri tem »oprll na Mathiasa Zdarkskega in poročnika Georga Bilgerija, ki sta napisala številne dopolnjene izdaje knjige o alpski tehniki smučanja.« V tem delu je zanimiva razvojna pot, ki jo je zasnoval in zagovarjal Zdarksky. Ta je temeljila na alpski (plužni) tehniki, kjer je smučar med smučanjem uporabljal le en kolec. Nekoliko drugačno pot pa je obral Bilgeri, ki je bila osnovana na nordijsko-alpski tehniki. Ta je, kot ugotavlja avtor, vključevala »kombinacijo na primernem terenu telemarka in na bolj strmih pobočjih alpsko plužno tehniko ter uporabo sestavljivega kolca, ki ga je bilo moč razstaviti na dve smučarski palici«.

Badjura se je navduševal bolj nad nordijsko-alpino tehniko, s katero se je seznanil na vojaških smučarskih tečajih pred prvo svetovno vojno. Kot navaja avtor, je vsa svoja takratna znanja, spoznanja in izkušnje s smučarskih terenov strnil v knjigo oz. smučarski priručnik *Smučar*. Bil je prvi, ki je na slovenskem govornem področju pripravil izčrpen smučarski vodnik, v katerem je sis-



Del Badjurovega publicističnega opusa, foto: Herman Berčič

tematično obravnaval vse temeljne sestavine takratnega smučanja. Kot je navedeno v prispevku »je temeljito obdelal tehniko smučanja, smučarsko opremo, smučarske maže, vrste snega, opremo za smučanje itd. Posebno pozornost je posvetil smučarskemu življenju in disciplini, da bi usmerjal smučarje, da ne bi počeli nekaj, kar ne bi bilo všečno tistim, ki so gledali smučarje kot nebodigatreba.« Badjura pa je ob tem del svojih interesov, znanj in sposobnosti usmeril tudi v snovanje smučarske terminologije.

Bolj podrobno pa je Rudolfa Badjuro kot začetnika navedene, slovenske smučarske terminologije predstavila **leksikografinja, specialistka Ljudmila Bokal (ZRC SAZU, Inštitut za slovenski jezik Frana Ramovša)**. Njen prispevek je nosil naslov **»Rudolf Badjura – začetnik slovenske smučarske terminologije«** (Bokal, 2014).

Badjura je bil eden tistih zavednih Slovencev, ki je svoje poznavanje smučanja in želje po uveljavljanju te zanimive in koristne aktivnosti »povezal z domačo besedo in z izvornim slovenskim izrazjem«. Kot navaja avtorica, začetki Badjurovih prizadevanj za »uveljavitev slovenske smučarske terminologije segajo v leto 1920, ko je v nekaj številkah v tedniku *Šport* objavljajl smučsko izrazje, ki ga je leta 1921 izdal v samostojni knjžici z naslovom *Smučka terminologija*«. Nato je z izpopolnjevanjem in dopolnjevanjem nadaljeval in po desetih letih (1931) pripravil drugo izdajo v samozaložbi.

Veliko tovrstnega znanja je uporabil tudi v že omenjeni knjigi *Smučar* (1924), kjer je nadgradil in »dopolnil jezikovna prizadevanja in smučarsko terminologijo«. Obsežen smučarski terminološki opus končuje leta 1956 z bloškim starosvetnim smučanjem in besedjem.

Avtorica je zapisala, »da Badjurov jezikovni nazor temelji na sprejemanju domačega izraza in odklanja nižje pogovornega, ki izvira iz nemščine«. In potem nadaljuje: »Njegov popis domačega smučarskega izraza ne temelji samo na danes priznani metodi o izhajanju iz gradiva in rabe besed, ki je značilna za njihovo objavo v zbirkah, pač pa je vire tudi dokumentiral.« Ves čas pa si je prizadeval, da bi v kar največji možni meri uveljavil tudi živo smučarsko izrazje. Tega je skrbno zapisoval v svojo beležnico. Kot je Bokalova zapisala v planinskem vestniku (Bokal, 2014), je »Badjurova beležnica najbolj obogatila prav slovensko smučarsko izrazje, zato Badjuro z vso pravico štejemo za začetnika slovenske smučarske terminologije«. Hkrati z navedenim pa je bil Badjura tudi izvrsten organizator, ki je besede in zapisano v zimskem času nadvse uspešno prenašal na zasnježena pobočja.

V zvezi z Badjurovim organizatorskim delom pa je navedena avtorica zapisala: »Badjura je kot organizator največ prispeval k uveljavitvi slovenskega smučanja. Novodobni šport je nadvse vzneseno označil. Smučarji so mu bili 'poosebljena živahnost, rdečelična veselost in zdravje'. Pripravil



Aleš Guček ob predaji skulpture Vojaškemu muzeju, foto: Herman Berčič

je številne smučarske tečaje, na katerih je prikazoval tisto, kar je pred tem natančno obdelal v knjižicah. S povezavo nazornega pedagoškega in teoretičnega dela je najbolj učinkovito poskrbel za širjenje svojih načel in izrazov v prakso. Tako si je postavil spomenik, ki ga v marsikaterih dejstvih današnji čas še ni presegel.

Dr. Herman Berčič, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport (Združenje vojaških gornikov Slovenije), je podrobneje predstavil še eno od razsežnosti Badjurovega delovanja, ki je bilo povezano s promocijo turizma in posledično tudi s športnim turizmom. Prispevek je nosil naslov **»Rudolf Badjura – pionir razvoja športnega turizma«** (Berčič, 2014). Iz celotnega Badjurovega pisnega opusa izhaja (kar je bilo mogoče ugotoviti pri večjem številu avtorjev), da je bil izjemen poznavalec planinskega in gorskega sveta, pa tudi različnih slovenskih pokrajin. Kot izjemno discipliniran in plodovit pisec je bil tudi začetnik snovanja turističnega slovstva, hkrati pa tudi začetnik športnega turizma. Kot je zapisal avtor, »prav na osnovi njegovih številnih pisni virov lahko pridemo tudi do korenov razvoja pohodništva in planinskega ter gorniškega delovanja na slovenskih tleh, pa tudi do tovrstnega turizma«.

V nadaljevanju pravi: »Sodeč po opisu posameznih poti v različnih Badjurovih vodnikih je pohodništvo, tako kot ga razumemo danes, že dolgo prisotno v slovenskem prostoru. Ni dvoma, da Badjuri, ki je na svoj-

stven način in z izostrenim čutom opisoval različne poti po vsej Sloveniji, tudi na tem ožjem izseku delovanja, lahko pripišemo vlogo pionirja. To pa so hkrati kali razvoja pohodniškega in tudi športnega turizma v Sloveniji. Enako velja tudi za opisovanje planinskih in gorniških poti na nižje vrhove, v sredogorje in tudi v visokogorje. Tudi pri tem se kaže Badjurova pionirska vloga.«

Postavljeno tezo, »da Badjurova dejanja, njegova raziskovanja krajinskih lepot Slovenije in številna njegova dela lahko štejem kot začetek razvoja turističnih dejavnosti in še posebej športnega turizma, lahko potrdimo, tako da najprej osvetlimo športni turizem na tak način, kot ga pojmuje in razumemo danes. Nato pa z ustrežno analizo ter kritično presojo ob upoštevanju razmer takratnega obdobja, torej Badjurovih časov na tem področju, poskušamo opraviti ustrežno primerjavo. Poleg analize Badjurovih del so nam v pomoč tudi posamezne opredelitve športnega turizma, kot jih navajajo sodobni avtorji«. Prav ta pregled je pokazal, da je o tem, kar so zapisali sodobni avtorji o športnem turizmu, na svoj način in s svojimi besedami govoril in pisal ter udeleževal v življenju prav Rudolf Badjura.

Dr. Tomaž Pavlin, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, je v razpravi, ki je sledila simpoziju, prispeval nekaj tehtnih misli, zato jih v prispevku posebej objavljamo. Opozoril je namreč na Badjurovo športno plat, športno v pomenu tekmovalnosti, zato

se odpira dvom o njegovi zgolj rekreativni usmeritvi. Kot pravi, »Badjuro najdemo že pred prvo svetovno vojno v športnem klubu Ilirija. Iz ohranjenega arhiva Ilirije izhaja, da se le ta pohvali tudi z Badjurovo zmago v smučarski tekmi leta 1913 v Bohinjski Bistrici. Sledila je prva svetovna vojna, po vojni, ko je Ilirija obnovljala svoje delovanje, pa je računala na organiziranje smučanja in pripravo vadbe, ki bi jo zaupala Badjuri«.

Kot ugotavlja avtor, »Badjuro pozneje, v letu 1921 najdemo v Organizacijskem odboru tekme za državno prvenstvo v smučanju. Sam ni tekmoval, ker je bil takrat star že okoli 40 let. Vzporedno pa je bila med tedanjimi športniki prisotna ideja o ustanovitvi specialističnega smučarskega kluba in verjetno je Badjura na to računal. Ko je Ilirija organizirala smučarsko sekcijo, pa Badjura ni bilo med njimi. Medtem je bil Rudolfov brat Metod med ustanovitelji kluba Skala (1922), ki je v dvajsetih letih poleg 'turistike' intenzivno gojila tudi smučanje. Rudolf se je včlanil, vendar pa dolgo ni ostal član Skale, ker se je razšel z vodstvom. Bil pa je vse do tridesetih let organizator smučarskih tečajev«.

Avtor si je zatem zastavil vprašanje, ali je bil na drugi strani Badjura tudi Sokol? Na to odgovarja: »V ohranjenem arhivu Ljubljanskega Sokola se najde tudi Badjuro, vendar le poziv Sokola naj plača članarino za določeno leto. Sokol je pričel intenzivneje uvažati smučanje v svoje vrste v tridesetih letih, vendar pa v arhivu Ljubljanskega Sokola hranjenega v Arhivu Republike Slovenije, Badjuro kot smučarskega učitelja, nisem našel. Vsaj do sedaj ne, kolikor gradiva sem pregledal. Res pa je, da nisem pregledal še vsega. Moramo pa ob tem upoštevati dejstvo, da je šel Badjura takrat že proti petdesetim letom in na površje so prišle nove generacije.«

Ob koncu je poudaril, »da se je Badjura navdušil nad smučanjem in športom oz. tekmo, sicer bi ostal v vrstah »družabnih« smučarjev«, kot so npr. pri Iliriji označevali rekreativce (rekreativne športnike). Tudi Skala je bila usmerjena v dosežke, najsi bodo plezalni ali smučarski«. In Badjura je temu sledil.

Prof. Stane Kocutar (RTV Slovenija, Radio Maribor) je predstavil prispevek **»Domoljubje v slovstvu Rudolfa Badjura«** (Kocutar, 2014). Iz številnih Badjurovih del, planinskih in turističnih vodnikov ter drugih zapisov je mogoče ugotoviti njegova prizadevanja za ohranjanje jezika in sloven-

stva, prav tako pa tudi za ohranjanje krajinskih in naravnih lepot ter bogastev. Avtor je zapisal, da skozi celotni opus »spoznavamo Rudolfa Badjuro kot čutečega in predanega rodoljuba«. Od vsega začetka je z vso svojo osebnostjo predano služil domovini. V domačem naravnem okolju je vsrkaval naravne lepote, kasnejše vojaške izkušnje pa je v celoti izkoristil za obrambo ozemlja in dežele, ki jima je pripadal. Njegovo pionirsko planinsko in turistično slovstvo (planinski in turistični vodniki) je v celoti naravnano na ohranjanje in promocijo vsega, kar je bilo slovenskega.

Tudi prispevek prof. Matjaža Geršiča in dr. Blaža Komaca (ZRC SAZU, Geografski inštitut Antona Melika) z naslovom »Geografski opus Rudolfa Badjure« (Geršič, Komac, 2014) je bil sicer zanimiv, vendar pa za naše strokovno področje nekoliko manj, za to ga kot še nekatere druge nismo podrobneje predstavili.

■ Zaključki

Simpozij o Rudolfu Badjuri je razkril več razsežnosti njegove osebnosti, tako da je v času, v katerem je živel, veljal za izjemno prodornega, visoko discipliniranega in plodovitega pisca, ki je večino tega, kar je zapisal, udeležal tudi v življenju. Izkazalo se je, da je bila upravičena široka obravnava tega znamenitega slovenskega rodoljuba in pokončnega človeka. V začetni zasnovi naj bi bil poudarek predvsem na Badjuri kot razgledanemu vojaku in častniku (tudi Maistrovemu borcu), kasneje pa je prevladala zamisel, da bi njegovo osebnost, delo in delovanje obravnavali z več različnih strokovnih zornih kotov. V zaključkih so med drugim navedene tudi misli iz prispevkov posameznih avtorjev.

Badjurovo delo je izhajalo iz želje po emancipaciji slovenskega jezika in naroda. V bistvu je deloval kot »polihistor«, ki je vse, o čemer je pisal, praktično preizkusil, prehodil in poslušal ljudski glas. Hkrati iz njegovega slovstva veje domoljubje. V zgodovinskem izročilu smučanja je prepoznal naboj, ki preko izrazoslovja in gojenja smučanja kot množične oblike zimskega turizma pokaže nov slovenski karakter in ga oddalji od koncepta, da so Nemci tisti, ki so »kultivirali« pretežno slovensko poseljene dežele.

Rudolf Badjura je pomembno zapuščino zapustil prav na področju smučanja. Trdil je, da je smučina tista, po kateri je spoznati, kako izkušen je smučar oziroma krmar.

Njegov pisni smučarski prvenec »Smučar«, v katerem je strnil svoja takratna teoretična in praktična znanja ter spoznanja, je bil temelj kasnejšega razvoja alpskega smučanja na slovenskih tleh. Vidna pa so bila tudi njegova prizadevanja za uveljavitev slovenske smučarske terminologije. Vendar pa Badjura ni bil zgolj rekreativni smučar, preizkušal se je tudi na tekmovanjih. Hkrati z navedenim pa je bil tudi Drenovec, gornik in turni smučar. Drenovci so kot drzni mladci v slovenskih gorah napravili viden premik in marsikatero steno »odvzeli« nemškimi alpinistom ter tako preprečili ponemčevanje slovenskih gor.

Na osnovi predstavljenih dejstev in argumentiranih navedb lahko Rudolfa Badjuro upravičeno štejeemo tudi za začetnika razvoja pohodniškega, planinskega in gorniškega turizma ter posledično športnega turizma v Sloveniji. Bil je uspešen »oglaševalec« in pobudnik navedenih aktivnosti med ljudmi v vseh letnih časih, še posebej pozimi. S pokončnostjo in svojim lastnim zgledom je bil prepoznaven in prvi med enakimi v svojem času, ko je šlo za uveljavljanje pohodništva ter planinske in gorniške dejavnosti, posebej v povezavi s turizmom.

■ Literatura

1. Batagelj, B. (2014). Poskus biografskega orisa osebnosti Rudolfa Badjure. V: Kavar, J. (ur), *Simpozij Rudolfa Badjure – Bilten*, str. 2–3. Poljče: Združenje vojaških gornikov Slovenije, Večnacionalni center odličnosti za gorsko bojevanje Slovenske vojske.
2. Berčič, H. (2014). Rudolf Badjura – pionir razvoja športnega turizma. V: Kavar, J. (ur), *Simpozij Rudolfa Badjure – Bilten*, str. 9–12. Poljče: Združenje vojaških gornikov Slovenije, Večnacionalni center odličnosti za gorsko bojevanje Slovenske vojske.
3. Bokal, L. (2014). Rudolf Badjura – začetnik slovenske smučarske terminologije. V: Kavar, J. (ur), *Simpozij Rudolfa Badjure – Bilten*, str. 8–9. Poljče: Združenje vojaških gornikov Slovenije, Večnacionalni center odličnosti za gorsko bojevanje Slovenske vojske.
4. Bokal, L. (2014). Smučar, krajepisec in organizator. Rudolf Badjura (1881–1963). *Planinski vestnik*, 114 (1), 8–10.
5. Geršič, M., Komac, B. (2014). Geografski opus Rudolfa Badjure. V: Kavar, J. (ur), *Simpozij Rudolfa Badjure – Bilten*, str. 13–14. Poljče: Združenje vojaških gornikov Slovenije, Večnacionalni center odličnosti za gorsko bojevanje Slovenske vojske.
6. Guček, A. (2014). Po smučini spoznaš krmarja. V: Kavar, J. (ur), *Simpozij Rudolfa Badjure – Bil-*

ten, str. 7–8. Poljče: Združenje vojaških gornikov Slovenije, Večnacionalni center odličnosti za gorsko bojevanje Slovenske vojske.

7. Kocutar, S. (2014). Domoljubje v slovstvu Rudolfa Badjure. V: Kavar, J. (ur), *Simpozij Rudolfa Badjure – Bilten*, str. 12–13. Poljče: Združenje vojaških gornikov Slovenije, Večnacionalni center odličnosti za gorsko bojevanje Slovenske vojske.
8. Markovič, Z. (2014). Vojski države SHS in kraljevine SHS ter nadporočnik Rudolf Badjura. V: Kavar, J. (ur), *Simpozij Rudolfa Badjure – Bilten*, str. 3–5. Poljče: Združenje vojaških gornikov Slovenije, Večnacionalni center odličnosti za gorsko bojevanje Slovenske vojske.
9. Mikša, P. (2014). Rudolf Badjura – Drenovec, gornik in turni smučar. V: Kavar, J. (ur), *Simpozij Rudolfa Badjure – Bilten*, str. 6. Poljče: Združenje vojaških gornikov Slovenije, Večnacionalni center odličnosti za gorsko bojevanje Slovenske vojske.
10. Pavlin, T. (2012). Poimenovanje poključke vojašnice po Rudolfu Badjuri. *Šport mladih*, 20 (180), 6–7.
11. Škodič, D. (2014). Slovenski fantje, ki so rusili stare nazore. Drenovci. *Planinski vestnik*, 114(1), 4–7.
12. Torkar, B. (2014). Vojaška kariera Rudolfa Badjure. V: Kavar, J. (ur), *Simpozij Rudolfa Badjure – Bilten*, str. 5. Poljče: Združenje vojaških gornikov Slovenije, Večnacionalni center odličnosti za gorsko bojevanje Slovenske vojske.
13. Zupan, P. (2012). *Badjurova Poključka – poimevanje vojašnice slovenske vojske na Rudnem polju*. Internetna stran ZVGS (Združenja vojaških gornikov Slovenije).

dr. Herman Berčič, prof. v pokoju
e-naslov: herman.bercic@gmail.com

Tri knjige Rajka Šugmana v letu 2013

Eden najbolj plodovitih piscev na področju slovenskega športa je prav gotovo profesor Rajko Šugman, ki je do sedaj v avtorstvu ali soavtorstvu objavil preko 500 strokovnih, znanstvenih in poljudnih del.

Prva med njegovimi tremi knjigami v letošnjem letu je tik pred EP v košarki izšla o našem znamenitem povojnem košarkarju, ustanovitelju znamenitega AŠK in njegovem trenerju, državnem reprezentantu (za reprezentanco YU je odigral 100 tekem), dolgoletnem predsedniku Strokovnega sveta KZJ, gen. sekretarju SP v košarki 1970 v Ljubljani, prvem direktorju Zavoda ing. Stanka Bloudka in gospodarstveniku, dipl. ing. gradbeništvu Borisu Kristančiču. Njegova življenjska zgodba je napisana na 205 straneh in opremljena s 84 fotografijami ter nosi naslov **'KRISTO, KRISTO, KRISTO...'** V slovenskem športu in gospodarstvu je pustil pomembno sled. Govori osem jezikov in zanj je Aljoša Žorga dejal: 'Boris je nedvomno eden najpametnejših ljudi, kar jih poznam. Med košarkarji kroži mnenje, da bi bil lahko predsednik države, če bi se za to odločil ...' Knjigo (ISBN 978-961-269-996-3) je izdala založba Neo koncept d.o.o. Medvode. www.spletnaknjiga.com

Knjigo **OLIMPIZEM** (ISBN 978-961-6476-07-2) sta predvsem kot priročnik za otroke (pa tudi starejše) izdala OKS-ZŠZ in SOA. Napisana je na 140 straneh in opremljena s 170 fotografijami. Avtor vodi bralca skozi zgodovino olimpiзма od antike (antičnega olimpiзма in športa) do POI v Londonu 2012. Ne omejuje se samo na mednarodni vidik

olimpiзма, ampak podrobno opisuje tudi slovenski delež v olimpiizmu ter prvič vključuje tudi paraolimpijske igre ter igre mladih. Bralec bo v knjigi našel mnoge teoretične vidike olimpiзма (termine, simbole itd.) ter doslej najbolj točen pregled POI in ZOI s številom udeležencev in osvojenimi kolajnami. Knjigo lahko brezplačno dobijo šole in pedagogi športne vzgoje. Morda bo izšla tudi kot e-knjiga.

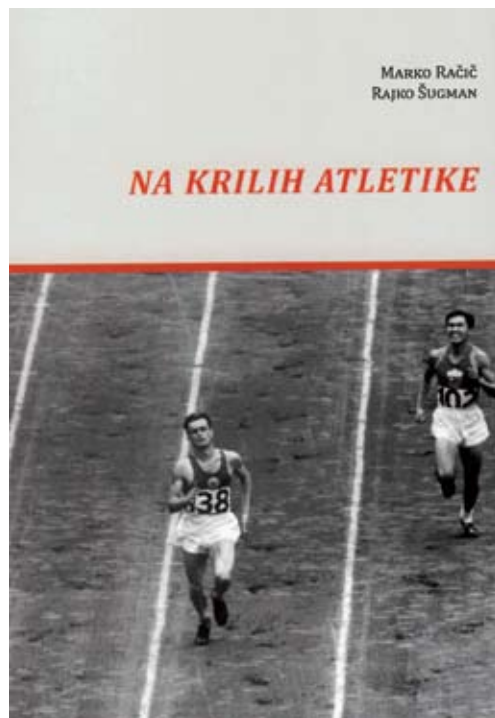
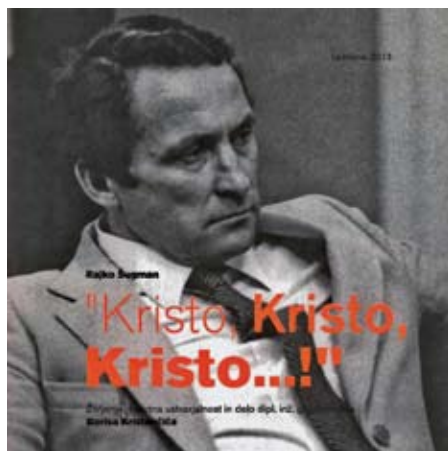
Knjiga **NA KRILIH ATLETIKE** je življenjska zgodba nekdanjega odličnega atleta in strokovnja-

ka ter atletskega sodnika, predvsem pa statistika Marka Račiča. Delo je skupno: Marka Račiča in Rajka Šugmana. V čem je delež Rajka Šugman? Sam pravi: 'Ko sem videl ogromno Markovega pisnega gradiva, sem mu predlagal, da iz tega in svojih virov ter poznavanja dela in življenja Marka, oblikujem knjigo. Delo je hitro teklo in žal sem moral izpustiti mnoge zgodbe, ki zagotovo sodijo v neko drugo knjigo (npr. almanah jugoslovanske atletike) in niso v neposredni zvezi z delom Marka Račiča ...' Knjiga je zanimiva zaradi vsestranske vloge Marka Račiča predvsem v jugoslovanski, pa tudi slovenski atletiki in športu. Ima 173 strani in 94 fotografij. Izdal jo je Krajinski park Kolpa, Adlešiči. ISBN 978-961-

93570-0-3 (E-knjiga - ISBN 978-961-93570-1-9).

Slovenski šport je podhranjen s knjižnimi gradivi, zato je vsak prispevek, ki bogati športno literaturo, zelo dobrodošel. Predvsem knjiga **Kristo, Kristo, Kristo** se je morala zgoditi. Vsi poznavalci tedanjega dogajanja so si enotni, da je bilo neobhodno, da je nekdo obelodanil veličastnost posameznika, kot je bil in je Boris Kristančič. Takšnih osebnostni slovenska družba nima veliko. Morda bi knjigi **Olimpizem** lahko dejali presežek v športni literaturi po vsebinski in oblikovni plati. **Na krilih atletike** in na krilih teh zapisov pa lahko poletimo v občudovanje tega, da nekdo toliko vsega beleži o svojem športu, kot je to naredil Marko Račič. Prav je, da je tudi to izšlo v knjižni obliki.

Marta Bon



Moč v borilnih športih: Teorije, zakoni, načela, metode in primeri vadb moči v borilnih športih

Društvo Potentia (2012)

Društvo Potentia je v sredini leta 2012 izdalo uspešno knjigo z naslovom *Moč v borilnih športih: Teorije, zakoni, načela, metode in primeri vadb moči v borilnih športih*. Avtor Luka Gorše v knjigi opisuje, kako kar najuspešnejše in najvarnejše ter v čim krajšem času razviti tako telesno kot umsko moč v različnih borilnih športih. Knjiga predstavlja novost na slovenskem tržišču. Potreba po knjigi je že dolgo obstajala, na kar je pokazala tudi stroka, saj je bila prva izdaja razprodana v manj kot treh mesecih.

Namen knjige je predvsem ponuditi trenerjem in športnikom borilnih športov izrazito praktičen priročnik s teoretično podlago, s katerim bi lahko zapolnili vrzel znanja na področju priprave borcev za najvišjo zmogljivost in izboljšali njihov tekmovalni rezultat. Posledično pa tudi poudariti pomen, ki ga igrata telesna in umska priprava v borilnih športih ter zmanjšati pretirano zanašanje trenerjev borilnih športov na izključno tehnično pripravo.

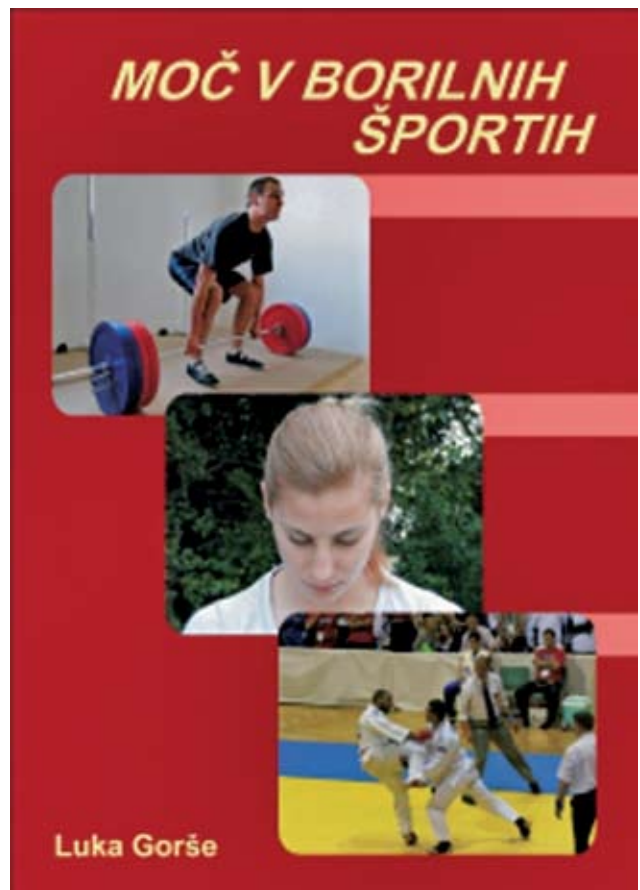
Knjiga najprej uvrsti in razloži pomen moči v vsakdanjem življenju, v športu in nazadnje v borilnih športih. Razjasni, da so tehnika, taktika, telesna in umska priprava enako pomembne komponente ter tudi kako se moč povezuje z vsemi tremi. Razsvetli problematiko treniranja moči v klubih borilnih športov. Borilne športe razdeli glede na vidik tekmovanja in navede, katere moči so prevladujoče v

vsaki kategoriji borilnih športov.

Knjiga jedrnato opiše teorije, zakone, načela in glavne metode vadb moči. V nadaljevanju po poglavjih podrobneje obravnava maksimalno moč, hitro moč in vzdržljivostno moč v borilnih športih. Za vsako vrsto moči opiše pomožne metode vadbe, razlago vadb in navede specifične primere vadb tako za začetnike kot za izkušene športnike. Opiše ciklizacijske modele in predstavi prednosti nelinearne ciklizacije v borilnih športih ter razloži, kako se pripravimo za najvišjo športno zmogljivost. Na kratko opiše testiranje in nadziranje vadbe za moč v borilnih športih. Na koncu se podrobno posveti razvoju umske moči v borilnih športih in še posebej, kakšno vlogo lahko pri tem igra hipnoza.

Skozi celotno knjigo je navedena kopica vaj, ki jih lahko borci uporabijo pri svoji vadbi, v prilogah pa je narejen tudi pregled mišičnega dela za večino vaj. Knjigo sestavlja kar 125 virov. Od tega je le 5 slovenskih. V prvi vrsti je namenjena športnim trenerjem in športnikom v borilnih športih ter vsem ostalim strokovnjakom, ki so na kakršen koli način povezani z borilnimi športi. Veliko koristnih informacij pa bodo iz nje pobrali tudi športniki iz ekipnih ali individualnih športov.

Luka Gorše



Šport z bistro glavo

Avtorici Tanja Kajtna in Tina Jeromen sta tik pred iztekom leta 2013 izdali knjigo *Šport z bistro glavo*, in sicer v drugi, dopolnjeni izdaji. Knjiga je napisana kot priručnik športne psihologije za vse, ki si želijo pridobiti osnovna znanja iz tega področja. Športniki bodo v njej našli napotke za učinkovito pripravo na trening in tekmovanja ter ideje, kako učinkovito vključevati psihološke vidike v šport; trenerji bodo našli sugestije, kako pri športnikih povečati samozavest, kako sprožiti pozitivno razmišljanje, kako se s športniki pogovarjati in reševati zaplete v komunikaciji; starši pa bodo pridobili številne ideje in napotke za učinkovito nudenje podpore svojim otrokom – športnikom.

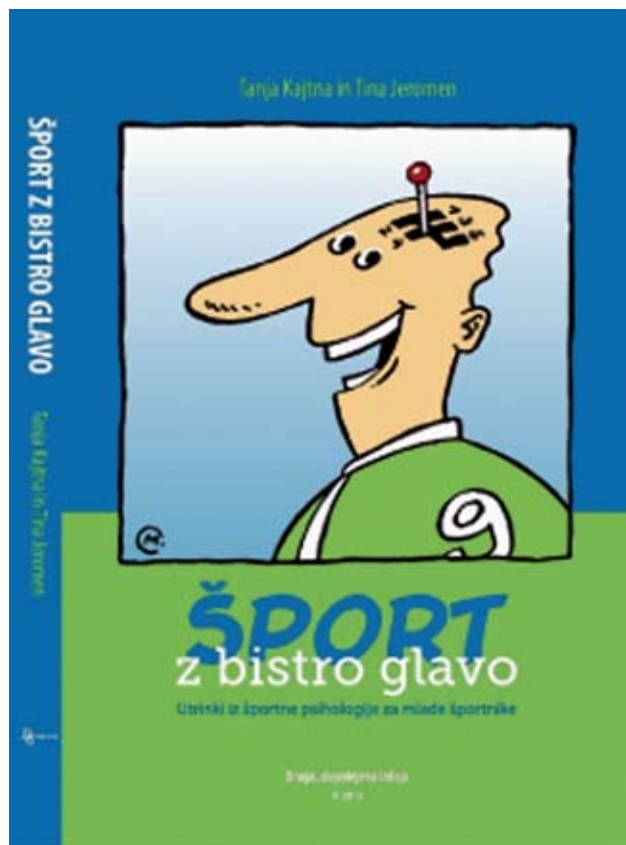
V uvodu avtorici predstavita, kaj je športna psihologija in kaj zajema, katera so načela delovanja športnega psihologa ter kakšne so vloge in naloge trenerja in staršev v športni situaciji. Posvetita se tudi temu, kako lahko trenerji vzdržujejo motivacijo pri športnikih in kako uskladiti šolske in športne obveznosti. V poglavju o postavljanju ciljev pojasnita pojem motivacije in korake postavljanja ciljev. V nadaljevanju predstavita stres in njegove posledice ter faze in znake doživljanja stresa. Posvetita se tudi opazovanju in preprečevanju pregorelosti oziroma pretreniranosti ter načinom spoprijemanja s stresom.

V poglavju o nivoju aktivacije pojasnita, kdaj smo dovolj aktivirani, da lahko uspešno nastopamo, in kakšni smo, kadar

je aktivacije premalo. Prikažeta tudi bolj in manj intenzivne oblike sproščanja, kot so na primer dihalne vaje in avtogeni trening ter načine za dvig aktivacije. V nadaljevanju opredelita koncentracijo in njen vpliv na uspeh in predstavljanje oziroma imaginacijo kot eno najbolj učinkovitih vaj za usmerjanje koncentracije ter jasno predstavita, kako se naučimo predstavljanja in kako si predstavljati tekmovalni nastop. V poglavju o razmišljanju in pozitivnem samogovoru opredelita pojma pozitivni in negativni samogovor ter kako obračati negativne misli v pozitivne in opredelita, kaj je samozaupanje in kako zvišujemo samozavest.

Pojasnita tudi pojem idealnega nastopa in občutke, ki se ob njem pojavljajo, ter opišeta, kakšen je dober športni dnevnik, kaj vanj beležimo in kaj lahko pridobimo z natančno analizo tekmovanja. Spregovorita tudi o komunikaciji ter kakšno vlogo igra v športu in prikažeta napotke in nekaj tehnik za uspešno sporočanje. Opredelita nekaj načinov in korakov za uspešno reševanje problemov. Pojasnita tudi, kdaj sta lahko jeza in agresivnost v športu koristni in kako ju nadzorovati takrat, ko se pojavljata v nepravih trenutkih in neustreznih količinah. Zadnji poglavji govorita o tem, kaj je dobra skupina, kateri procesi potekajo v skupinah in kako lahko ustvarimo dobro ekipo ter o motoričnem učenju.

Vsebine so pri vseh poglavjih podprte z nalogami in aktivnostmi, zato knjiga bralca



spodbuja k preizkušanju vsebin ter ga na nek način spodbuja k »sodelovanju« s knjigo, obogatena pa je tudi z nekaterimi primeri doživljanj slovenskih vrhunskih športnikov. Veliko obogatitev predstavljajo tudi naslovne sličice Marka Kočevarja, ki na začetku vsakega poglavja v stilu »slika pove več kot tisoč besed« že same naredijo predstavitev vsebine. Avtorici sta knjigo pripravili na podlagi lastnega sodelovanja s športniki in ugotavljanja, kako javnosti

približati to aplikativno psihološko disciplino. Vključujeta primere iz različnih športov – tako individualnih kot tudi ekipnih.

Knjiga je dostopna v vseh večjih knjigarnah po Sloveniji, kratko predstavitev z nekaj stranmi pa lahko najdete na spletnem naslovu <https://www.facebook.com/sbg2.knjiga>, kjer lahko knjigo tudi naročite.

**Tanja Kajtna
in Tina Jeromen**



Frane Erčulj,
Marko Marković, Živa Broder

Uporaba tehnologije 94Fifty® pri ugotavljanju nekaterih kinematičnih parametrov meta na koš

Izvleček

Uporaba t. i. »pametne žoge« oz. tehnologije 94Fifty® in priložene aplikacije omogoča enostavno in hitro pridobitev nekaterih najpomembnejših kinematičnih parametrov pri metu na koš. Omenjeno tehnologijo smo uporabili (preizkusili) na vzorcu kakovostnih petnajstletnih košarkarjev in košarkaric. Na osnovi meritev oz. uporabe sistema 94Fifty® lahko ugotovimo, da imajo izbrani petnajstletni košarkarji in košarkarice manjšo rotacijo žoge pri metu na koš, manjši vpadni kot in nekoliko daljši izmetni čas kot starejši oz. vrhunski košarkarji. Pri izbranih merjenjih tudi ne moremo govoriti o razlikah med spoloma v nobenem od omenjenih treh kinematičnih parametrov, čeprav so dečki nekoliko bolj natančni pri metu na koš. Prav tako pri obeh spolih ne moremo govoriti o občutnejših razlikah med skupinama nadpovprečnih in podpovprečnih posameznikov glede na število zadetih metov in telesno višino.

Ključne besede: košarka, met, mladi, tehnika.



Foto: arhiv KZS.

Application of the 94Fifty® technology for establishing certain kinematic parameters of a throw at the basket

Abstract

The use of the 'smart sensor basketball' i.e. the 94Fifty® technology and the pertaining application enables simple and fast acquisition of the most important parameters of the throw at the basket. This technology was used (tested) on a sample of high-quality male and female basketball players, aged 15. Based on the measurements and the use of the 94Fifty® system we established that, with selected 15-year old male and female basketball players, the rotation of the ball during the throw at the basket and the angle of incidence were smaller and the release time slightly longer compared to older or elite basketball players. There were no gender differences in the selected sample of subjects in terms of any of the abovementioned kinematic parameters, although boys were slightly more precise when throwing at the basket. Moreover, there were no major gender differences between the groups of above-average and below-average individuals in terms of number of successful throws and body height.

Key words: basketball, throw, young, technique

■ Uvod

Kot vsako kompleksno gibanje je tudi košarkarski met sestavljen iz posameznih segmentov ali faz, ki skupaj tvorijo celotno gibanje. Različni avtorji v svojih raziskavah navajajo različno število faz pri metu na koš. Hidrian (2010) je razdelil met na štiri faze, medtem ko Fontanella (2006) deli met na tri faze. Vsaka izmed faz vsebuje določene kinematične parametre, ki nam v primeru kvantitativne analize lahko podajo objektivno oceno izvedbe te faze. Ko govorimo o fizikalnih oz. kinematičnih parametrih, so predvsem pomembni izmetna višina, izmetni kot in izmetna hitrost (Miller in Bartlett, 1993).

Pogost problem, ki ga zasledimo predvsem pri mladih košarkarjih in vpliva na preciznost meta, je premajhen izmetni kot (Okazaki in Rodacki, 2012). Ta ima za posledico nizko krivuljo (parabolo) leta žoge ter majhen vpadni kot žoge v koš, zaradi katerega se možnost, da bi žoga padla v koš, zmanjša. Izmetna hitrost je v veliki meri povezana tako s krivuljo leta žoge kot tudi z izmetnim časom (Fontanella, 2006). Za izmetni čas (čas od trenutka, ko igralec sprejme/prime žogo, do izmeta) je načeloma zaželeno, da je čim krajši. Igralca, ki meče na koš, v igri namreč ovira obrambni igralec, zato ima za met običajno na voljo le malo časa in prostora. Na splošno velja, da je optimalni izmetni čas, ki ga igralec potrebuje za izvedbo meta v igri, krajši od 0.8 sekunde (Rojas, Cepero in Gutierrez, 2000). Tehnično pravilna izvedba meta temelji na čim manjšem spuščanju žoge oziroma ne vsebuje odvečnih gibov, ki upočasnijo izmet in s tem povečajo možnost morebitnega blokiranja meta (Marković, Supej in Erčulj, 2013). Pri mladih košarkarjih lahko zaradi slabše moči rok in ramenskega obroča prihaja do večjega spuščanja žoge in daljše poti gibanja žoge, s tem pa do daljšega izmetnega časa. Pogosto se dogaja tudi, da slednji zaradi slabše razvite moči znižujejo višino izmeta oziroma uporabljajo nižjo tehniko meta (izmet v višini brade ali celo prsi), ki je praviloma manj učinkovita kot visoka tehnika (Podmenik, Supej in Erčulj, 2011). Pri mladih košarkarjih je pogost problem tudi slaba (nezadostna) rotacija žoge, ki je predvsem posledica neutrezne tehnike izmeta oziroma neustreznega giba v zapestju in/ali s prsti (Palubinskas, 2004).

V procesu treniranja mora košarkar nujno dobiti aдекватne in objektivne povratne informacije o omenjenih kinematičnih pa-

rametrih, ki pomembno vplivajo na tehniko meta in preciznost pri metu na koš. Košarkarski trenerji praviloma ocenjujejo tehniko meta na samem treningu (v realnem času) in se pri tem zanašajo na lastno znanje in sposobnost vizualnega zaznavanja.

Raziskave na področju ocenjevanja komponent gibanja športnikov kažejo, da je sposobnost zaznavanja dejanj drugih ljudi med drugim odvisna tudi od načina opazovanja, izvedbe samega gibanja ter ravni gibalnih in drugih izkušenj ocenjevalcev (Raab, de Oliveira in Heinen, 2009; Ward, Williams in Bennett, 2002).

Zanesljivost in objektivnost ocenjevanja se lahko izboljša, če gibalno nalogo ocenjuje več ocenjevalcev, čemur smo na primer priča pri sodniškem ocenjevanju tekmovalcev v "estetskih" športih (športna gimnastika, ritmična gimnastika, umetnostno drsanje, smučarski skoki). V košarkarski praksi treniranja oziroma procesu treniranja košarkarjev se takšen pristop ne uporablja, saj je težko izvedljiv, nepraktičen in lahko bi rekli tudi nerealen.

Drobni tehnični detajli gibanja in njegove spremembe so lahko bistvenega pomena pri uspešnosti športnika oziroma njegovi formi, vendar pa jih tudi izkušen, izurjen in strokovno podkovan trener težko zazna in pravilno oceni "s prostim očesom" in v realnem času (Crowley, 2012). Zato se v v zadnjem času tudi v košarki vse pogosteje odločamo za uporabo različnih tehnologij oziroma vizualnih sredstev, ki nam lahko posredujejo natančne in objektivne informacije tudi glede meta na koš in omogočajo sprotno ali naknadno video analizo tehnike meta ali celo bolj poglobljeno kinematično analizo meta.

Ena od tovrstnih tehnologij, ki predstavlja novost, ne samo v našem, ampak tudi v svetovnem prostoru, je tudi 94Fifty®. V smislu praktične uporabnosti gre vsekakor za pripomoček, ki je zelo pomemben v procesu treniranja košarkarjev, hkrati pa je zanimiv tudi za raziskovalno delo. V pričujočem članku želimo zato predstaviti sistem 94Fifty®, hkrati pa predstaviti povprečne vrednosti nekaterih kinematičnih parametrov, ki jih dobimo s pomočjo uporabe omenjene tehnologije. Gre za parametre, ki pomembno determinirajo tehniko meta na koš in samo natančnost pri metu (Miller in Bartlett, 1993) ter so še posebej aktualni, ko govorimo o tehniki meta pri mladih košarkarjih. Zanimalo nas je tudi, ali morda obstajajo razlike med skupinama nadpov-

prečno in podpovprečno uspešnih posameznikov glede števila zadetih metov, kakor tudi med skupinama nadpovprečno in podpovprečno visokih posameznikov.

■ Metode

Preizkušanci

V raziskavo je bilo vključenih 22 mladih košarkarjev, udeležencev nacionalnega tabora Košarkarske zveze Slovenije (v nadaljevanju KZS) v Postojni, in 36 mladih košarkaric, udeleženk mednarodnega FIBA Europe (v nadaljevanju FIBA) košarkarskega tabora v Postojni.

Starost košarkarjev je bila v povprečju 15,1 ($\pm 0,75$) let, njihov igralni staž je bil 4,68 ($\pm 1,04$) let, povprečna telesna višina je bila 1,75 ($\pm 0,06$) m. Vsi igralci so bili vključeni v program regijskega selekcioniranja, ki ga izvaja KZS in sodijo med bolj nadarjene košarkarje svoje generacije v Sloveniji.

Izbrane košarkarice prihajajo iz 19 evropskih držav in sodijo med najbolj nadarjene košarkarice svoje generacije v državi, ki jo zastopajo. Njihova povprečna starost je bila 15,2 ($\pm 0,72$) let, njihova povprečna telesna višina pa je znašala 1,75 ($\pm 0,06$) m.

Tako košarkarje kot košarkarice smo naknadno razdelili v dve skupini (podvzorca), in sicer po dveh kriterijih:

- nadpovprečno in podpovprečno uspešni posamezniki glede števila zadetih metov,
- nadpovprečno in podpovprečni posamezniki glede na telesno višino.

Pripomočki

V raziskavi smo uporabili pripomoček podjetja InfoMotion Sports Technologies, ki je vodilno podjetje pri razvoju tehnologije senzorjev za zaznavanje gibanja športnih rekvizitov na svetu. Gre za t. i. "Smart basketball" ali "pametno košarkasko žogo", imenovano 94Fifty®, ki je dobila ime po standardnih merah ameriškega NCAA košarkarskega igrišča (širina 94 in dolžina 50 čevljev). "Pametna žoga" je v bistvu prejemnik sil, s katerimi košarkar/košarkarica deluje na košarkarsko žogo pri vodenju ali metih na koš.

Na Sliki 1 je prikazan sistem 94Fifty®, ki je bil s strani CES Innovations 2014 izbran za tehnologijo leta.

Zasnova 94Fifty® žoge je bila precej zahtevna, vendar je inženirjem podjetja uspelo izdelati na zunaj običajno košarkarsko žogo



Slika 1: Sistem 94Fifty® z mobilno aplikacijo in košarkarsko žogo.

standardne teže in velikosti tako ženske kot moške. Znotraj žoge se nahaja šest patentiranih vztrajnostnih senzorjev za zaznavanje gibanja, ki jih povezuje nizkoener-



Slika 2: Vztrajnostni senzor za zaznavanje gibanja, ki je patentiran znotraj 94Fifty® žoge.

gijska "dual mode" bluetooth povezava, ki omogoča tako brezhibno povezavo žoge z 94Fifty® aplikacijo kot tudi prenos vseh pridobljenih podatkov v omenjeno aplikacijo. Kombinacija procesiranja signalov z ultra nizko energijsko porabo DSP in Qi brezžičnega adapterja nam omogoča do osem ur brezhibnega delovanja. Senzorji v notranjosti so programirani tako, da prepoznavajo sile, ki jih igralec ustvari na žogo in jih s prostim očesom ne moremo prepoznati in izmeriti (Crowley 2012).

Na Sliki 2 je prikaz vztrajnostnega senzora za zaznavanje gibanja športnikov oziroma športnih rekvizitov.



Slika 3: Prikaz parametrov izmetnega časa, rotacije žoge, vpadnega kota in sile pritiska na žogo pri vodenju.

Košarkarska žoga ima pri metu na koš ali vodenju svojo hitrost in silo. Tako je v primeru 94Fifty® košarkarske žoge s pomočjo notranjih senzorjev gibanja in natanko določenih algoritmov moč meriti vse parametre, ki so značilni za gibanje žoge pri metu na koš ali vodenju (izmetni čas, vpadni kot, hitrost rotacije žoge, število vodenj – dotikov žoge in sila pritiska na žogo). Na ta način dobimo vrsto podatkov in informacij, ki nam omogočajo podrobno kinematično ter statistično analizo in spremljanje nekaterih izbranih posameznih ali medsebojno povezanih tehničnih elementov košarkarske igre, posameznika ali skupine igralcev.

Na Sliki 3 je aplikacija 94Fifty® in prikaz rezultatov meritev posameznih kinematičnih parametrov.

Medtem ko se tradicionalni trening košarke opira le na trenerjeve ugotovitve, je sedaj z uporabo 94Fifty® tehnologije moč dobiti takojšnje povratne informacije o kakovosti izvedbe določenih tehničnih elementov v realnem času. Vsi pridobljeni podatki, ki jih žoga zazna, se preko prej omenjene bluetooth povezave shranjujejo v spletni aplikaciji, ki je prosto dostopna vsem uporabnikom. Sistem 94Fifty® nam omogoča izbor določenega fizikalnega parametra s funkcijo "Skill training" za vadbo specifičnih elementov košarkarskega meta (npr. met po sprejemu iz mesta; izmetni čas). Na ta način dobi igralec na treningu takojšnje povratno informacijo o kakovosti in doslednosti izvedbe posameznih metov, ki je lahko ob dodatni trenerjevi oceni igralcu v izjemno pomoč pri učenju ali izpopolnjevanju meta na koš.

Poleg vadbe specifičnih elementov nam 94Fifty® aplikacija ponuja možnost virtualnega trenerja, kjer so vaje za specifične elemente že določene. Tako lahko igralci po težavnostnih stopnjah (od lažjih vaj k težjim) izpopolnjujejo svoje tehnične spretnosti. Poleg tega pa aplikacija omogoča glasovno in vizualno povratno informacijo po vsakem metu ali vodenju. 94Fifty®



Slika 4: Postopek povezave 94Fifty® aplikacije in aktivacija žoge.

aplikacijo lahko prenesemo na katero koli iPhone ali Android napravo, ki podpira Bluetooth 4.

Študije podjetja navajajo, da je z merjenjem gibanja žoge ob metu ali vodenju 94Fifty® tehnologija v izjemno pomoč trenerjem in igralcem, da lahko objektivno izmerijo in spremljajo lastne tehnične spretnosti pri metih na koš ali vodenju (94Fifty®, 2014). Proizvajalci tudi navajajo, da 94Fifty® predstavlja natančno in zanesljivo orodje za ugotavljanje in analiziranje kinematičnih parametrov pri metu na koš, kakor tudi spremljanje in usmerjanje učenja, treniranja in razvoja tehnike meta.

Postopek

Kot eksperimentalno situacijo smo vzeli met na koš iz mesta po sprejemu žoge iz razdalje 4,5 m od koša. Igralci in igralko se predhodno skupinsko ogreli in pred začetkom testiranja izvedli 3 poskusne mete na koš iz omenjene razdalje. Nato je imel vsak na voljo 10 metov, pri čemer smo z uporabo tehnologije 94Fifty® izmerili naslednje kinematične parametre:

- $\cdot \dot{t}$ – izmetni čas (s);
- $\cdot R\dot{Z}$ – rotacija žoge (obrati v minuti);
- $\cdot VK$ – vpadni kot ($^{\circ}$).

Gre za parametre, ki se v literaturi največkrat pojavljajo kot bistveni parametri v povezavi z uspešnostjo zadevanja metov na koš oziroma se pogosto problematizirajo pri mladih košarkarjih. Kot izmetni čas smo določili čas od trenutka, ko je merjenec sprejel žogo (prišel v stik z žogo po podaji), do trenutka, ko je žoga zapustila njegovo roko pri izmetu. Žoga je bila podana izpod koša s strani izkušenega podajalca, ki je imel nalogo, da žogo poda čim bolj natančno v prsi igralcem/igralkam, ki so metali na koš.

Statistična analiza

Podatki so bili obdelani s pomočjo računalniškega programa SPSS 21.0. Prikazane so osnovne deskriptivne statistike ter osnovna bivariatna analiza. Za ugotavljanje povezanosti med telesno višino in odstotkom zadetih metov ter s kinematičnimi parametri pri metu na koš smo uporabili Pearsonov koeficient korelacije. Vsi prikazi so ločeni za dečke in deklice. Razlike med skupinami (dečki in deklicami, slabšimi in boljšimi strelci, višjimi in nižjimi košarkarji) smo ugotavljali s t-testom za neodvisne vzorce.

Rezultati in razlaga

Analiza po spolu pokaže, da so dečki in deklice povsem izenačeni v telesni višini (Tabela 1). Glede na to, da je povprečna višina košarkarjev te starosti običajno višja kot pri košarkaricah (Erčulj in Bračič, 2010; Erčulj, 1998), je to vsekakor nekoliko presenetljiv podatek, ki verjetno kaže na to, da so dekleta, ki smo jih zajeli v raziskavo, za razliko od dečkov v precejšnji meri selekcionirana na osnovi telesne višine. Slednja sicer predstavlja enega od pomembnejših dejavnikov uspešnosti igranja košarke (Erčulj, 1998). Analiza po spolu tudi pokaže, da so dečki v tej starostni skupini v povprečju nekoliko bolj natančni pri metu na koš kot deklice (Tabela 1) in tudi bolj izenačeni (razlike med skupinama sicer niso statistično značilne). Povprečno zadenejo dečki nekoliko več kot polovico vseh metov (v intervalu od 30 % do 80 %), deklice nekaj manj kot polovico. Pri slednjih se odstotek zadetih metov giblje vse od 0 %, pa vse do 100 %.

Tabela 1: Primerjava odstotka zadetih metov in telesne višine po spolu

spol	mean	min.	max.	SD	t	Sig (t)
dečki	53,18 %	30 %	80 %	16,150	-,006	,995
deklice	49,44 %	0 %	100 %	28,879		
dečki	1,745 m	1,65	1,87	0,0614	,632	,530
deklice	1,745 m	1,63	1,84	0,0595		

Tabela 2a: DEČKI – prikaz podatkov glede na število (%) zadetih metov

DEČKI		višina	starost	izmetni čas	rotacija	vpadni kot
pod-povprečni	mean	1,73	14,09	,8709	102,172	38,790
	SD	,061	,53	,1550	20,704	7,718
	N	11	11	11	11	11
nad-povprečni	mean	1,76	14,36	,8518	102,598	39,596
	SD	,061	,50	,1141	27,867	5,328
	N	11	11	11	11	11
t		-1,043	-1,225	,329	-,041	-,285
Sig (t)		,310	,235	,746	,968	,778

Tabela 2b: DEKLICE – prikaz podatkov glede na število (%) zadetih metov

DEKLICE		višina	starost	izmetni čas	rotacija	vpadni kot
pod-povprečne	mean	1,74	15,32	,8795	111,721	39,968
	SD	,057	,67	,1370	35,890	5,022
	N	19	19	19	19	19
nad-povprečne	mean	1,75	15,12	,8559	98,585	39,615
	SD	,063	,78	,1170	31,555	5,304
	N	17	17	17	17	17
t		-,196	,819	,557	1,169	,204
Sig (t)		,846	,419	,581	,251	,840

V nadaljnji analizi (Tabeli 2a in 2b) smo igralce, tako dečke kot tudi deklice, razdelili v dve skupini. In sicer »boljše strelce«, tj. tiste ki so uspeli zadeti nadpovprečno število metov (dečki > 53,18 %; deklice > 49,44 %), in »slabše strelce«, ki so bili glede števila zadetih metov pod povprečjem (dečki < 53,18; deklice < 49,44).

Telesna višina obeh skupin (boljših in slabših strelcev) je tako pri dečkih kot deklicah precej izenačena. Z drugimi besedami, nižji košarkarji (košarkarice) niso nič bolj natančni pri metu na koš kot višji. Pri starejših starostnih skupinah sicer ugotavljamo, da so najvišji košarkarji sicer praviloma manj natančni pri metu na koš iz igre (Sampaio, Janeira, Ibanez in Lorenzo, 2006). V našem primeru je skupina boljših strelcev in strelk v povprečju celo nekoliko višja kot skupina slabših strelcev.

Kar se tiče kinematičnih parametrov pri metu na koš, lahko ugotovimo, da imajo boljši strelci tako pri dečkih kot deklicah

malenkost krajši izmetni čas. Ta je sicer pri tej starostni skupini očitno krajši kot pri starejših košarkarjih (Rojas in sod., 2000). Razlog za to je verjetno v tehniki meta, ki je prilagojena manjši moči rok, zaradi česar mlajši košarkarji pred metom bolj spuščajo žogo (Okazaki in Rodacki, 2005). Tudi vpadni kot žoge je pri izbranih merjencih oz. starostni skupini očitno manjši kot pri starejših košarkarjih oz. manjši od optimalnega pri metu iz te razdalje (Okazaki in Rodacki, 2012). Boljši strelci imajo pri dečkih pričakovano nekoliko večji vpadni kot kot slabši strelci. Pri deklicah sta obe skupini zelo izenačeni glede vpadnega kota. Glede rotacije žoge pri dečkih ne moremo govoriti o pomembnih razlikah, pri deklicah pa ima skupina boljših strelk celo manjšo rotacijo žoge kot skupina slabših strelk. Vrednosti so sicer precej pod 120 obratov v minuti, kar velja za optimalno rotacijo žoge pri metu na koš (Fontanella, 2006).

V nadaljevanju smo dečke in deklice razdelili v dve skupini glede na telesno višino, in sicer podpovprečno visoke (pod 175 cm) in nadpovprečno visoke (nad 175 cm). Ugotovimo lahko, da v parametrih meta na koš obstajajo le manjše razlike med obema skupinama. Niti pri dečkih niti pri deklicah ne moremo potrditi razlik, ki bi bile statistično značilne. Nadpovprečno visoki dečki imajo v povprečju nekoliko višji odstotek zadetih metov, malce daljši izmetni čas, večji vpadni kot in nižjo rotacijo žoge od dečkov, ki so podpovprečno visoki. Nadpovprečno visoke košarkarice pa imajo v poprečju nekoliko nižji odstotek zadetih metov, daljši izmetni čas, večjo rotacijo žoge in večji vpadni kot kot deklice, ki so podpovprečno visoke.

Analizi povezanosti telesne višine z odstotkom zadetih metov znotraj skupine dečkov in deklic pokaže, da telesna višina ni povezana z odstotkom zadetih metov, prav tako pa ne moremo govoriti o povezanosti med telesno višino in kinematičnimi parametri pri metu. Izjema je le izmetni čas pri deklicah, kjer lahko ugotovimo zmerno visoko, pozitivno korelacijo. Na osnovi tega lahko s precejšnjo mero verjetnosti ugotovimo, da imajo višje deklice daljši izmetni čas. To lahko razložimo s tem, da gibanje pri metu na koš izvajajo z večjo amplitudo oziroma da za iztegnitev daljših rok potrebujejo več časa. Teoretično bi bil lahko daljši izmetni čas povezan tudi s slabšo razvito (eksplzivno) močjo rok pri višjih deklicah, zaradi česar slednje pri metu bolj spuščajo žogo, žoga pa posledično od trenutka sprejema

Tabela 3a: DEČKI – prikaz podatkov glede na telesno višino

DEČKI		starost	odstotek zadetih metov	izmetni čas	rotacija	vpadni kot
podpovprečni (< 175 cm)	mean	14,23	52,31	,856	105,266	38,171
	SD	,59	15,359	,127	23,043	6,498
	N	13	13	13	13	13
nadpovprečni (> 175 cm)	mean	14,22	54,44	,867	98,223	40,668
	SD	,44	18,105	,148	26,023	6,551
	N	9	9	9	9	9
t		,036	-,298	-,183	,669	-,883
Sig (t)		,971	,768	,856	,511	,388

Tabela 3b: DEKLICE – prikaz podatkov glede na telesno višino

DEKLICE		starost	odstotek zadetih metov	izmetni čas	rotacija	vpadni kot
podpovprečne	mean	15,14	50,91	,850	100,502	38,660
	SD	,77	30,06	,139	32,800	4,965
	N	22	22	22	22	22
nadpovprečne	mean	15,36	47,14	,897	113,400	41,595
	SD	,63	27,85	,100	35,788	4,914
	N	14	14	14	14	14
t		-,892	,377	-1,091	-1,089	-1,740
Sig (t)		,378	,709	,283	,286	,093

žogo do trenutka izmeta opravi daljšo pot. Seveda bi lahko podobne rezultate pričakovali tudi pri dečkih, česar pa na osnovi rezultatov naše študije ne moremo potrditi.

■ Zaključek

Uporaba t. i. »pametne žoge« oz. tehnologije 94Fifty® in priložene aplikacije omogoča enostavno in hitro pridobitev nekaterih najpomembnejših kinematičnih parametrov pri metu na koš. Glavna prednost omenjene tehnologije je v tem, da so podatki pridobljeni v realnem času, zato lahko merjenci povratne informacije o metu upoštevajo (uporabijo) takoj, torej že pri naslednjem metu, s čimer lahko učinkovito vplivajo na tehnično izvedbo meta. Vendar pa pride po našem mnenju praktič-

na vrednost in uporabnost tehnologije do izraza samo ob ustrezni usposobljenosti in strokovnem znanju uporabnika (trenerja), ki omogoča ustrezno interpretacijo in uporabo pridobljenih podatkov. V nasprotnem primeru je lahko uporaba sistema 94Fifty® tudi neučinkovita ali celo negativno vpliva na razvoj pravilne tehnike meta in učinkovitost samega meta.

Omenjeno tehnologijo smo uporabili (preizkusili) na vzorcu kakovostnih petnajstletnih košarkarjev in košarkaric. Po našem mnenju je to tista starostna kategorija, ko je že smiselno in hkrati tudi potrebno začeti uporabljati tovrstno tehnologijo, saj telesni in gibalni razvoj že omogočata postopno oblikovanje pravilne in učinkovite tehnike meta na koš. Na osnovi meritev oziroma uporabe sistema 94Fifty® lahko ugotovimo,

Tabela 4: Povezanost med telesno višino in posameznimi kinematičnimi parametri

DEČKI		odstotek zadetih metov	izmetni čas	rotacija žoge	vpadni kot žoge
telesna višina DEČKI	Pearson	,135	-,036	-,190	,059
	Sig.	,549	,872	,397	,796
	N	22	22	22	22
telesna višina DEKLICE	Pearson	,012	,382*	,150	,151
	Sig.	,945	,021	,382	,379
	N	36	36	36	36

da imajo izbrani petnajstletni košarkarji in košarkarice manjšo rotacijo žoge pri metu na koš, manjši vpadni kot in nekoliko daljši izmetni čas kot starejši oz. vrhunski košarkarji. V starostni kategoriji petnajstletnih dečkov in deklic praktično ne moremo govoriti o razlikah med spoloma v nobenem od treh kinematičnih parametrov, čeprav so dečki nekoliko bolj natančni pri metu na koš. Prav tako pri obeh spolih ne moremo govoriti o občutnejših razlikah med skupinama nadpovprečnih in podpovprečnih posameznikov glede na število zadetih metov in telesno višino.

Literatura

- Abernethy, B. (1997). Movement expertise: A juncture between psychology, theory and practice. *Paper presented at the meeting of the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology*. San Diego, California, June.
- Bard, C., Fleury, M., Carriere, L., in Halle, M. (1980). Analysis of gymnastic judges visual search. *Research quarterly for exercise and sport*, 51, 267–273.
- Brancazio, J. P. (1981). Physics of Basketball. *American Journal of Physics*, 49, 356–365.
- Colby, J., in Witt M. (2000). *Defining Quality in Education*. Programme Division, Unicef, 00(2). New York: Unicef.
- Crowley, M. (2011). *Monitoring of physical training events*. United States Patent Application Publication, US 2012/ 0029666 A1.
- Sampaio, J., Janeira, J., Ibanez, S. in Lorenzo, A. (2006). Discriminant analysis of game-related statistics between basketball guards, forwards and centres in three professional leagues. *European Journal of Sport Science*, 6(3), 173–178.
- Erčulj, F. in Supej, M. (2006). Vpliv utrujenosti na natančnost pri metu na koš iz velike razdalje. *Šport*, 54(4), 22–26.
- Erčulj, F. in Bračič, M. (2010). Differences between various types of elite young female basketball players in terms of their morphological characteristics. *Kinesiology Slovenica*, 16 (1), 53–62.
- Erčulj, F. (1998). Morfološko-motorični potencial in igralna učinkovitost mladih košarkarskih reprezentanc Slovenije. Doktorska disertacija, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Fleischman, E. A. (1957). A comparative study of aptitude patterns in unskilled and skilled psychomotor performances. *Journal of applied Psychology*, 41, 263–72.
- Fontanella, J. J. (2006). *The physics of basketball*. Baltimore, Maryland: Johns Hopkins University Press.
- Heinen T., Mandry S., Vinken P.M., Nicolaus M. Nunomura M. in Oliveira M.S., (2013). Motor Skill acquisition influences learners visual perception in gymnastics. *Science of Gymnastics Journal*, 05(1), 19–28.
- Heinen, T., Vinken, P.M. in Velentzas, K. (2012). Judging performance in gymnastics: a matter of motor or visual experience? *Science of Gymnastics Journal*, 4(1), 63–72.
- Hidrian, A. (2010). The basketball set shot. *Kinesiology II. 4 – Human movement analysis*. Pridobljeno 6.6.2012, iz: <http://www.scribd.com/doc/26028188/Human-Movement-Analysis-Basketball-Set-Shot>.
- Kovač, M. (2012). Assesment of gymnastic skills- The case of backward roll. *Science of Gymnastics Journal*, 4(3), 25–35.
- Marković, M., Supej, M. in Erčulj, F. (2013). Uporaba programa Tracker za kinematično analizo gibanja športnikov. *Šport*, 61(1/2), 19–36.
- Miller, S. in Bartlett, R. (1993). The effects of increased shooting distance in the basketball jump shot. *Journal of sport Sciences*, 11, 285–293.
- Miller, S. in Bartlett, R. (1996). The relationship between basketball shooting kinematics, distance and playing position. *Journal of sport Sciences*, 14, 243–253.
- Okazaki, V. H. A. in Rodacki, A. L. F. (2005). Changes in Basketball shooting coordination in children performing with diferent balls. *Fédération internationale d'éducation Physique*, 75, (2), 368–371.
- Okazaki, V. H. A. in Rodacki, A. L. F. (2012). Increased distance of shooting on basketball jump shot. *Journal of Sports Science and Medicine*, 11, 231–237
- Palubinskas, E. (2004). The jump shot. *Fiba assist magazine*, 7, 6–11.
- Podmenik, N., Supej, M. in Erčulj, F. (2011). Kako se tehnika meta na koš spreminja glede na oddaljenost od koša. *Šport*, 59 (3), 179–184.
- Raab, M., de Oliveira, R.F. in Heinen, T. (2009). How do people perceive and generate options. In M. Raab, H. Hekeren in J. G. Johnson (Eds.). *Progress in Brain Research: Vol. 174. Mind and Motion: The Bidirectional Link between Thought and Action* (pp. 49–59). Amsterdam: Elsevier.
- Rojas, F. J., Cepero, M. O. A. in Gutierrez, M. (2000). Kinematic adjustments in the basketball jump shot against an opponent. *Ergonomics*, 43 (10), 1681–1660.
- Ste-Marie, D. M. (1999). Expert novice differences in gymnastic judging: An information-processing perspective. *Applied Cognitive Psychology*, 13, 269–281.
- Ste-Marie, D. M. in Lee, T. D. (1991). Prior processing effects on gymnastic judging. *Journal of Experimental Psychology*, 17, (1), 126–136.
- Ward, P., Williams, A. M. in Bennett, S. J. (2002). Visual search and biological motion perception in tennis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73(1), 107–112.
- Williams, G. H. (1968). *The effects of systematic variation of speed and direction of object flight and of skill and age classifications upon visuo-perceptual judgments of moving objects in three-dimensional space*. Toledo: University of Ohio.
- 94Fifty®. 2014. 94Fifty®. Pridobljeno 09. 05. 2014, iz: [www. http://shop.94fifty.com](http://shop.94fifty.com)

dr. Frane Erčulj, izr. prof. , prof. šp. vzg.
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport–
katedra za košarko
E-naslov: frane.erculj@fsp.uni-lj.si



Mika Urbančič¹,
Primož Pori¹, Mirosljub Jakovljevič², Lucija Pori³, Maja Pori¹

Učinek šesttedenskega programa 'Zdrave vadbe ABC' na moč odraslih

Izvleček

Namen raziskave je bil preveriti učinek programa 'Zdrava vadba ABC – vadbeno obdobje A' na moč pri telesno nedejavnih odraslih. Vzorec preizkušancev je zajemal 12 telesno nedejavnih odraslih oseb, prebivalcev Žirov, povprečne starosti 43,5 let (SD = 10,5 let). Preizkušanci so predstavljali tako kontrolno (izmerjeni so bili šest tednov pred začetkom vadbe, tik pred ter takoj po končani vadbi) kot tudi eksperimentalno skupino. Pod strokovnim vodstvom so dvakrat tedensko izvajali vadbo po programu 'Zdrave vadbe ABC'. Za preverjanje učinkov vadbe je bilo uporabljenih 6 testov moči iz testne baterije UKK. Učinek vadbe smo preverili z analizo variance za ponavljajoče meritve. Rezultati so pokazali pozitivne statistično značilne razlike v petih testih moči; največji napredek je bil ugotovljen v testih vzdržljivosti v moči. Vadba moči naj bi bila po strokovnih priporočilih sestavina vsake vadbe za zdravje. Priporočljivo je, da bi se nedejavna odrasla populacija v čim večjem številu udeleževala strokovno vodenih vadb, kjer je večji poudarek tudi na izvajanju vaj moči.

Ključne besede: nedejavni ljudje, telesna dejavnost, zdrava vadba.



The effects of 6-weeks workout 'Health promoting sport program ABC' in adults

Abstract

The aim of the paper was to analyse the effects of the Healthy workout ABC – program A on inactive adults. The sample consisted of 12 physically inactive adults, all residents of the town Žiri. The sample represented volunteers of average age of 43.5 years (SD = 10.5 years). The subjects represented the control group (they were measured six weeks prior to the start of exercising and immediately before the start and after the exercising) as well as the experimental group. The subjects exercised twice a week under professional supervision. They carried out the 'Healthy workout ABC'. To check the effects of the exercise, we used 6 strength tests of UKK test battery. The effect of the exercise was tested with the analysis of variance for repeated measurements. The results showed statistically significant changes in 5 strength tests. The highest positive change was obtained in tests of strength endurance. Since strength exercises should be part of every healthy workout it would be therefore advisable for the inactive adult population to participate in healthy workouts similar to ABC.

Keywords: inactive people, physical activity, healthy workouts

¹Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani

²Zdravstvena fakulteta, Univerza v Ljubljani

³Srednja zdravstvena šola Slovenj Gradec

■ Uvod

Redna telesna dejavnost nam omogoča zdrav življenjski slog, saj zmanjšuje tveganje za nastanek raznih kroničnih nenalezljivih bolezni. Telesna vadba lahko vpliva na vzdrževanje gibljivosti, ravnotežja, krepitve mišično-kostni sistem, omogoča vzdrževanje ustrezne telesne teže in zdrave drža, krepitve imunski sistem in izboljšuje spanec (Zaletel-Kragelj, Fras in Maučec-Zakotnik, 2004). Penedo in Dahn (2005) prav tako navajata številne pozitivne učinke redne vadbe na zdravje, predvsem se koristi kažejo v večji moči ter splošni boljši telesni pripravljenosti. Raziskovalci ugotavljajo, da pomembno vpliva tudi na počutje posameznika, njegovo samopodobo ter pripomore k zmanjšanju stresa in depresije (Craike, Coleman in MacMahon, 2010; Hawker, 2012).

Mnoge raziskave se osredotočajo na problem nezdravega načina življenja, ki je vse bolj prisoten pri ljudeh v razvitem svetu. Navadno je neustreznemu prehranjevanju pridružena nezadostna telesna dejavnost. Slovenija pri tem ni nobena izjema. Med odraslimi Slovenci jih je 16,8 %, ki niso nič telesno dejavni, in 35,5 % minimalno telesno dejavni (Pišot, Fras in Zaletel-Kragelj, 2005). V naši državi se dve tretjini odraslih prebivalcev niti enkrat tedensko ne ukvarja s športno rekreacijo (Sila, 2010). Longitudinalna analiza telesne dejavnosti odraslih prebivalcev Slovenije do leta 2000 je pokazala postopno zmanjševanje ukvarjanja s športno rekreacijo s starostjo in da je med prebivalstvom veliko več nedejavnih žensk kot moških (63,2 % proti 44,1 %) (Zaletel-Kragelj, Fras Z in Maučec-Zakotnik, 2004).

Dejstvo, da je pomanjkljiva telesna dejavnost eden od vodilnih dejavnikov tveganja za prezgodnjo umrljivost, ki se ga da preprečiti (Lopez, Mathers, Ezzati, Jamison in Murray, 2006), je bilo osnovno vodilo za oblikovanje programa telesne vadbe, ki bi bil ustrezen telesno nedejavnemu delu populacije Slovencev. Ob upoštevanju smernic in priporočil vodilnih organizacij (World Health Organization – WHO; United States Department of Health and Human Services (USDHHS); American College of Sports Medicine (ACSM)) na področju krepitve zdravja je bil oblikovan program telesne vadbe 'Zdrava vadba ABC' (Pori, Pori, Jakovljevič in Ščepanovič, 2012). Program vključuje funkcionalno vadbo. Princip funkcionalne vadbe izhaja iz rehabilitacije, saj fizioterapevti in delovni terapevti pogosto uporabljajo ta pristop pri bolnikih z gibalnimi motnjami.

Funkcionalna vadba je oblikovana tako, da vključuje specifične telesne vaje, smiselne za vsakodnevno funkcijo vsakega posameznika, njen cilj pa je funkcionalna neodvisnost (O'Sullivan in Schmitz, 2006). Torej funkcionalna vadba poskuša prilagoditi in oblikovati take vaje, ki bodo omogočile posamezniku, da bo lažje opravljal delo in dnevna opravila brez večjega tveganja za poškodbe (Boyle, 2004). Program 'Zdrave vadbe ABC' je sestavljen iz treh vadbenih obdobij (A, B in C), od katerih traja vsako 6 tednov in je namenjeno telesno nedejavni odrasli populaciji. Cilj programa je vključitev telesno nedejavnih ljudi v primerno zahtevno, redno in varno vadbo, s katero bodo po nekaj mesecih dosegli tolikšno raven telesne pripravljenosti, da se bodo lahko brez težav vključili v redne programe vadbe, ki jih ponujajo različna športno rekreativna društva v Sloveniji znotraj in izven Športne unije Slovenije. Z raziskavo smo želeli preveriti učinkovitost programa 'Zdrava vadba ABC – vadbeno obdobje A' na moč preizkušancev, ki še nikoli niso bili redno telesno dejavni. Namen je bil ugotoviti vpliv vadbe na največjo moč rok, odzivno moč nog in mišično vzdržljivost rok, trupa ter nog.

■ Metode dela

Preizkušanci

Vzorec preizkušancev je zajemal 12 telesno nedejavnih odraslih oseb (11 žensk in en moški), prebivalcev Žirov. Prostovoljci so bili stari povprečno 43,5 let (SD = 10,5 let), v razponu od 18 do 65 let. Preizkušanci so predstavljali tako kontrolno (izmerjeni so bili šest tednov pred začetkom vadbe ter tik pred začetkom vadbe) kot tudi eksperimentalno skupino.

Pripomočki

Glavni pripomoček v raziskavi je predstavljal program 'Zdrava vadba ABC', in sicer prvo vadbeno obdobje – A (Pori idr., 2012). Za preverjanje učinkov vadbe smo uporabili 6 testov moči iz testne baterije za ocenjevanje za zdravje pomembnih sestavin telesne pripravljenosti (Suni, Oja, Miilunpalo, Pasanen, Vuori in Bös, 1998; Jakovljevič in Kacin, 2001). V testni bateriji se v področju moči uporablja teste 'zmogljivosti' in 'vzdržljivosti mišič'. Avtorji s temi izrazi opredeljujejo različne manifestne in akcijske pojavnosti moči. Testi 'zmogljivosti mišič' so v testni bateriji sledeči:

- Skok v višino z mesta iz polčepa (meri se dosežna višina kot razlika med višino najdaljšega prsta dominantne roke v stoji na mestu ter po skoku). Test se uporablja za merjenje odzivne moči spodnjih okončin, ki jo Strojnik (2012) definira kot obliko moči po manifestnem kriteriju.
- Zmogljivost prijema (z dinamometrom se meri maksimalna sila prijema). Test se uporablja za merjenje izometrične zmogljivosti prijema, ki se po Strojniku (2012) lahko definira kot maksimalna moč po akcijskem kriteriju delitve moči.
- Počep v koraku z naraščajočo obremenitvijo (izvede se počep v izpadnem koraku; prva ponovitev je brez bremena, nato se izvede še štiri počepe s skupno obremenitvijo 110 %, 120 %, 130 % in 140 % telesne mase). S testom se meri zmogljivost iztegovalk nog, kar bi bilo po Strojniku (2012) najverjetneje opredeljeno kot vzdržljivost v moči po manifestnem kriteriju delitve.

Testi 'vzdržljivosti mišič' so v testni bateriji naslednji:

- Upogib trupa (izvede se trikrat po pet upogibov trupa iz trebušne leže in različnimi položaji rok). Test meri vzdržljivost mišič upogibalk trupa, ki jo Strojnik (2012) definira kot vzdržljivost v moči po manifestnem kriteriju delitve moči.
- Sorensov test – izteg trupa (v izometrični kontrakciji se zadržuje horizontalen položaj trupa, pri čemer je trup dvignjen od podlage, spodnji del telesa od spine iliake pa je na klopci). Test meri vzdržljivost mišič iztegovalk trupa, ki jo Strojnik (2012) opredeljuje kot vzdržljivost v moči po manifestnem kriteriju.
- Sklece z dotikom (iz leže na trebuhu se po plosku za hrbtom dvigne v oporo ležno spredaj ter se z eno roko dotakne hrbtišča druge in se nato spusti nazaj v ležo). Test meri vzdržljivost mišič iztegovalk zgornjih udov in stabilizatorjev trupa, ki je lahko opredeljena po Strojniku (2012) kot vzdržljivost v moči po manifestnem kriteriju.

Postopek

Testiranje je bilo opravljeno v prostorih osnovne šole v Žireh. Pred testiranjem smo preizkušance seznanili z raziskavo, namenom in ciljem. Izpolnili so tudi presejalni vprašalnik o zdravstvenem stanju, telesnih

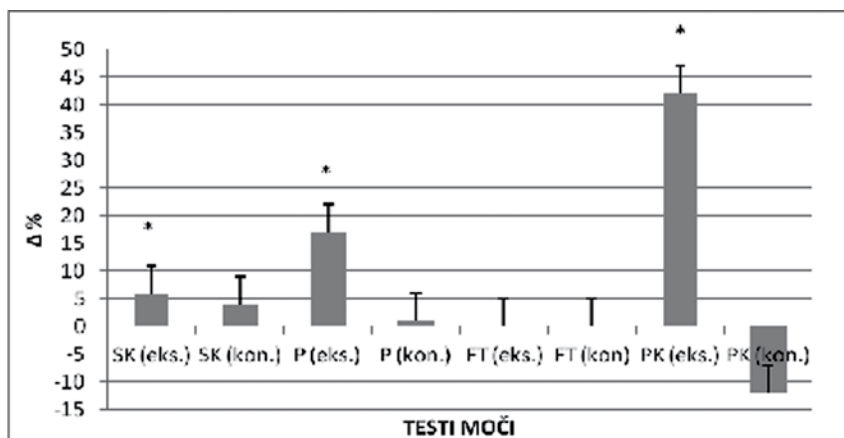
dejavnostih in telesni pripravljenosti. Z njim smo ugotovili, ali so preizkušanci primerni kandidati za testiranje in ali lahko testiranje opravijo. Udeležence smo testirali najprej 6 tednov pred začetkom vadbe, nato ponovno tik pred začetkom vadbe (podatki predstavljajo meritve kontrolne skupine). Nato je sledil šesttedenski program vadbe, kjer se je eksperimentalna skupina dvakrat tedensko udeleževala vadbe. Po vadbi je sledilo še končno testiranje eksperimentalne skupine (začetno testiranje eksperimentalne skupine predstavljajo rezultati končnega testiranja kontrolne skupine).

Statistične metode

Pridobljene podatke smo obdelali s pomočjo SPSS 17.0 programa, in sicer z analizo variance za ponavljajoče se meritve (*repeated measures*). Statistična značilnost je bila testirana na nivoju 5 % tveganja. Grafe smo izdelali s pomočjo programa Microsoft Office Excel 2007.

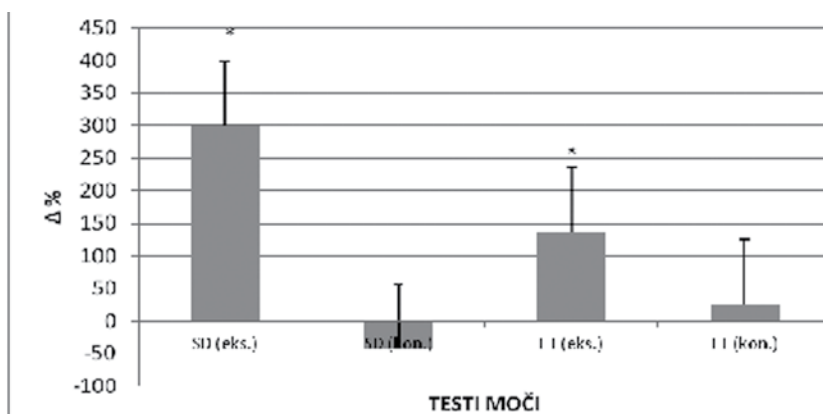
Rezultati in razprava

Rezultati testov prikazujejo statistično značilen napredek v večini testov moči (Slika 3 in 4). Pri testu skok v višino je eksperimentalna skupina napredovala za 6 % glede na začetno stanje (Slika 3). Podobno smo ugotovili pri testu prijema, kjer je skupina pokazala 17 % napredek in statistično značilno ($p < 0,001$) izboljšanje. Zelo velik napredek smo ugotovili pri testu počep v koraku, pri katerem je pokazala eksperimentalna skupina kar 42 % izboljšanje ($p = 0,001$). Le pri testu fleksije trupa so ostali rezultati bolj ali manj nespremenjeni. Pri tem testu so namreč skoraj vsi preizkušanci že pri prvem testiranju dosegali maksimalen rezultat in se torej v našem primeru ni pokazal kot ustrezen kazalec moči trupa. Strojnik (2012) navaja, da vadba moči pri odraslih osebah zmanjšuje ali odpravlja učinke atrofije in sarkopenije, izboljšuje aktivacijo, vpliva na počasnejše napredovanje osteoporoze ter posledično vpliva tudi na izboljšanje stabilnosti in ravnotežja. Trdi, da so razlike v 1RM vidne že v 8–12 tednih, kar je posledica izboljšanja aktivacije motoričnih enot ter hipertrofije mišic. Maksimalno moč smo v naši raziskavi merili s testoma dinamometrija prijema ter na nek način tudi s počepom v koraku, ki sta tudi pokazala večjo spremembo končnega glede na začetno stanje eksperimentalne skupine že v samo 6-ih tednih vadbe.



Legenda: SK – skok v višino; P – zmogljivost prijema; FT – upogib trupa; PK – počep v koraku; * $p < 0,05$.

Slika 3: Sprememba eksperimentalne in kontrolne skupine v testih moči.



Legenda: SD – sklece z dotikom dlani; IT – izteg trupa; * $p < 0,05$.

Slika 4: Sprememba eksperimentalne in kontrolne skupine v testih moči.

Preizkušanci so se prvič srečali z vadbo moči z elastičnimi trakovi pri izvedbi programa 'Zdrava vadba ABC', zato domnevamo, da so dosegli tako velik napredek tudi zaradi uporabe trakov, saj so jim ti predstavljali dodaten upor pri izvedbi vaje. Poleg tega je sam program sestavljen pretežno iz krepilnih gimnastičnih vaj, ki naj bi imele učinke na izboljšanje moči celega telesa. V podobni raziskavi so ugotovili prav tako napredek v vadbi moči že po šestih tednih redne vadbe (Štibelj, 2013). Raziskava je bila sicer narejena na starostnikih, ki pa so predstavljali prav tako nedejavno populacijo ljudi.

Ostala testa vzdržljivosti v moči sta pokazala statistično značilno izboljšanje pri eksperimentalni skupini (Slika 4). Pri sklecah z dotikom dlani je ta napredovala za kar 300 %, pri ekstenziji trupa pa za 126 % glede na začetno stanje. Večja vzdržljivost v moči lahko olajša opravljanje vsakodnevnih opravil in raznih fizičnih del, pri katerih se

gibalno bolj sposobni ljudje bistveno manj in kasneje utrudijo. Do podobnih zaključkov o učinkih funkcionalne vadbe so prišli Pastucha in sodelavci (2012). Zadnja priporočila o vadbi za zdravje tudi navajajo, da naj bi bile vaje moči, ki se jih lahko izvede v vsaj 15 ponovitvah, sestavni del vsake vadbe (USDHHS, 2008). Raziskava, ki so jo izvedli na starejših moških z namenom, da bi ugotovili učinek vadbe za moč na njihovo telesno pripravljenost, je v 12 tednih redne vadbe pokazala v povprečju kar 40 % povečanje moči (Uher, Pullmannová - Švedová, Brtková in Junger, 2010), kar potrjuje tudi naše izsledke.

Sklep

V raziskavi smo ugotovili, da je program vadbe 'Zdrava vadba ABC – vadbeno obdobje A' pozitivno vplival na izboljšanje moči posameznikov. Ugotovljeni pozitivni učinki vadbe lahko pomenijo spodbudo

vsem tistim, ki ne verjamejo v telesno dejavnost in njen pozitiven vpliv. Z rezultati, ki smo jih dobili, želimo spodbujati h kakovostnejšemu načinu življenja tudi in predvsem s pomočjo redne telesne vadbe. Velikokrat se ljudje sami sicer zavedajo, da bi morali nekaj spremeniti za boljše duševno in telesno počutje, vendar jim enostavno zaradi velike časovne stiske ter pomanjkanja znanja to ne uspe. Zato pa je danes vse več promocije raznovrstnih telesnih dejavnosti, med katerimi lahko ljudje izberejo sebi primerno. Še vedno pa bi potrebovali povsem nedejavni ljudje še dodatno motivacijo za udeležbo v teh dejavnostih in več takih programov, kot je 'Zdrava vadba ABC', ki je strokovno vodena ter primerna tudi povsem nedejavnim ljudem.

■ Literatura

- Boyle, M. (2004). *Functional training for sports*. Champaign: Human Kinetics.
- Craike, M.J., Coleman, D. & MacMahon, C. (2010). Direct and buffering effects of physical activity on stress-related depression in mothers of infants. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32, 23–38.
- Hawker, C.L. (2012). Physical activity and mental well-being in student nurses. *Nurse Education Today*, 32, 325–31.
- Jakovljević, M. & Kacin, A. (2001). Enostavni testi za ocenjevanje za zdravje pomembnih sestavin pripravljenosti. V: BERČIČ, H. (ur.). Zbornik Slovenskega kongresa športne rekreacije : prispevki in povzetki poročil, strokovnih predavanj in predstavitev 2. slovenskega kongresa športne rekreacije, z mednarodno udeležbo, (Zbornik slovenskega kongresa športne rekreacije). Ljubljana: Športna unija Slovenije, str. 72–77.
- Lopez, A.D., Mathers, C.D., Ezzati, M., Jamison, D.T. & Murray, C.J. (2006). Global and regional burden of disease and risk factors, 2001: systematic analysis of population health data. *Lancet*, 367, 1747–57.
- O'Sullivan, S.B. & Schmitz, T.J. (2006). *Physical rehabilitation*. 5th ed. Philadelphia: F.A. Davis Company.
- Pastucha, D., Filipčikova, R., Bezdicikova, M., Blazkova, Z., Oborna, I., Brezinova, J., Machalek, L., Sovova, E., Cajka, V. & Bajorek, J. (2012). Clinical anatomy aspects of functional 3D training -- case study. *Biomedical Papers*, 156, 63-9.
- Pišot, R., Fras, Z. & Zaletel-Kragelj, L. (2005). Gibalna/športna aktivnost za zdravje pri prebivalcih Slovenije: predstavitev nekaterih izbranih ključnih rezultatov ciljnega raziskovalnega projekta. V: Fras Z (ur.). Slovenski forum za preventivo bolezni srca in žilja 2005: zbornik prispevkov. Ljubljana: Združenje kardiologov Slovenije.
- Penedo, F.J. & Dahn, J.R. (2005). Exercise and well being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18, 189–93.
- Pori, P., Pori, M., Jakovljević, M. & Ščepanović, D. (2012). Zdrava vadba ABC. Ljubljana: Športna unija Slovenije.
- Sila, B. (2010). Delež športno dejavnih Slovencev in pogostost njihove športne dejavnosti. *Šport*, 1-2, 94–99.
- Strojnik, V. (2012). Vadba za moč in gibljivost. Neobjavljeno delo. Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani, Ljubljana, Slovenija.
- Suni, J.H., Oja, P., Miilunpalo, S.I., Pasanen, M.E., Vuori, I.M. & Bös, K. (1998). Health-related fitness test battery for adults: associations with perceived health, mobility, and back function and symptoms. *Archives in Physical Medicine and Rehabilitation*, 79, 559–69.
- Štibelj, U. (2013). Učinek šesttedenske vadbe na nekatere gibalne in aerobne sposobnosti starostnikov. (Diplomsko delo). Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Uher, I., Pullmannová - Švedová, M., Brtková, M. & Junger, J. (2010). Učinek vadbe za moč na funkcionalno telesno pripravljenost starejših moških. *Kinesiologia Slovenica*, 16, 68–74.
- USDHHS (2008). *Physical Activity Guidelines for Americans*. Pridobljeno iz <http://www.health.gov/paguidelines/pdf/paguideline.pdf>
- Zaletel-Kragelj, L., Fras, Z. in Maučec-Zakotnik, J. (2004). Tvegana vedenja, povezana z zdravjem in nekatera zdravstvena stanja pri odraslih prebivalcih Slovenije. Ljubljana: CINDI Slovenija.

Mika Urbančič

Naslov: IX Korpus 19c, 5250 Solkan
e-pošta: miki.urbancic@hotmail.com



Alenka Hozjan*,
Marjeta Blinc Pesek**, Janez Pustovrh*, Vedran Hadžić*, Maja Pori*

Vpliv dvomesečne vadbe nordijske hoje na nekatere kazalce zdravja pri duševnih bolnikih

Izvleček

V raziskavi smo želeli ugotoviti, kakšen je vpliv dvomesečne vadbe nordijske hoje na nekatere morfološke značilnosti, aerobne sposobnosti ter počutje duševnih bolnikov. V raziskavo je bilo zajetih 10 pacientov psihiatrične ordinacije Rudnik, katerih povprečna starost je bila 47,1 let ($SD = 12,3$). Izbrane morfološke značilnosti (telesna masa, kožna guba nadlahti in trebuha) in aerobne sposobnosti (test hoje na 2000 m) so bile izmerjene pred dvomesečno vadbo in po njej. Z anketnim vprašalnikom smo ugotavljali, ali se je počutje bolnikov po dvomesečni vadbi izboljšalo. Rezultate smo analizirali s programom SPSS, in sicer s T-testom za odvisne vzorce. Rezultati so pokazali, da se je po dvomesečni vadbi nordijske hoje zmanjšala kožna guba nadlahti ter izboljšale tako aerobne sposobnosti kot splošno počutje preizkušancev.

Ključne besede: duševni bolniki, nordijska hoja, aerobne sposobnosti, počutje.



Effect of the two-month practice of Nordic walking on some health indicators for mental patients

Abstract

The objective of the study was to analyze the influence of two-months of nordic walking training on some morphological and aerobic parameters and well-being of patients with mental disorders. The sample of subjects consisted of ten patients with mental illness from Psychiatric Clinic Rudnik. Average age of the patients was 47.1 years ($SD = 12.3$). The selected morphological parameters (body weight, skin fold of the upper arm and belly) and aerobic capability (walking test to 2000 m) were measured at the beginning and at the end of two month training. For defining the patients' well-being the questionnaire was used. The results were analyzed with SPSS program, with the test for dependent samples. The results show that after two-month of nordic walking training the upper arm skin fold decreased and both aerobic capability and general well-being of the patients improved.

Keywords: mental illness, Nordic walking, aerobic capability, well-being.

*Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani, Ljubljana, Slovenija

**Psihiatrična ordinacija Rudnik, Ljubljana, Slovenija

■ Uvod

Človekovo zdravje je opredeljeno kot splošna vrednota, ki zagotavlja produktivno in kakovostno življenje vsakega posameznika in skupnosti. Dinamično ravnovesje telesnih, duševnih, čustvenih in socialnih prvin v človeku se kaže v njegovi zmožnosti prilagajanja okolju in neprestanega opravljanja vseh življenjskih funkcij. Poleg telesnega zdravja je za normalen človekov razvoj in življenje pomembno tudi duševno zdravje. Če se duševna komponenta zdravja poruši, se pri človeku pojavijo duševne motnje, ki tako kot fizična bolezen vključujejo veliko težav in stisk, saj posameznika bolezen ovira pri normalnem življenju. Zdravja torej ne opisujemo le kot odsotnost bolezni, ampak tudi kot dobro počutje, zadovoljstvo, uspešno spoprijemanje s težavami, učinkovito reševanje problemov ter vseobsegajočo blaginjo (WHO, 2008).

Redna telesna dejavnost omeji delovanje negativnih dejavnikov, ki jih prinaša današnji način življenja. Farpour idr. (2009) navajajo, da telesna dejavnost pozitivno vpliva na funkcionalne sposobnosti. Pedersen in Saltin (2006) sta ugotovila, da redno telesno udejstvovanje izboljša splošno telesno pripravljenost in mišično moč. Poleg vpliva na gibalne in funkcionalne sposobnosti pripomore telesna dejavnost k ohranjanju primerne mase (Hlastan Ribič, 2003; Nielsen in Andersen, 2003). Po nekaterih podatkih v zadnjem obdobju se duševno zdravje slovenskega prebivalstva zaznavno slabša (T. K. B, 2012), na kar bi se lahko pozitivno vplivalo tudi z gibanjem. Raziskovalci ugotavljajo vplive telesne dejavnosti na boljšo odpornost na stresne situacije (Planinšek, Škof, Leskošek, Žmuc Tomori in Pori, 2014), prav tako pa so bolj dejavni bolj zadovoljni s svojim življenjem in bolj srečni (Stubbe, de Moor, Boosma in de Geus, 2007).

Pri duševnih bolnikih je gibalna komponenta pogosto zanemarjena in največkrat niso motivirani za izvajanje kakršnekoli telesne dejavnosti. Telesna dejavnost kot dodatna terapija je priporočljiva pri bolnikih z depresijo in osebah z anksioznimi motnjami, kar navaja tudi Mišigoj-Durakovičeva (2003, str.: 279): "Več kot 60 % zdravnikov v ZDA predpisuje terapijo s telesno vadbo svojim anksioznim bolnikom in to po naslednjem vrstnem redu: hoja, plavanje, uporaba kolesa, trening moči in tek." Za duševne bolnike bi lahko rekli, da telesna dejavnost aktivno pripomore k duševnemu zdravju z izboljša-

njem razpoloženja in zmanjšanjem stresa ter nivoja anksioznosti. Ta spodbuja samosprijemanje ter krepi samopodobo, kar pomembno prispeva k zmanjšanju razvoja duševne bolezni. Ena izmed oblik telesne dejavnosti je tudi nordijska hoja, ki celostno obremenjuje telo. Pustovrh (2010) navaja, da gibanje na svežem zraku nudi obilo užitkov in sprostitve, kar deluje na človeka pomirjujoče in s tem zmanjšuje psihično preutrujenost, ki je značilna za današnji hiter način življenja. Zagovarja, da se lahko z ustrezno vadbo hoje ohranja aerobne sposobnosti na primerni ravni. Vadba v naravi je med Slovenci priljubljena, saj zadnji podatki o športno rekreativnih navadah kažejo, da se najraje ukvarjamo z dejavnostmi, ki potekajo v naravi (Pori in Sila, 2010).

Namen raziskave je bil torej ugotoviti, ali se po dvomesečni vadbi nordijske hoje pri duševnih bolnikih izboljšajo nekateri kazalci njihovega telesnega in duševnega zdravja.

■ Metode dela

Preizkušanci

V raziskavi je sodelovalo 10 pacientov Psihiatrične ordinacije Rudnik, od tega 6 žensk in 4 moški. Njihova povprečna starost je bila 47,1 let (SD = 12,3). Pred dvomesečno vadbo nordijske hoje je povprečni indeks telesne mase merjenecev znašal 29,94 (SD = 3,2). Drugih podatkov o značilnosti preizkušancev zaradi zagotavljanja identitete nismo navedli.

Pripomočki

Podatke smo pridobili z merjenjem telesnih značilnosti v ambulanti ter aerobnih sposobnosti na terenu pred dvomesečno vadbo nordijske hoje in po njej. Kaliper smo uporabili za merjenje podkožnega maščevja na nadlahti in trebuhu. Telesno maso smo merili z digitalno tehtnico (Burer tip BF 40). Za merjenje obsega trebuha smo uporabili šiviljski trak. Test hoje na

2000 m smo merili s štoparico na terenu. Podatki o počutju udeležencev vadbe po dvomesečni vadbi so bili pridobljeni s posebnim vprašalnikom.

Postopek

Vadba je potekala dvakrat tedensko 10 tednov zapored; ob torkih od 16 h do 17.30 h s tem, da je prvih 45 minut potekala nordijska hoja, od 16.45 h do 17.30 h pa skupinski pogovor. Ob četrtek je potekala vadba nordijske hoje od 11 h do 12 h. Prvi dan vadbe in zadnji dan vadbe smo izvedli merjenje vseh spremenljivk. V raziskavi so obravnavani duševni bolniki, zato smo pred izvajanjem pridobili mnenje Komisije republike Slovenije za medicinsko etiko.

Statistične metode

Pridobljeni podatki so bili vneseni in obdelani s programom SPSS 18.0. Razlike med začetnim in končnim testiranjem v merjenih spremenljivkah smo ugotavljali s t-testom za odvisne vzorce. Statistična značilnost je bila testirana na nivoju 5 % tveganja.

■ Rezultati in razprava

V Tabeli 1 je prikazana porazdelitvena statistika za merjene morfološke spremenljivke pred in po dvomesečni vadbi nordijske hoje. Do statistično značilnih razlik je prišlo pri kožni gubi nadlahti, ki se je v povprečju zmanjšala za skoraj 6 mm.

Pri nordijski hoji se uporablja palice, od katerih se izvede odvir z iztegnitvijo roke. S tem se obremeni mišice rok, predvsem iztegovalke komolca. V vsakdanjem življenju so te mišice manj aktivne, zato je verjetno zmanjšanje kožne gube nadlahti posledica uporabe palic med dvomesečno vadbo. Zavedamo se, da nismo imeli kontrolne skupine za primerjavo, kar predstavlja omejitev pri razlagi dobljenih rezultatov. Ne moremo namreč trditi, da je izboljšanje rezultata posledica vadbe nordijske hoje; lahko to le predpostavljamo. Indeks

Tabela 1: Porazdelitvena statistika za morfološke spremenljivke pri vzorcu duševnih bolnikov

Spremenljivka	Pred vadbo	Po vadbi	T test za odvisne vzorce
	M ± SD	M ± SD	Sig (F)
Kožna guba nadlahti	30.778 ± 6.679	24.889 ± 6.716	0.041
BMI	29.939 ± 3.201	29.668 ± 3.399	0.642
Kožna guba trebuha	37.222 ± 4.549	36.667 ± 5.5	0.401

Legenda: M – povprečje; SD – standardni odklon; Sig (F) – pomembnost parametra F.

telesne mase pri merjenjih je v povprečju znašal 29,94, kar že meji na debelost druge stopnje. Povečana telesna masa pri bolnikih z duševno motnjo (zlasti kronično) je eden pomembnejših razlogov za slabše sodelovanje pri zdravljenju (Troha Jurekovič, 2001), zato bi se morali ukvarjati predvsem z aerobnimi dejavnostmi, ki vplivajo na zniževanje telesne teže. Do statistično značilnih razlik v naši raziskavi ni prišlo pri merjenju indeksa telesne mase ter kožni gubi trebuha. Vsebnost maščobnega tkiva merjencev se na predelu trebuha ni spremenila, ker verjetno v predelu trebuha oziroma trebušnih mišic med hojo ne pride do večjih obremenitev. Razlike bi bile mogoče vidnejše ob radikalni spremembi življenjskega sloga, ki bi poleg gibanja vključeval tudi zdravo prehranjevanje.

V Tabeli 2 je prikazana porazdelitvena statistika testa hoje na 2000 m. Rezultati kažejo, da se je povprečje trajanja hoje na 2000 m pri vadečih zmanjšalo za skoraj 5 minut.

Vadeči so na začetku vadbe za hojo na 2000 m v hoji potrebovali skoraj 27 minut. Ta podatek pove, da so bile njihove aerobne sposobnosti na zelo nizkem nivoju. V povprečju naj bi zdrava ženska pri 40. letu za hojo na 2000 m potrebovala dobrih 17 minut, moški pa okoli 16 minut (Bis, 2006). Bolezen, nemotiviranost, neznanje, ožji socialni krog in apatija so bili morda razlog za njihovo telesno nedejavnost. Po dveh mesecih vadbe nordijske hoje se je povprečna poraba časa za hojo na 2000 metrov zmanjšala za pet minut, kar znaša 22 minut za omenjeno razdaljo.

Sposobnost, ki jo označujemo kot dolgotrajna vzdržljivost, definira napore, ki trajajo od treh minut do ene ure (Ušaj, 2003). Škof (2010) navaja, da z aerobno vadbo razvijamo splošno aerobno vzdržljivost. Koristi aerobne vadbe so predvsem izboljšanje srčno-žilnega in dihalnega sistema (zmanjšanje srčnega utripa v mirovanju, zmanjšanje krvnega tlaka itd.) ter reguliranje telesne teže in dobrega počutja. V naši raziskavi je potekala vadba nordijske hoje v ustreznem obsegu, kar se je pokazalo tudi pri boljših rezultatih v aerobnih sposobnostih po končani dvomesečni vadbi.

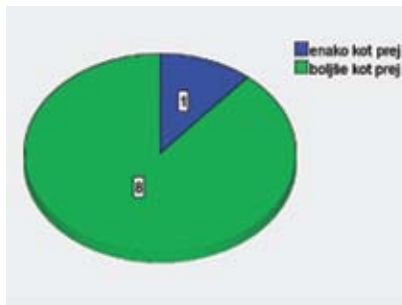
Tabela 2: Porazdelitvena statistika za aerobno spremenljivko pri vzorcu duševnih bolnikov

Spremenljivka	Pred vadbo	Po vadbi	T test za odvisne vzorce
	M ± SD	M ± SD	Sig. (F)
Hoja 2000 m	1608,889 ± 278,856	1322,778 ± 166,028	0,001

Legenda: M – povprečje; SD – standardni odklon; Sig (F) – pomembnost parametra F.

Poleg morfoloških značilnosti in aerobnih sposobnosti merjencev nas je zanimalo njihovo počutje po opravljeni dvomesečni vadbi. Z anketnim vprašalnikom smo dobili naslednje rezultate.

■ Vprašanje 1: Kakšno je vaše počutje po 10-tedenskem izvajanju vadbe nordijske hoje?



Slika 1: Prikaz rezultatov ankete o počutju duševnih bolnikov, opravljenih po dvomesečni vadbi nordijske hoje.

Na Sliki 1 je z zeleno barvo prikazano, da se je med devetimi merjenci po dvomesečni vadbi nordijske hoje počutje izboljšalo skoraj 90 % merjencev. Tudi drugi raziskovalci navajajo, da so srečnejši tisti, ki so telesno dejavnejši, poleg tega imajo dejavnejši višjo samozavest in boljše samopodobo ter so bolj optimistični in boljšega razpoloženja; višje ocenjujejo kakovost svojega življenja (Stubbe idr., 2007; Planinšek idr., 2014).

Tekom vadbe in proti koncu srečanj je bilo opaziti vse večjo povezanost in homogenost skupine, ki je redno prihajala na srečanja. Skupinska vadba ima mnogo pozitivnih vplivov na človekovo počutje, kar velja tudi za duševne bolnike (Fantelli, 2011). Motivacija v skupini je večja, saj vadeče motivira medsebojna spodbuda in občutek, da so naredili nekaj dobrega zase. Nordijska hoja je telesna dejavnost, ki je vadeči niso poznali in so z njo pridobivali nova znanja – tako praktična kot teoretična. Kar osem izmed devetih vadečih je po koncu dvomesečne vadbe nordijske hoje izrazilo željo, da bi s hojo v obliki skupine še kdaj nadaljevali. To

je za nas podatek, ki potrjuje naše domneve, da ima hoja mnogo pozitivnih učinkov na psihično blagostanje človeka, saj so bili vadeči po opravljenem programu zadovoljni. Tomoričeva (1990) navaja, da se s pomočjo telesnega udejstvovanja lajšajo občutja tesnobe (anksioznosti) in da gre pri tovrstnem udejstvanju za antidepresivni učinek. Rezultati naše raziskave nakazujejo, da je lahko ustreznna telesna oziroma športna dejavnost varovalni dejavnik zdravja v smislu pozitivnih učinkov na določene kazalce. Ker v raziskavo nismo vključili kontrolne skupine, rezultatov ne gre posploševati oziroma jih je potrebno razlagati z večjo previdnostjo.

■ Sklep in zaključek

V raziskavi smo ugotavljali, ali se po dvomesečni vadbo nordijske hoje pri duševnih bolnikih lahko spremenijo nekateri kazalci njihovega telesnega in duševnega zdravja. Na podlagi rezultatov bi lahko sklepali, da je vadba nordijske hoje povzročila izboljšanje aerobnih sposobnosti in da se je merjencem zmanjšala kožna guba na nadlahti. Po vadbi se je izboljšala subjektivna ocena dobrega počutja, kar bi lahko pomenilo tudi večje zadovoljstvo bolnikov s samim seboj ter svojim življenjem. Zavedamo se omejitve raziskave, saj kontrolne skupine nismo vključili in zato ne moremo trditi, da so dobljene pozitivne spremembe v merjenih spremenljivkah posledica vadbe nordijske hoje.

V sklopu zdravljenja duševnih motenj je telesna dejavnost zelo pomembna, kar poudarja tudi veliko strokovnjakov, a so naše zdravstvene institucije še vedno premalo angažirane in usmerjene k tovrstni rešitvi problema. Psihiatrične ordinacije in okolica se premalo zavedajo pozitivnih učinkov telesne dejavnosti na duševno zdravje ljudi. Vse premalo se kakršne koli oblike športne vadbe vključuje v programe zdravljenja. Pri vadbi v skupini bolniki med drugim doživljajo tudi socialno integracijo, ki je prav tako zelo pomembna za človekov obstoj in je del vključevanja v družbeno okolje. Današnji način življenja je hiter in nepredvidljive življenjske situacije nas lahko hitro pahnejo v nezavidljiv položaj. Eden od načinov, s katerim bi duševni bolniki lažje premagovali obremenitve, ki jih življenje vsak dan prinaša, je lahko ukvarjanje s telesno dejavnostjo, med drugim tudi z nordijsko hojo.

■ Literatura

1. Bös, K. (2006). *Hoja in lahkoten tek*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
2. Fantelli, C. (2011). Rekreacija za duševno zdravje. Pridobljeno 11. 10. 2013 iz http://www.nebojse.si/portal/index.php?option=com_content&task=view&id=932&Itemid=2
3. Farpour-Lambert, N.J., Aggoun, Y., Marchand, L.M., Martin, X.E., Herrmann, F.R. in Beghetti, M. (2009). Physical activity reduces systemic blood pressure and improves early markers of atherosclerosis in pre-pubertal obese children. *Journal of the American College of Cardiology* 54 (25), 2396–2406.
4. Hlastan Ribič, C. (2003). Prehrana športnikov in telesno bolj dejavnih. V H. Berčič (ur.) *Zbornik. Slovenskega kongresa športne rekreacije*: Rogla: Prispevki in povzetki poročil, strokovnih predavanj in predstavitev 2. slovenskega kongresa športne rekreacije, z mednarodno udeležbo. 28–29.
5. Mišigoj Durakovič, M. (2003). *Telesna vadba in zdravje*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.
6. Nielsen, G.A. in Andersen, L.B. (2003). The association between high blood pressure, physical fitness, and body mass index in adolescents. *Preventive Medicine* 36 (2), 229–234.
7. Pedersen P. K., Saltin B., (2006). Evidence for prescribing exercise as therapy in chronic disease. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*.16 (1), 3–63.
8. 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): 1–10.
9. Pori, M. in Sila, B. (2010). S katerimi športnorekreativnimi dejavnostmi se Slovenci najraje ukvarjamo. *Šport*, 58 (1-2): 105–107.
10. Pustovrh, J. (2010). Hoja in tek na smučeh – učinkoviti športno rekreativni dejavnosti. *Šport* 59 (3-4): 114–118.
11. Stubbe, J.H., de Moor, M.H.M., Boomsma, D.I. in de Geus, E.J.C. (2007). The association between exercise participation and well-being: A co-twin study. *Preventive Medicine* 44 (2), 148–152.
12. Škof, B. (2010). *Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
13. T.K.B. (2012). *Kriza slabša tudi psihično zdravje, a psihiatrov ni dovolj*. Pridobljeno 10. 11. 2013 iz <http://www.rtvlo.si/zdravstvo/kriza-slabsa-tudi-psihično-zdravje-a-psihiatrov-ni-dovolj/295938>
14. Tomori, M. (1990). *Psihologija telesa*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
15. Troha Jurekovič, D. (2001). Debelost pri bolnikih z duševnimi motnjami. *Na stičiščih psihiatrije in interne medicine* (str. 186–191). Begunje: Psihiatrična bolnišnica Begunje.
16. Ušaj, A. (2003). *Osnove športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
17. WHO – World Health Organization (2008). *Basic documents* (39th edition). Geneva: WHO.

Alenka Hozjan

E-naslov: alenka.hozjan@gmail.com



Ana Murn,
Jera Gregorc

Varnost predšolskih otrok pri plezanju v naravnih plezališčih

Izvleček

V pričujoči raziskavi smo želeli ugotoviti, kako je v naravnih plezališčih poskrbljeno za varnost predšolskih otrok. V ta namen smo v vzorec raziskovanja zajeli 30 predšolskih otrok (varovanih) in 30 odraslih oseb (varujočih). Varnost smo opredelili z atributivnimi spremenljivkami o plezalni opremi in pravilnem ravnanju z njo, in sicer tako varujočih kot varovanih. Podatke smo pridobili s pomočjo kontrolne liste in neformalnega anketnega vprašalnika. Ugotovili smo, da imajo otroci za 30 % boljšo opremo kot odrasli, vendar ni nujno, da imajo boljšo opremo otroci tistih staršev, ki imajo sami boljšo opremo. Rezultati so pokazali, da je kar 90 % odraslih formalno plezalno izobraženih, pa vendar niso vsi ti uporabljali čelade. Poudariti želimo, da popolna oprema odraslih in njena pravilna uporaba nima le vpliva na dober zgled otroku, ampak ima tudi neposreden vpliv na varnost, saj šele s svojo varnostjo zagotovijo varnost varovanemu.

Ključne besede: plezanje, varnost, predšolski otroci, naravna plezališča.



Predšolski otroci so vse pogostejši obiskovalci naravnih plezališč. (Vir: M. Redelonghi).

Safety aspects of pre-school children climbing in natural crags

Abstract

The paper deals with safety aspects of pre-school children exercising rock-climbing activities in natural crags. For this purpose, the sample consisted of 30 parties of pre-school children (protected) and adults (belayers). Climbing safety was defined with attribute variables referring to climbing equipment and its handling. Data were collected by means of a check-list and an informal questionnaire. We have found that children have 30% better equipment than adults, but children whose parents have better equipment, do not necessarily have better equipment themselves. The results showed that 90% of adults are formally educated climbers, but not all of them use helmets. We wish to emphasize that a complete adult equipment and its proper use not only set examples for children, but have direct impact on safety as well.

Keywords: climbing, safety, pre-school children, natural crags.

■ Uvod

Varnost predšolskih otrok v naravnih plezališčih je odvisna od subjektivnih in objektivnih dejavnikov izpostavljanja nevarnostim. Čeprav na objektivne nevarnosti neposredno ne moremo vplivati, se jim pogosto lahko vsaj izognemo oz. če jih ne upoštevamo, lahko postanejo subjektivne in so torej plod naše nevednosti, malomarnosti, raztresenosti in neupoštevanja naučenega (Strojin, 2012). Na subjektivne nevarnosti imamo možnost vplivati (*The dangers in climbing mountains*, 2013), saj izvirajo iz nas. Mednje sodijo psiho-fizična (ne)priljubljenost, neznanje in podcenjevanje smeri, uporaba neprimerne opreme, slaba izbira soplezalca in neaktivnost pred turo (Ritchie, 2003). Kadar govorimo o varnosti predšolskih otrok, za upoštevanje subjektivnih nevarnosti pravzaprav odgovarjajo njihovi starši oz. skrbniki.

Z vsakim gibanjem oziroma z vsakim premikanjem se povečuje nevarnost padcev ter s tem možnost za nastanek poškodb (Gregorc in Štrukelj, 2012). Niso pa vse poškodbe enako hude. Raziskovalci športnih poškodb (Mueller-Wohlfahrt idr., 2012) si prizadevajo, da bi poenotili njihovo klasifikacijo in terminologijo ter s tem omogočili preglednejše delo raziskovalcem in zdravnikom. Trenutno še ni poenotene klasifikacije poškodb. Virtualna klinika za športne poškodbe (<http://www.sportsinjuryclinic.net>) uporablja klasifikacijo poškodb glede na lokacijo nastanka (poškodba uda, glave, trupa), čas (akutne ali kronične poškodbe) itd. Vsako gibanje torej poveča možnost za padeč, vendar posledice padcev niso nujno takšne poškodbe, ki bi jih morali preprečevati. Še posebej to velja v predšolskem obdobju, ko se otrok s pomočjo padcev na različne dele telesa uči osnovnih gibanj (hoje, skoka, plezanja ipd.).

Pri plezanju v naravnih plezališčih so padci drugačni, kot pri hoji po ravni podlagi. Običajno je plezalec zavarovan z vrvjo, zato se njegov padec zaključí najpogosteje v zraku. Kljub temu lahko nastanejo poškodbe. Vzroki za te poškodbe so različni. Lahko je kriva slaba ali nepopolna ali neprimerna oprema, lahko pa dobro opremo uporabljamo na napačen način. Ali celo oboje (slaba oprema in njena slaba uporaba). Vse to so subjektivne nevarnosti, ki jih lahko preprečimo.

Plezanje (Leskošek, 2003), ki ga opredelimo kot gibanje po strmem terenu, ko za premikanje uporabljamo tako roke kot noge,

je ena od filogenetskih oblik gibanja. Ta gibanja so značilna za človeka kot vrsto in se bodo prej ali slej pojavila v njegovem razvoju, zato o njem govorimo že v zgodnjem otroštvu. Ontogenetsko pogojena gibanja pa so tista, ki se jih mora človek naučiti na delno ali popolno avtomatizirano verigo gibalnih akcij, pri katerih izvedbo določa cilj (Videmšek in Pišot, 2007), kot npr. tehnika plezanja v naravnem plezališču. Športno plezanje tako uvrščamo med ontogenetske oblike gibanja, ki se bodo v razvoju pojavile le, če se jih bomo učili. Strokovnjaki pogosto ugotavljajo, kdaj je primeren čas za usvajanje posameznih oblik gibanja in si o tem niso enotni.

Osnove plezanj pridobiva otrok še pred hojo, saj za svoje premikanje (plazenje, lazenje, kobacanje ipd.) uporablja roke in si tako v večji meri okrepi mišice rok in ramenskega obroča (Pistotnik, Pinter in Dolenc, 2002). Otrok se še pred hojo povzpne na višje predmete (Videmšek in Visinski, 2001). S tem začne krepiti svoje telo, da bo lahko kasneje, ko bo shodil, začel z rokami in nogami napredovati v vertikalni smeri.

Otrok z napredovanjem v vertikalni smeri razvija splošno moč telesa, posebno krepí mišice rok in ramenskega obroča, med samim gibanjem navzgor pa se razvijata tudi koordinacija in ravnotežje (Videmšek in Pišot, 2007). Jereb (2001) trdi, da športni plezalci razvijajo gibljivost, moč in koordinacijo. Medtem ko sta moč in koordinacija vezani na dejavnost plezanja, je povečana gibljivost posledica vaj pred in po plezanju s sklopi razteznih vaj. Plezanje ima pozitivne učinke tudi na osebne in socialne lastnosti. Otrok pridobiva na samozavesti, odločnosti, koncentraciji, povečanju frustracijske tolerance, zmanjšanju agresivnosti, učenju smiselnega ravnanja in hkrati razvija gibalne spretnosti, s katerimi si lahko pomaga pri premagovanju zaprek v naravi (Jereb, 2012).

Športno plezanje je priljubljena, najvarnejša oblika plezanja, pri kateri med plezanjem dolgih smeri partner varuje plezalca z vrvjo, na nizkih stenah (balvanih) pa za varno plezanje zadostujejo debele blazine, nameščene pod steno (Jereb, 2012). Kot množični šport je športno plezanje možno tako na naravnih kot na umetnih stenah.

V naši raziskavi smo se osredotočili na športno plezanje v naravnih plezališčih, kjer je treba varovati z vrvjo in kamor v zadnjem času zahajajo tudi odrasli s svojimi predšolskimi otroki. Za varnost pri športnem ple-

zanju v naravnih plezališčih so pomembni pravilno izvedeni postopki in ravnanja s pravilno rabo in uporabo ustrezne opreme, saj poleg subjektivnih dejavnikov na varnost vplivajo tudi objektivni. Za takšno plezanje ne potrebujemo veliko opreme, vendar je njena pravilna izbira in pravilna uporaba pogoj za varno ukvarjanje s športnim plezanjem. Pri nakupu plezalne opreme moramo biti pozorni na oznaki UIAA¹ ali CE², ki zagotavljata, da je oprema ustrezno testirana. Otroški plezalni čevlji naj bodo udobni in dovolj veliki (Mocha, 2004), saj otrokom noga še raste, zato njihove rasti ne smemo omejevati s premajhnimi in togimi plezalniki. Tončič in Jereb (2008) še posebej izpostavljata, da je o škodljivosti pretresnih in togih plezalnikov treba informirati starše, trenerje in vse odrasle osebe. Otrokova stopala (kosti, mišice, kite) se ne morejo upreti togim plezalnikom, negativne posledice pa so pogosto trajne.

Plezalni pas ima nalogo, da zadrži padlega, sile, ki pri padcu nastanejo, pa porazdeli na čim večjo površino telesa (Mlač, 1999). V grobem delimo plezalne pasove na sežežne, prsne in kombinirane. Slednji so za otroke najbolj priporočljivi, saj držijo otroška majhna ramena in noge v udobnem položaju ter preprečujejo, da bi otrok pri padcu ali spuščanju zdrsnil iz pasu. Mlač (1999) poudarja, da je plezalna vrv pomemben del plezalne opreme, ker je z njo povezano naše življenje. Pri športnem plezanju se uporablja dinamične vrvi, ki so elastične, da lahko plezalec ob padcu obvisi mehko, brez prehudega prestreznega sunka. Čelada naj bi bila obvezen del plezalne opreme, vendar jo redko vidimo na glavah športnih plezalcev v urejenih naravnih plezališčih. Čelada ščiti pred poškodbami glave, ki jih lahko povzročijo padci, zdrsi, padajoče kamenje ali trki z glavo ob steno (Mlač, 1999). V Sloveniji je po *Pravilniku o vzgoji in izobraževanju na področju športnega plezanja* Komisije za športno plezanje čelada obvezna za vse otroke do dopolnjenega 14. leta starosti in začetnike v času tečajev in izobraževanj (Česen, 2012). Pomemben kos opreme so tudi varovalni pripomočki, ki jih v osnovi delimo na samozatezne (Grigri) in dinamične (varovalne ploščice). Varovanje začetnika je še posebej odgovorno, saj ga lahko že z najmanjšo in na videz nepomembno nerodnostjo odvrnemo od nadaljnjih poskusov plezanja (Guček, 2010).

¹Union Internationale des associations d'alpine / Mednarodna zveza alpinističnih združenj

²Conformité Européenne / evropska skladnost

V pričujoči raziskavi smo raziskovali del subjektivnih nevarnosti, ki izvirajo iz odraslih in vplivajo na zagotavljanje varnosti otrok pri športnem plezanju. Želeli smo ugotoviti, kako starši oziroma druge odrasle osebe skrbijo za varnost najmlajših pri plezanju. Z ugotavljanjem, kakšno opremo uporabljajo odrasli in kakšno otroci ter ali jo znajo pravilno uporabljati in kakšne postopke varovanja in spuščanja pri tem uporabljajo, smo preverjali kako odrasli skrbijo za zmanjšanje izpostavljanja otrok subjektivnim nevarnostim med plezanjem.

Metode dela

Preizkušanci

Vzorec opazovancev in anketirancev je bil priložnostni. Vanj smo zajeli 30 predšolskih otrok in njihovih staršev oziroma drugih odraslih oseb, ki so skrbele za otroke v naravnem plezališču. Minimalna starost plezajočih otrok je bila 2 leti, maksimalna starost 6 let in povprečna starost 5 let, s standardnim odklonom 1,1 leta.

Pripomočki

Vzorec spremenljivk zajema kontrolno listo in neformalni anketni vprašalnik. Za načrtno opazovanje plezalne opreme in njene uporabe, za postopek varovanja in spuščanja ter ravnanja varovalcev in plezalcev smo uporabili kontrolno listo. Neformalni anketni vprašalnik smo uporabili za pridobitev podatkov o: starosti otrok, o tem, koliko so bili stari, ko so prvič plezali na naravni steni in bili varovani z vrvo, o pogostosti plezanja v naravnih plezališčih, številu preplezanih smeri in težavnosti preplezanih smeri, drugih plezališčih, ki jih opazovani še obiskujejo, načinu varovanja, vrsti uporabljenega varovala, uporabi čelade in formalnemu plezalnemu znanju staršev oziroma drugih odraslih oseb.

Postopek

Podatke smo obdelali s statističnim paketom SPSS – 20.0 za Windows. Uporabili smo podprogram FREQUENCIES za izračun frekvence posameznih spremenljivk, za izračun opisne statistike smo uporabili podprogram DESCRIPTIVES. Za ugotavljanje povezav med skupinami smo izbrali več spremenljivk, jih najprej numerično obtežili (ustrezno transformirali) in naredili njihove kompozitne spremenljivke. Z Levenovo testno statistiko smo preverili homogenost varianc. Normalnost porazdelitve pa smo preverili s Kolmogorov-Smirnovim testom.

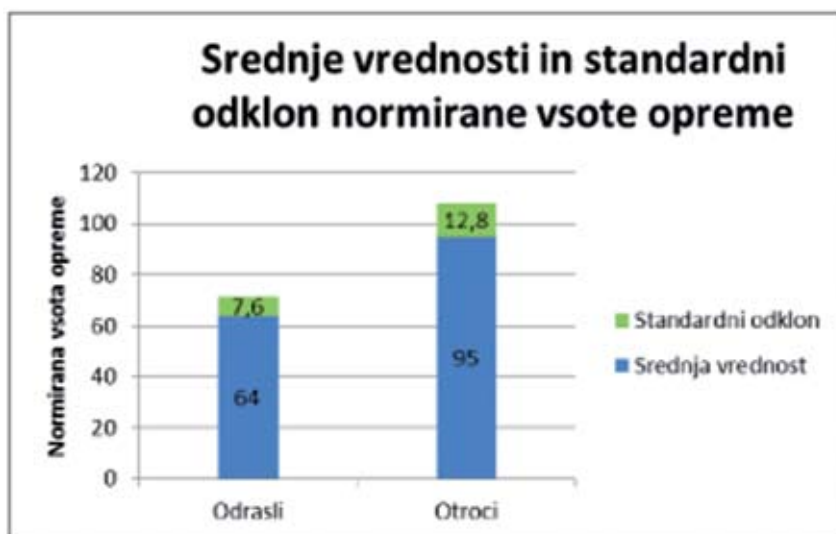
Za ugotavljanje povezav novih spremenljivk pa smo uporabili PEARSONOV KOEFICIENT KORELACIJE in T-TEST. Statistično značilnost hipotez smo preverjali na ravni 5 % tveganja ($p \leq 0,05$).

Rezultati

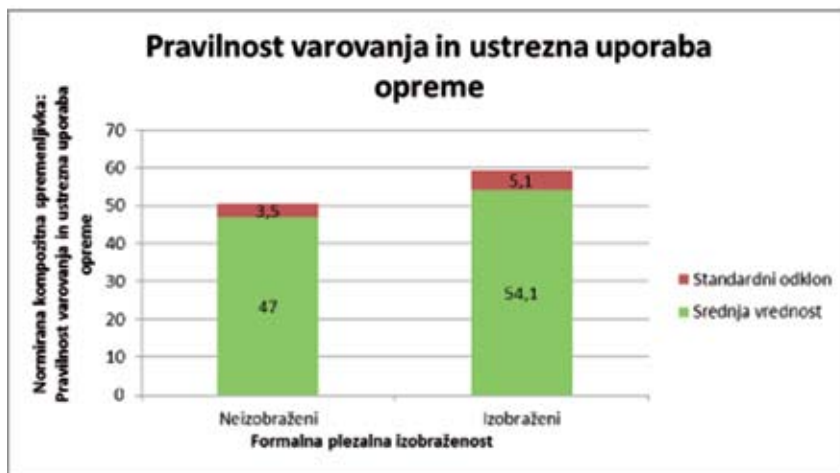
Opazovali smo, kakšno plezalno opremo imajo odrasli in kakšno otroci ter kako jo uporabljajo. Spremenljivke, ki smo jih opazovali, so bile vrsta pasu, velikost pasu, uporaba pasu, obraba pasu, uporaba čelade, pogostost uporabe čelade, velikost čelade in njena nastavitev. Ko smo normirali spremenljivki vsote opreme odraslih in vsote opreme otrok, smo ugotovili, da so otroci deležni 30 % boljše opreme in njene uporabe kot odrasli (Slika 1). Nato smo želeli ugotoviti, ali boljša oprema odraslih korelira z boljšo opremo otrok. To smo pre-

verili s pomočjo Pearsonovega koeficienta korelacije med spremenljivkama opreme odraslih in otrok, ki znaša 0,08, statistična značilnost pa 0,69. Ugotovili smo, da spremenljivki med seboj nista povezani.

V raziskavi nas je zanimalo, ali starši oziroma druge odrasle osebe, ki so formalno plezalno usposobljene, pravilneje varujejo otroka in ustrežneje uporabljajo plezalno opremo. Najprej smo numerično obtežili in sešteli skupek spremenljivk, ki predstavljajo pravilnost varovanja in spremenljivke, ki določajo ustrezno uporabo opreme odraslih. Srednji vrednosti obtežene vsote pravilnosti varovanja in ustrezne uporabe opreme se med skupinama razlikujeta za približno 15 % v prid formalno usposobljenih, vendar pa je pripadajoči raztros (standardni odklon) pri obeh skupinah relativno velik – od 7 do 9 odstotkov (Slika 2). T-test je pokazal statistično značilne razlike ($p =$



Slika 1: Srednje vrednosti in standardni odklon normirane vsote opreme.



Slika 2: Pravilnost varovanja in ustrezna uporaba opreme v povezavi s formalno plezalno izobrazbo.

Tabela1: Independent Samples Test (Predpostavljene enake variance)

	Levenov test enakih varianc	
	Vrednost F testa	Signifikanca
Pravilnost varovanja in ustrezna uporaba opreme	0,708	0,407

0,027) med skupinama formalno izobraženih in neizobraženih odraslih, vendar rezultatov ne moremo posplošiti na celotno populacijo, ker je vzorec anketirancev zelo majhen.

V nadaljnji analizi smo predvidevali tudi, da tisti otroci, ki pogosteje obiskujejo naravna plezališča, preplezajo smeri večje stopnje težavnosti. Srednja vrednost pogostosti obiska naravnih plezališč je znašala 2,5, standardni odklon 1,7. Srednja vrednost težavnosti preplezanih smeri je bila 4,5, kar nam pove, da otroci splezajo največ smeri ocenjenih s težavnostno stopnjo 4 in 5 po francoski težavnostni lestvici. Pearsonov koeficient korelacije med pogostostjo obiska plezališč in stopnjo težavnosti smeri je znašal 0,183, statistična značilnost 0,333, kar pomeni, da je povezanost med spremenljivkama neznatna.

Starši pogosto želijo dobiti jasno sliko o tem, kdaj je njihov otrok primerno star, da se začne ukvarjati z neko gibalno dejavnostjo. Kljub temu da smo v naši raziskavi ugotovili, da se jih je 60 % začelo s plezanjem ukvarjati pri 3 letih (Slika 3), to ne pomeni, da so to najbolj optimalna leta za začetek. S tem želimo le spodbuditi k razmišljanju o tem, kaj starost pravzaprav pove o razvojni stopnji posameznega otroka.

Ugotavljali smo tudi, ali starejši otroci med enim obiskom naravnega plezališča preplezajo več smeri kot mlajši.

Srednja vrednost starosti in mediana plezajočih otrok je znašala 5 let, standardni odklon 1,1 leta (Slika 4). Pri številu preplezanih smeri je srednja vrednost znašala 3,3, mediana pa 3, kar pomeni, da največ otrok prepleza 3 smeri v enem obisku naravnega plezališča. Spremenljivki smo med seboj korelirali in Pearsonov koeficient korelacije je znašal 0,515 in pokazal na zmerno povezanost spremenljivk. Statistična značilnost znaša 0,004, zato lahko trditev posplošimo na celotno populacijo.

Razprava

V raziskavi smo preučevali, kako starši oziroma druge odrasle osebe skrbijo za varnost predšolskih otrok pri plezanju v naravnih

plezališčih. Ugotovili smo, da je bila povprečna starost plezajočih otrok 5 let, občuten porast števila plezajočih otrok pri 4 letih pa je v skladu z ugotovitvami Van Harrewegna in Molenbroeka (2004), da otrok med 4. in 6. letom razvije vse glavne motorične sposobnosti in doseže stabilno stopnjo plezalnih sposobnosti.

Ugotovili smo, da otroci staršev oziroma drugih odraslih oseb, ki imajo ustrezno plezalno opremo in jo pravilno uporabljajo, niso nujno tudi sami pravilno in primerno opremljeni. V večini primerov so otroci bolj in pravilneje opremljeni kot odrasli. To lahko pripišemo dejstvu, da otroci ne plezajo tako pogosto kot odrasli in posledično

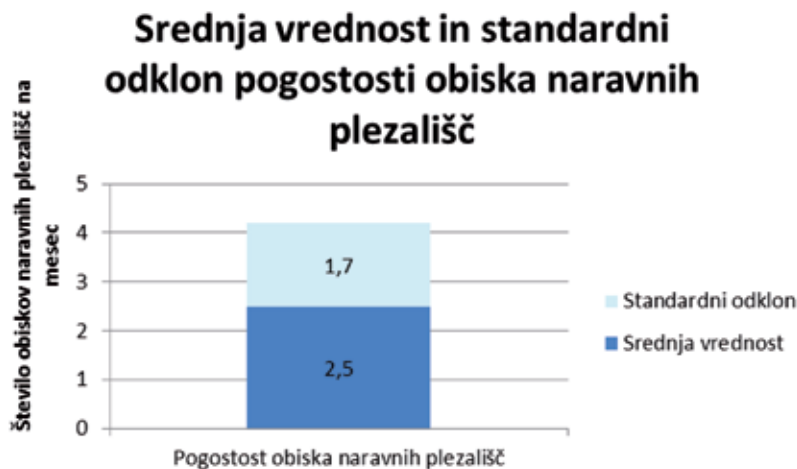
tudi opreme ne uporabljajo tako pogosto, zato je le-ta novejša in manj obrabljena.

Tisti starši oziroma druge odrasle osebe, ki so formalno plezalno izobražene, pravilneje varujejo otroka in ustrežneje uporabljajo plezalno opremo, kar lahko potrdimo za naš vzorec, ki pa je premajhen, da bi rezultate lahko posplošili na celotno populacijo. Od 30 anketirancev je bilo kar 27 formalno plezalno izobraženih, kar pomeni, da je večina odraslih, ki skrbi za otroke v naravnih plezališčih, ustrezno seznanjena s postopki pravilnega varovanja in uporabe plezalne opreme. To kaže na visoko stopnjo zavedanja ljudi, da je ustrezno znanje osnov športnega plezanja zelo pomembno, za varno in uspešno plezanje.

Izkazalo se je, da ni nujno, da tisti otroci, ki pogosteje obišejo naravna plezališča, plezajo težje smeri. Predšolski otroci v večini primerov ne plezajo načrtno in s ciljem izboljšave svojega plezanja ter težavnosti preplezanih smeri z vsakim novim obi-



Slika 3: Starost začetkov plezanja v naravnih plezališčih.



Slika 4: Srednja vrednost in standardni odklon pogostosti obiska naravnih plezališč.

skom plezališča. Tudi Van Harrewegen in Molenbroek (2004) v svoji raziskavi navajata, da predšolski otroci še ne vidijo posledic plezanja na določen objekt ali čezenj ter imajo popolnoma drugačne plezalske motive kot odrasli. Tako je stopnja težavnosti preplezanih smeri večinoma odvisna od izbire naravnega plezališča in nabora lažjih smeri v njem ter izbora smeri odraslih, ki otroku napeljejo smer in ga varujejo, ne pa od pogostosti obiska naravnih plezališč. Potrdili pa smo hipotezo, da starejši otroci preplezajo več smeri kot mlajši med enim obiskom naravnega plezališča.

Sklep

Varnost je bistvenega pomena za uspešno plezanje in od odraslih je odvisno, kako bodo poskrbeli za varnost in posledično uspešnost plezanja otrok. Odrasli po večni dobro skrbijo za varnost predšolskih otrok pri plezanju v naravnih plezališčih, velja pa opozoriti na pogosto zadrževanje drugih obiskovalcev pod smerjo, ki jo pleza otrok. Odrasli so premalo pozorni, kako hitro se otroci, domače živali ali drugi obiskovalci znajdejo pod smerjo, ki jo pleza otrok, s čimer spravljajo v nevarnost sebe, plezajočega in varujočega. Pri uporabi opreme bi izpostavili, da je le ena odrasla oseba uporabljala čelado. Ker smo odrasli zgled otrokom, menimo, da bi se morali odrasli bolj zavedati svoje vloge zgleđa in posledic neuporabe tako pomembnega dela opreme, kot je čelada.

Glede na vse večjo popularnost športnega plezanja v Sloveniji lahko pričakujemo visok porast obiska naravnih plezališč, s tem pa tudi velik porast plezajočih predšolskih otrok. Predvidevamo, da se bodo z večjo obremenjenostjo naravnih plezališč nevarnosti v njih povečale, z njimi pa tudi pomen formalnega plezalnega izobraževanja in pomen varnosti naših najmlajših.

Literatura

1. Guček, V. (2010). *Prvi koraki v svet vertikale*. Ljubljana: Sidarta.
2. Gregorc, J. in Štrukelj, K. (2012). Poškodbe otrok v vrtcu. V: Pišot, R., Dolenc, P., Retar I. in Pišot, S. *Otrok v gibanju za zdravo staranje: prispevki: contributions*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Univerzitetna založba Annales, 56–65.
3. Česen, T. (2012). *Pravilnik o vzgoji in izobraževanju na področju športnega plezanja*. PZS. Komisija za športno plezanje. Pridobljeno 12.

2. 2013, na naslovu: <http://ksp.pzs.si/UserFiles/File/Pravilnik%20o%20vzgoji%20in%20izobra%C5%BEevanju.pdf>.
4. Jereb, B. (2001). Vpliv športnega plezanja na nekatere morfološke značilnosti in motorične sposobnosti pri plezalcih starih 14 let. *Šport*, 49 (4), 60–62.
5. Jereb, B. (2012). Športno plezanje. V *ABC dejavnosti v naravi*. (str. 103–135). Univerza v Ljubljani. Fakulteta za šport.
6. Leskošek, B. (2003). Osnovni pojmi in pravila. V B. Leskošek (ur). *Osnove športnega plezanja*. (str. 7–32). Univerza v Ljubljani. Fakulteta za šport. Inštitut za šport.
7. Mlač. B. (1999). *Oprema za gore in stene*. Ljubljana. Planinska založba Slovenije.
8. Moscha, L. (2004). *Plezanje kot igra*. Ljubljana. Založba Modrijan.
9. Mueller-Wohlfahrt, H. W., Haensel, L., Mithofer, K., Ekstrand, J., English, B., McNally, S., Orchard, J., Niek van Dijk, C., Kerkhoffs, G. M., Schamasch, P., Blottner, D., Swaerd, L., Goedhart, E., Ueblacker, P. (2012). Terminology and classification of muscle injuries in sport: A consensus statement. *Br J Sports Med*, 47(6): 342.
10. Pistotnik, B., Pinter, S. in Dolenc, M. (2002). *Gibalna abeceda*. Univerza v Ljubljani. Fakulteta za šport. Inštitut za šport.
11. Strojcin, T. (2012). Nesreče v gorah med nujnostjo in naključjem. Pridobljeno 22. 11. 2013, na naslovu: <http://www.gore-ljudje.net/novosti/74868/>
12. The dangers in climbing mountains (2013). Pridobljeno 22. 11. 2013, na naslovu: <http://www.planetseed.com/relatedarticle/dangers-climbing-mountains>

13. Tončič, D. in Jereb, B. (2008). Poškodbe in deformacije stopal pri športnem plezanju, *Šport*, 56 (1/2), 47–50.
14. Van Harrewegen, J. in Molenbroek, J. (2004). *Children's climbing skills. R & T project to identify what products children can climb on and how they use support points while climbing these products*. Amsterdam. ANEC. Pridobljeno 14. 12. 2012, na naslovu: <http://www.anec.org/attachments/r&t007-04.pdf>.
15. Ritchie, M. A. (2003). *Risk Management in Study Abroad: Lessons from the Wilderness*. Chiang Mai University, Thailand: International Sustainable Development Studies Institute, Kalamazoo College. Pridobljeno 14. 11. 2013, na naslovu: http://www.frontiersjournal.com/issues/vol9/vol9-03_ritchie.pdf
16. Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Univerza v Ljubljani. Fakulteta za šport, Inštitut za šport in Zavod za šport Republike Slovenije.
17. Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Ana Murn
Pedagoška fakulteta Univerze na Primorskem.
E-pošta: murn.ana@gmail.com



Lili Milanković^{1,2},
Martin Zorko³, Jan Babič⁴, Bojan Nemec⁴ in Matej Supej^{1,2}

3D gibanje kolenskega sklepa pri manipulaciji prijemališča sile reakcije podlage v medio-lateralni smeri – pilotska študija simulacije alpskega smučanja

Povzetek

Širina alpskih smučí pod smučarskim čevljem lahko hipotetično spremeni kinematiko kolenskega sklepa zaradi spremenjene ročice prijemališča sile reakcije podlage. Zato je bil namen pilotne študije v laboratorijskih simuliranih smučarskih pogojih ugotoviti, kako širina smučí vpliva na kinematiko kolenskega sklepa. V študiji je prostovoljno prisostvoval fizično dobro pripravljen 24-letni merjenec brez predhodnih alpskih smučarskih izkušenj. Merjenec je bil med stanjem na posebno prirejeni testirni napravi, ki simulira položaje alpskega smučanja, merjen v treh različnih kotih upogiba kolenskega sklepa (25°, 50° in 75°): 1) s smučjo postavljeno plosko na tleh in 2) s smučjo postavljeno na notranji rob s simulacijo treh širin smučke pod smučarskim čevljem: 6, 8 in 10 cm. Pri širini 6 in 10 centimetrskih smučke pri upogibu 50° smo opravili še meritve z 20 kg bremenom za simulacijo dodatne radialne sile. Izračunali smo upogib kolena, odmik v kolenskem sklepu in zunanje vrtenje kolena. Rezultati so pokazali, da se položaj kolenskega sklepa spreminja pri različno širokih smučeh. Najmanj zunanega vrtenja kolenskega sklepa se zgodi pri plosko postavljeni smučki, največ pri smučki širine 8 cm, medtem ko je bil največji odmik v kolenskem sklepu prav tako zabeležen pri smučki širine 8 cm, pri kateri je bila velikost odmika v kolenskem sklepu malenkost višja kot odmik pri smučki širine 10 cm. Različni položaji kolenskega sklepa, kot sta povečan odmik v kolenskem sklepu in vrtenje, bi lahko povezali s potencialno višjo verjetnostjo za poškodbo kolenskega sklepa, kar bi bilo potrebno preveriti še v realnih smučarskih pogojih.

Ključne besede: Odmik, zunanje vrtenje, upogib, preprečevanje poškodb, širina smučí.

3D knee movement when manipulating the point of application of the ground reaction force in the medio-lateral direction – a pilot simulation of alpine skiing

Abstract

The width of an alpine ski under the ski-boot can hypothetically alter the kinematic parameters of the knee due to the changes of the moment arm of the ground reaction force acting on the skier. The purpose of this preliminary study was to investigate how the ski waist width influences the kinematical parameters of the knee joint in the laboratory simulated skiing conditions. One, physically well prepared, 24 years old subject without any skiing experience participated in the study. The subject was standing on a custom-made testing device that emulated different skiing positions at three different knee flexion angles (25°, 50° and 75°): 1) with the ski placed flat on the support and 2) with the ski placed on the inner edge. The simulated three different ski waist widths were: 6, 8, and 10 cm. At the width of 6 and 10 cm and at the knee angle of 50°, additional measurements were performed with extra 20 kg weight to emulate the radial force in the turn. In all cases standard knee flexion, abduction and rotation angles were calculated. Results showed that the position of the knee joint is affected by the ski width. The lowest external knee rotation was recorded at the ski placed flat on the support while the largest external rotation was measured with the 8 cm ski width. The largest knee abduction was recorded with the 8 cm ski and was marginally higher compared to the abduction with the 10 cm ski. Different knee joint positions such as increased abduction and rotation could potentially be linked to the increased probability of knee injuries. However this should be further validated in a real skiing environment.

Keywords: Abduction, external rotation, flexion, injury prevention, knee joint, ski width.

¹Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani, Ljubljana, Slovenija

²Fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije, Univerza na Primorskem, Koper, Slovenija

³Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa, Univerzitetni Klinični Center Ljubljana, Ljubljana, Slovenija

⁴Odsek za avtomatiko, biokibernetiko in robotiko, Institut Jožef Stefan, Ljubljana, Slovenia

Uvod

Z razvojem alpskega smučanja je poleg smučarske opreme odigrala pomembno vlogo tudi sama tehnika, predvsem njeno preučevanje in obvladovanje. S samim razvojem smučanja se tudi tehnika in oprema razvijata. Da bi se zagotovila potrebna varnost pri smučanju, bi moral vsak smučar obvladati teren, na katerem smuča, se mu prilagoditi in se s pomočjo znanja in spretnosti tako izogniti morebitnim padcem in poškodbam (Batagelj, 2009). Vsak smučar potrebuje izkušnje v različnih razmerah in z uporabo različnih tehnik smučanja. To se lahko realizira samo s smučarsko prakso. Batagelj (2009) trdi, da tudi treniranim smučarjem grozi nevarnost, saj jih večina meni, da se morajo naučiti vseh tehnik zavojev, kar se lahko kaže kot pretiravanje v nepomembnih gibalnih značilnostih. Po Petroviću in soavtorjih (1987) so temeljne značilnosti sodobnega alpskega smučanja pravočasnost, natančnost, ritmičnost, mehkoba in hitrost. Skladno s hierarhijo elementov aktualne šole smučanja lahko o višji ravni smučarskega znanja govorimo od nadaljevalnih oblik smučanja dalje (vijuganje v širšem in vijuganje v ožjem hodniku). Te naj bi posameznik obvladal tudi v oteženih smučarskih okoliščinah (večja naklonina, poledenel sneg, neraven teren ...), pri tem je glede na njegovo smučarsko znanje in sposobnosti ter ostale pogoje pomembna tudi posameznikova hitrostna bariera (Lešnik in Žvan, 2007).

Pri razvoju smučanja, smučarske tehnike in smučarske opreme so smučiči tiste, ki sodijo med pomembnejše člene. Največja širina smučke, ki jo mednarodna smučarska zveza dovoljuje, se je v zadnjem času povečala. Posledično se lahko zaradi povečane ročice povečajo navori na kolenski sklep ali se koleno, izpostavljeno novim razmeram, prilagodi z »vsiljenimi« položaji sklepa, ki bi ob velikih silah reakcije podlage in veliki količini ponovitev pripeljali do višje verjetnosti za nastanek tako kroničnih preobremenitvenih kot tudi akutnih poškodb. Odkar se uporablja zarezno tehniko je znano, da se pojavlja več težjih poškodb kolenskega sklepa kot prej na klasičnih smučeh (Flørenes, Bere, Nordsletten, Heirin in Bahr, 2009; Veselko in Polajnar, 2008), ki so bile tudi pomembno ožje.

Cappozzo, Della Croce, Leardini in Chiari (2005) so ugotovili, da je pri alpskem smučanju najbolj izpostavljen kolenski sklep. Pri tekmovalnem smučanju pride najpo-



gosteje do poškodbe sprednje križne vezi (Krüger in Edelmann-Nusser, 2010; Cappozzo idr., 2005), pri rekreativnem notranje stranske vezi (Paletta, in Warren, 1994). Redko se poškodujeta meniskusa (Duncan, Hunter, Purnell, in Freeman, 1995; Pressman in Johnson, 2003) ter zunanja stranska vez (Kim, Endres, Johnson, Ettliger in Shealy, 2012; Paletta, in Warren, 1994). V smučarskem zavoju se v primerjavi s smučanjem naravnost prijemališče sile reakcije podlage (gledano v frontalni ravnini) premakne na bolj obremenjeni (zunanji) del noge izpod stopala navznoter pod robnik v medialni smeri (Slika 1). Širše, kot so smučiči, večji bo premik prijemališča sile reakcije podlage. Posledično je pričakovati pojav varusnega momenta goleni, kar povzroča spremembo sil in navorov, ki delujejo na kolenski sklep. Smeri delovanja sil in navorov na koleno smučarja v zavoju, pri katerem bi vsi sklepi oz. telesni segmenti ostali v relativno enakem položaju kot pri smučanju naravnost, bi verjetno bile podobne tistim pri stoji na nogi, ki je v kolenu varusno deformirana. Slednje je posebno pomembno, ker velikosti sile reakcije podlage v zavoju dosega pri tekmovalcih do štirikratnik njihove telesne teže. Ker vemo, da se človek navadno želi postaviti v takšne položaje, ki zmanjšujejo mišične obremenitve (Münderman, Dyrby in Andriacchi, 2005), bi se lahko zaradi spremembe ročice sile reakcije podlage v izogib posledičnih povečanih navorov kolenski sklep »avtomatsko prilagodil« z drugačno kinematiko gibanja.

Rossi, Lubowitz in Guttmann (2003) so dokazali, da prihaja pri varusni ali valgusni deformaciji kolenskega sklepa na mestu preobremenjenega hrustanca do pospešene degeneracije. Pri smučanju so dokazali vzročno povezavo med poškodbami kolena in nenadnimi dogodki, kot so izguba ravnotežja, nenadna valgusna obremenitev in nenadna rotatorna obremenitev kolena (Bere idr., 2011; Duncan idr., 1995; Järvinen, Natri, Laurila in Kannus, 1994; Pressman in Johnson, 2003; Rossi idr., 2003). Sharma idr. (2001) poročajo, da povzročajo varusne deformacije kolena pri običajnem gibanju človeka degenerativne spremembe kolenskega sklepa. Povezave med smučarskimi obremenitvami pri tekmovalnih smučarjih in degenerativnimi spremembami kolenskega sklepa zaradi vpliva varusnega momenta še niso raziskane. V zvezi s tem sklepamo, da lahko širše smučiči pod čevljem povzročajo sorazmerno višje varusne momente, ki so lahko še večji zaradi velikih sil reakcije podlage. Slednje ima lahko potencialno nevarno kinematiko gibanja kolenskega v smislu večje verjetnosti za bodisi nastanek kroničnih ali akutnih preobremenitvenih poškodb.

Meritve je na terenu razmeroma težko izvesti, zato je veliko študij narejenih na majhnem vzorcu, kot opisuje npr. Spörri (2012). Ob tem je zaradi dinamike gibanja, neravnin ipd. težko opazovati razmeroma majhne spremembe, ki se lahko potencialno zgodijo na terenu. Zato je bil cilj te pilotske študije simulirati pogoje različnih



Slika 1: Shematični prikaz prijemališča sile reakcije podlage in hipotetična smer delovanja sile reakcije podlage na ozkih (zgoraj) in širokih smučeh pod smučarskim čevljem (spodaj).

širin smuči ob kontroliranih vseh ostalih dejavnikih.

Metode dela

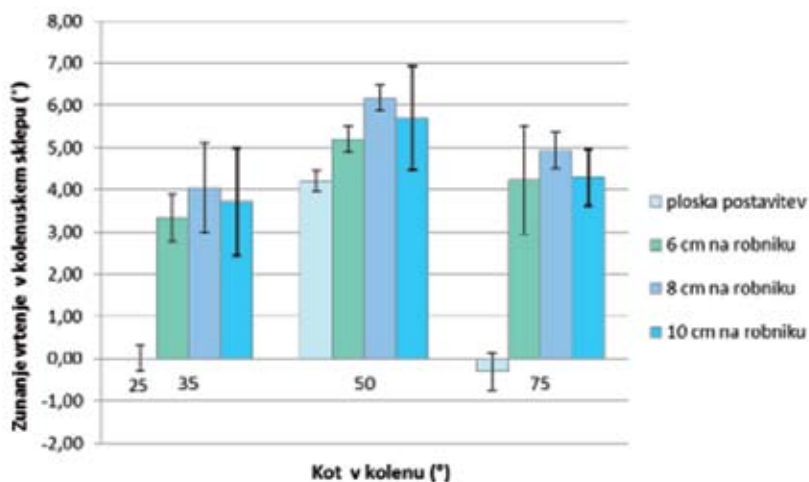
Merjenci

V študiji je prostovoljno prisostvoval fizično dobro pripravljen merjenec, star 24 let in brez predhodnih smučarskih izkušenj.

Protokol merjenja

Meritve so potekale v laboratoriju na Inštitutu Jožef Štefan v Ljubljani. Med meritvami je imel merjenec desno nogo obuto v smučarski čevlji, ki je bil vpet v smučko. Z njo je stal plosko na tleh in kasneje na posebno prirejeni testirni napravi, ki je simulirala smučanje. Ploskev testirne naprave je bila vpeta v tečaj (notranji robnik), na katerem je bilo prijemališče sile podlage. Merjenec je bil merjen v treh različnih kotih upogiba kolenskega sklepa (25°, 50° in 75°). Najprej je stal s smučjo, postavljeno plosko na tleh in izvedel vse navedene kote upogiba. Pri drugi meritvi je imel merjenec smučko postavljeno na notranji rob-

nik testirne naprave (vpet v tečaj). Pri tem smo s pomočjo posebne testirne naprave simulirali tri širine smučke pod smučarskim čevljem (6, 8 in 10 cm). Merjenec je izvedel vse tri kote upogiba kolenskega sklepa pri vsaki širini smučke posebej.



Slika 2: Prikaz zunanjega vrtenja kolenskega sklepa pri štirih kotih upogiba kolena (25, 35, 50 in 75 stopinj). Paličice ponazarjajo standardno deviacijo.

Poleg tega smo opravili tudi meritve merjenca z 20 kg bremenom v bližini težišča telesa – v višini pasu, na hrbtni strani. S tem smo simulirali vpliv radialne sile, ki se v realnosti priključuje sili teže. Tako smo ustvarili različne situacije in za vsako opravili tri meritve. Vsaka je definirana glede na 50° upogibov kolenu, težo dodatnega bremena (brez dodatnega bremena in z bremenom 20 kg) in širino smučke (6 in 10 cm).

Merilna tehnologija

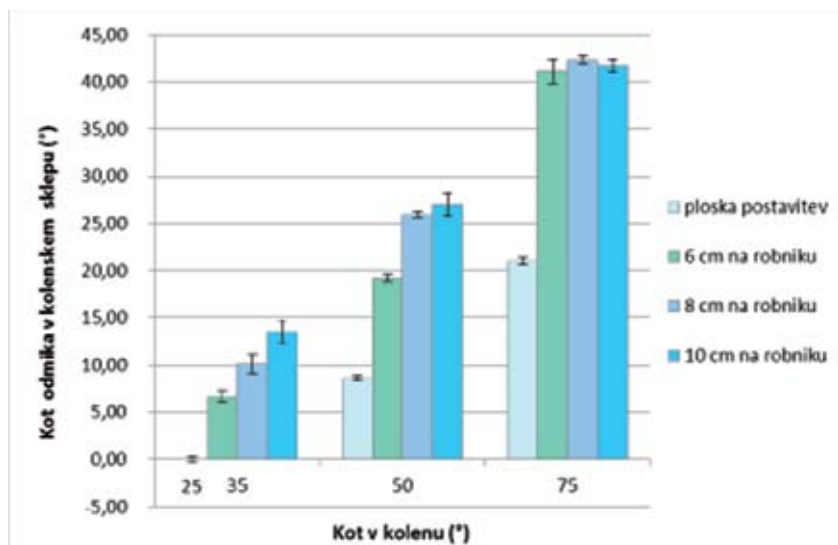
Upogib je bil zaradi kontrole položaja izračunan in prikazan merjencu v realnem času na osnovi meritev položaja z uporabo brezkontaktnega optičnega sistema za zajem gibanja (NDI Optotrak Certus Smart 3D Investigator, Northern Digital Inc., Canada). Sistem za zajem gibanja sestavljata dva sistema: sistem aktivnih markerjev, s katerimi označujemo dele telesa, in sistem kamer, ki te markerje zaznava.

Način izračuna podatkov

Po meritvah smo na osnovi šestih točk, ki so bile postavljene na lateralni del gležnja, golenico, koleno, stegno in kolk, izračunali biomehansko določene kote in standardno deviacijo upogiba, odmika/primika in zunanjega/notranjega zasuka v kolenskem sklepu. Opravljene so bile tri meritve za vsako smučko in za vsak kot posebej. Za izračun in analizo podatkov smo uporabili povprečje 6 sekundnih meritev pri frekvenci vzorčenja 10 Hz.

Statistična obdelava podatkov

Rezultate smo pridobili z izračunom povprečnih vrednosti vseh treh meritev za vsako smučko posebej. Za končni izračun in-



Slika 3: Prikaz odmika v kolenskem sklepu pri štirih kotih upogiba kolena (25, 35, 50 in 75 stopinj). Paličice ponazarjajo standardno deviacijo.

terne rotacije smo od največje povprečne vrednosti odšteli vse ostale vrednosti pri vseh širinah smučke. Za odklik v kolenskem sklepu smo od vsake vrednosti odšteli najmanjšo skupno vrednost vseh smučk. Tako pridobljene rezultate in standardne deviacije smo izrisali v stolpičastem grafikonu. Odklik v kolenskem sklepu, upogib in zunanje vrtenje kolena smo opredelili kot večje pri višjih vrednostih kota.

Rezultati

Rezultati so pokazali, da se največ zunanega vrtenja zgodi pri smučki širine 8 cm, predvsem pri kotu 50° upogiba kolena (6.17 ± 0.30) in pri smučki širine 10 cm, prav tako pri kotu upogiba 50° (5.70 ± 1.23). Večje razlike smo zaznali v primerjavi rezultatov plosko postavljenih smučk, pri kateri je bilo najmanj zunanega vrtenja, z rezultati zunanega vrtenja kolenskega sklepa ostalih smučk (6, 8 in 10 cm na robniku), kar je razvidno s Slike 2. Ker merjenec ni bil sposoben stati na robniku pri 25°, so bile nadaljnje meritve opravljene pri kotu 35° upogiba.

Slika 3 prikazuje, da se pri smučeh širine 6, 8 in 10 cm večji odkliki v kolenskem sklepu pojavijo pri kotu 75° upogiba, pri smučki širine 8 cm je ta največji.

Med kotom 25° upogiba kolena (plosko postavljena smučka) in 35° upogiba (6 cm smučka) je moč zaznati razliko 6.6° (plosko post. smučki: 0.0 ± 0.24 ; 6 cm smučki: 6.6 ± 0.92). Pri kotu 50° upogiba kolena je bil odklik v kolenskem sklepu večji pri 6 cm širo-

kih smučeh, in sicer za 10.6° (plosko post. smučki: 8.6 ± 0.25 , 6 cm smučki: 19.2 ± 0.53). Prav tako smo lahko pri kotu 75° upogiba kolena pri 6 cm širokih smučeh, zaznali za skoraj polovico večji odklik v kolenskem sklepu 20.1° (plosko post. smučki: 21.0 ± 0.63 , 6 cm smučki: 41.1 ± 0.89). Če primerjamo 6, 8 in 10 cm široke smučki, ni bilo zaznani večjih razlik, razen pri kotu upogiba 50°, kjer je bila razlika med 6 cm (19.2 ± 0.53) in 8 cm (25.9 ± 0.74) širokimi smučki nekoliko višja pri 8 cm širokih smučeh, in sicer za 6.7°. Če primerjamo 8 in 10 cm široke smučki, lahko s Slike 3 razberemo, da je velikost odmika v kolenskem sklepu podobna.

Pri povprečni vrednosti upogiba kolena je bila dejanska razlika od predvidene manjša za 1°, razen pri plosko postavljenih smučeh, kjer je znašala približno 2°.

Pri meritvah z 20 kg bremenom na hrbtni pri kotu upogiba 50° smo dobili naslednje rezultate:

- 6 cm (UPOGIB brez bremena: 49.63 ± 0.30 ; z bremenom: 50.02 ± 0.90 ; ODMIK brez bremena: 19.21 ± 0.53 ; z bremenom: 21.77 ± 0.82 ; VR滕JE brez bremena: 5.20 ± 0.32 ; z bremenom: 6.21 ± 0.44).
- 10 cm (UPOGIB brez bremena: 50.62 ± 0.83 ; z bremenom: 49.35 ± 0.52 ; ODMIK brez bremena: 26.96 ± 1.80 ; z bremenom: 27.56 ± 2.16 ; VR滕JE brez bremena: 5.70 ± 1.23 ; z bremenom: 7.87 ± 0.62).

Diskusija

V tej pilotni študiji smo obravnavali dva ključna kinematična parametra – odklik v kolenskem sklepu in zunanje vrtenje kolena, upogib je služil kot vhodni parameter zaradi zagotavljanja čim bolj podobnih navorov okoli medio-lateralne osi kolenskega sklepa in kinematike gibanja kolenskega sklepa.

Kinematična analiza je pokazala, da se položaj kolenskega sklepa spreminja pri različno širokih smučeh. Primerjali smo položaje pri istih vnaprej določenih kotih (35°, 50°, 75°) v navpični ravnini, ki telo prereže v smeri naprej nazaj. Ker merjenec ni bil sposoben obdržati ravnotežja pri kotu 25° (razen pri plosko postavljeni smučki), smo le tega spremenili na 35° pri vseh ostalih meritvah. To je kot, ki se ga je moral merjenec čim bolj držati. Ugotovili smo, da merjenec potiska kolenski sklep navznoter proti robniku v smeri točke, kjer se koleno sreča s podaljškom vektorja sile reakcije podlage oziroma nasprotno enako usmerjene sile teže v našem primeru – premice, ki poteka med težiščem telesa in robnikom (tečajem). Kot je pokazala raziskava, se koleno vedno premakne proti tej premici, zato bi pričakovali večji premik, kadar je bilo v izhodiščnem položaju koleno od robnika bolj odmaknjeno, torej pri širši smučki.

Primik v kolenskem sklepu (ne v smučarskem žargonu »potisk kolena navznoter«) se zgodi deloma takrat, ko povečamo kot med stegenico in golenico na notranji strani v frontalni ravnini (čelna ravnina, ki prereže telo od strani). Dodaten mehanizem je vrtenje stegenice nasproti golenici navznoter v transverzalni ravnini (prereže telo vodoravno). Biomehanske značilnosti kolenskega sklepa dopuščajo oba opisana načina gibanja samo v pokrčenem položaju sklepa, ko določene vezi popustijo (Antolič, 1995). V iztegnjenem položaju sklep deluje skoraj izključno tečajno. To je pokazal tudi položaj pri 25° upogiba, pri katerem so se pojavile težave z ravnotežjem. Koleno ni imelo možnosti pomika navznoter in kot kaže, je to zelo poslabšalo ravnotežje, zato smo kote spremenili na 35°.

Primerjava rezultatov odmika v kolenskem sklepu med plosko postavljenimi smučki in smučkami širine 6, 8 in 10 cm na robniku je pokazala večje razlike. Pri kotu 75° upogiba se pri vseh širinah smučk pojavijo največji odkliki v kolenskem sklepu, največji pa je pri smučki širine 8 cm.

Pri zunanjem vrtenju kolenskega sklepa so se pokazale večje razlike med plosko postavljenimi smučki in ostalimi smučkami (6, 8 in 10 cm na robniku). Najmanj zunanjega vrtenja kolenskega sklepa se je zgodilo pri plosko postavljenih smučki, medtem ko je bilo pri smučki 8 cm širine zaznani največ zunanjega vrtenja kolena pri vseh treh kotih upogiba kolena.

Z meritvami smo želeli preveriti tudi vpliv radialnih sil med smučanjem, ki smo jih simulirali z dodatnim bremenom. Rezultati na 6 in 10 cm smučki pri kotu upogiba kolena 50°, ki smo jih opravili z 20 kg utežmi na hrbtu, niso pokazale večjih razlik v primerjavi z meritvami brez uteži.

Florenes idr. (2009) so ugotovili, da je hitrost smučanja ključen faktor za nastanek težjih poškodb kolena, medtem ko v laboratoriju ni hitrosti. Potrebne bi bile dodatne raziskave, da bi ugotovili, kaj za obremenitev in nevarnost poškodbe znotraj sklepnih struktur pomenijo različni položaji sklepa. Rezultati raziskave bi nam med drugim lahko odgovorili na vprašanje, ali je smučanje s širšimi smučmi bolj nevarno za poškodbe kolena kot smučanje z ožjimi, kadar vključimo še faktor hitrost. Naslednja omejitve študije je, da v laboratoriju nimamo neravnin in tresljajev, ki smo jim priča med smučanjem (Supej in Miklavc, 2012). In nenazadnje bi za posploševanje rezultatov potrebovali večji vzorec merjenec, ki ga načrtujemo v bodoče.

Dobra stran te študije je, da merjenec ni imel nobenih predhodnih izkušenj iz alpskega smučanja in zato rezultati nakazujejo na splošno prilagoditev človeka pri taki zunanji motnji, kot smo jo simulirali. Ob tem so pogoji zelo ponovljivi in ne vključujejo nobenih dodatnih motenj, ki bi lahko naključno spremenile rezultate.

Na osnovi laboratorijske simulacije bi lahko pričakovali, da med smučarskim zavojem smučar poskuša postaviti koleno nad notranji robnik oziroma proti podaljšku vektorja sile reakcije podlage oziroma v laboratorijskih pogojih proti težiščnici merjenca. To nam verjetno zagotavlja dobro ravnotežje in ekonomičnost gibanja. Z opazovanjem več drugih oseb z različnim smučarskim predznanjem, ki so se na simulator sicer postavile, a jih nismo kvantitativno pomerili v študiji, smo ugotovili, da je ne glede na smučarsko predznanje tendenca postavljanja kolenskega sklepa zelo podobna. Sam pomen različnih položajev kolenskega sklepa, kot so povečano od-

mikanje v kolenskem sklepu in vrtenje (ki so pri najširših smučeh videti ekstremni in nenaravni), bi lahko povezali s potencialno verjetnostjo za poškodbo kolenskega sklepa, kar bo potrebno še raziskati. Prav tako bo potrebno ugotoviti ali naši laboratorijski pogoji dovolj dobro posnemajo dogajanje med smučanjem na snegu.

Zahvala

za sofinanciranje projekta se zahvaljujemo Javni agenciji za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije, Fundaciji za Šport, Elanu d.d., in ŠC Pohorje. Za konstruktivne pripombe ob snovanju projekta se zahvaljujemo prof. Zlatku Matjačiču in prof. Vojku Strojniku.

Literatura

1. Antolič, V. (1995). Osnove klinične biomehanike kolena. *Medicinski razgledi*, 34, 263–268.
2. Batagelj, B. (2009). *Izum smučarske tradicije: Kulturna zgodovina smučanja na Slovenskem do leta 1941*. Ljubljana: Zveza zgodovinskih društev Slovenije.
3. Bere, T., Flørenes, T. W., Krosshaug, T., Koga, H., Nordsletten, L., Irving, C. idr. (2011). Mechanisms of anterior cruciate ligament injury in World Cup alpine skiing: a systematic video analysis of 20 cases. *The American Journal of Sports Medicine*, 39(7), 1421–9.
4. Cappelzo, A., Della Croce, U., Leardini, A. in Chiari, L. (2005). Human movement analysis using stereophotogrammetry. Part 1: theoretical background. *Gait Posture*, 21(2), 186–196.
5. Duncan, J. B., Hunter, R., Purnell, M. in Freeman J. (1995). Meniscal injuries associated with acute anterior cruciate ligament tears in alpine skiers. *The American Journal of Sports Medicine*, 23(2), 170–2.
6. Flørenes, T. W., Bere, T., Nordsletten, L., Heir, S. in Bahr, R. (2009). Injuries among male and female World Cup alpine skiers. *British Journal of Sports Medicine*, 43(13), 973–8.
7. Hoffman, J. S. (2009). *Introduction to kinesiology: Studying Physical Activity*, 3th ed. United: Human Kinetics.
8. Järvinen, M., Natri, A., Laurila, S. in Kannus, P. (1994). Mechanisms of anterior cruciate ligament ruptures in skiing. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*, 2(4), 224–8.
9. Kemmler, J. in Vorderwülbecke, M. (1979). *Smučanje*. Enciklopedični priročnik. Ljubljana: Cankarjeva založba.
10. Kim, S., Endres, N. K., Johnson, R. J., Ettlinger, C. F. in Shealy, J. E. (2012). Snowboarding injuries: trends over time and comparisons with

alpine skiing injuries. *The American Journal of Sports Medicine*, 40(4), 770–6.

11. Krüger, A. in Edlmann-Nusser, J. (2010). Application of a full body inertial measurement system in alpine skiing: A Comparison With an Optical Video Based System. *Journal of Applied Biomechanics*, 26(4), 516–521.
12. Lešnik, B. in Žvan, M. (2007). *Naše smučine: Teorija in metodika alpskega smučanja*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
13. Supej, M. in Miklavc, M. (2012). Vibracije med različnimi oblikami tehnike alpskega smučanja: študija primera. *Šport: Revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, 3(4), 107–113.
14. Münderman, A., Dyrby, O. C. in Andriacchi, P. T. (2005). Secondary Gait Changes in Patients With Medial Compartment Knee Osteoarthritis. *Arthritis & Rheumatism*, 52(9), 2835–2844.
15. Paletta, G. A. in Warren, R. F. (1994). Knee injuries and Alpine skiing. Treatment and rehabilitation. *Sports Medicine*, 17(6), 411–23.
16. Petrovič, K., Behelar, I., Petrovič, R., Kaše, E. in Žnidaršič, J. (1987). *Po Rokovih smučinah: alpsko smučanje: tehnika in metodika*. Sarajevo: Agencija za tržišne komunikacije.
17. Pressman, M. D. in Johnson, D. H. (2003). A review of ski injuries resulting in combined injury to the anterior cruciate ligament and medial collateral ligaments. *Arthroscopy: The Journal of Arthroscopic and Related Surgery*, 19(2), 194–202.
18. Rossi, M. J., Lubowitz, J. H. in Guttman, D. (2003). Thesker's knee. *The Journal of Arthroscopic and Related Surgery*, 19(1), 75–84.
19. Sharma, L., Song, J., Felson, T. D., Cahue, S., Shamiveh, E. in Dunlop, D. D. (2001). The Role of Knee Alignment in Disease Progression and Functional Decline in Knee Osteoarthritis. *JAMA*, 286(2), 188–195.
20. Spörri, J., Kröll, J., Schwameder, H., Schiefmüller, C. in Müller, E. (2012). Course setting and selected biomechanical variables related to injury risk in alpine ski racing: an explorative case study. *British Journal of Sports Medicine*, 46(15), 1072–1077.
21. Veselko, M. in Polajnar, J. (2008). Nove tehnike smučanja – nove poškodbe? Analiza smučarskih poškodb v letih 2004 in 2005. *Zdrav Vestn*, 77, 499–504.
22. Winter, A. D. (2005). *Biomechanics and motor control of human movement*, 3th ed. United States: John Wiley & Sons Inc.

Lili Milanković

Univerza na Primorskem,

Fakulteta za Matematiko, Naravoslovje

in Informacijske Tehnologije, Koper

E-pošta: lili.milankovic@gmail.com



Marko Šibila,
Uroš Mohorič, Primož Pori

Razlike v pogostosti pojavljanja nekaterih spremenljivk igralne učinkovitosti med zmagovalci in poraženci ter ekipami, ki so igrale neodločeno na moških evropskih rokometnih prvenstvih med leti 2002 in 2012

Izvleček

Cilj preučevanja je bil analizirati razlike v nekaterih pokazateljih igralne učinkovitosti med zmagovalci, poraženci in ekipami, ki so igrale neodločeno na šestih zaporednih evropskih rokometnih prvenstvih za moške. Vzorec opazovanih igralcev so sestavljali igralci, ki so nastopali za ekipe na članskih evropskih rokometnih prvenstvih med letom 2002 in letom 2012. Podatki so bili zbrani na 284 tekmah, ki so bile odigrane na obravnavanih evropskih prvenstvih. Obdelali smo jih s pomočjo računalniškega programa SPSS 20.0. Rezultati so pokazali, da zmagovalna moštva na evropskih prvenstvih gojijo hitro igro z velikim številom napadov. Ob tem so igralci zelo učinkoviti pri streljih. Kljub hitri igri pa zmagovalci ne naredijo velikega števila tehničnih napak. Zmagovalna moštva imajo statistično značilno večje število asistenc kot njihovi nasprotniki. V obrambi blokirajo značilno več strellov in odvzamejo značilno več žog. Zmagovalna moštva imajo tudi zelo učinkovite vratarje, ki ubranijo v povprečju značilno več strellov kot njihovi nasprotniki.

Ključne besede: rokomet, analiza igre, igralna učinkovitost, razlike med zmagovalci, poraženci in ekipami, ki so igrale neodločeno.



Foto: Arhiv RZS

Game-related statistics that discriminated winning, drawing and losing teams on man's handball EChs from 2002 to 2012

Abstract

Six handball European Championships were analysed with the aim of identifying the match statistics which best discriminated between winning, drawing and losing teams. Most interesting playing performance indicators were selected from six consecutive Men's European Championships held in the period from year 2002 to year 2012. Data were collected on 284 matches. The SPSS software package was used for statistical data processing. The results showed that the winning teams at the European Championships perform fast game with a large number of attacks. At the same time the players are very effective by executing the shots. Despite the rapid game winners do not make a large number of technical errors. The winning teams have statistically significant higher number of assists than their opponents. In defense they blocked significantly more shots and steal significantly more balls. The winning teams also have a very efficient goalkeepers who, on average, save significantly more shots than their opponents.

Key Words: Handball, match analysis, performance indicators, discriminant analysis between winners, losers and teams that have played a draw.

■ Uvod

Sistematično beleženje in vrednotenje kazalcev igralne učinkovitosti igra pomembno vlogo pri načrtovanju procesa treniranja in tekmovanja (Taborsky, 2011). Zato se v zadnjih letih veliko avtorjev odloča za različne kvantitativne analize (analize številčnih podatkov) rokometnih tekem na velikih tekmovanjih. Pomembno je, da se med seboj primerjajo podatki enakih tekmovanj – npr. evropska prvenstva, svetovna prvenstva ali olimpijske igre – saj je razpršenost kakovosti na teh tekmovanjih različna (Šibila, Mohorič in Pori, 2008; Bilge, 2012). Glede na povprečno kakovost reprezentanc je v rokometu zagotovo najbolj homogeno evropsko prvenstvo. Evropske države so bile vedno vodilne v svetovnem rokometu, vendar so se začela kontinentalna evropska prvenstva (EP) organizirati šele po ustanovitvi Evropske rokometne zveze (EHF) leta 1991. Tako je bilo prvo EP organizirano l. 1994 na Portugalskem. Do leta 2000 je na zaključnem turnirju EP tekmovalo 12 reprezentanc. Vse večja kakovostna rast rokometna v Evropi pa je vplivala na odločitve o povečanju števila udeleženk na 16 reprezentanc od EP 2002 naprej. EHF izvaja zbiranje podatkov na EP s pomočjo podjetja Swiss Timing. Ker je torej metodologija zbiranja podatkov poenotena, je možno opraviti tudi dolgoletno primerjavo o razlikah v pojavljanju posameznih igralnih parametrov med moštvi, ki so zmagovale, in tistimi, ki so igrala neodločeno ali izgubila. Namen našega prispevka je torej prikazati in analizirati razlike med temi moštvi v tistih igralnih parametrih, ki se beležijo tekom evropskih prvenstev. Izbrali smo šest zaporednih prvenstev – l. 2002 na Švedskem, l. 2004 v Sloveniji, l. 2006 v Švici, l. 2008 na Norveškem, l. 2010 v Avstriji in l. 2012 v Srbiji. Na ta način želimo pojasniti bistvene razlike v pojavljanju različnih igralnih parametrov med uspešnejšimi in manj uspešnimi moštvi.

■ Metode

Vzorec tekem ter način zbiranja podatkov

Vzorec analiziranih tekem sestavlja 284 tekem odigranih na EP v letih od 2002 do 2012 (EP 2002 – 50 tekem, EP 2004 – 47 tekem, EP 2006 – 47 tekem, EP 2008 – 46 tekem, EP 2010 – 47 tekem, EP 2012 – 47 tekem). Podatki so bili zbrani s pomočjo uradnega spremljanja in beleženja statističnih podatkov med tekmami na posameznih prvenstvih. Uporabljen je bil tki. "EHF/Swiss

Timing Hanball EURO Scouting Manual" programski paket.

Vzorec spremenljivk

V vzorec spremenljivk smo uvrstili izbrane spremenljivke (19), s pomočjo katerih lahko ocenimo učinkovitost igre posameznih rokometnih ekip. Razdelili smo jih v tri sklope – spremenljivke, vezane na igro v napadu (13), spremenljivke, vezane na igro v obrambi skupaj z disciplinskimi kaznimi (5) ter spremenljivke, povezane z učinkovitostjo vratarjev (1).

Metode obdelave podatkov

Za obdelavo podatkov smo uporabili programski paket SPSS (IBM SPSS 20.0). Izračunali smo osnovne statistične značilnosti opazovanih spremenljivk. Normalnost porazdelitve smo testirali s pomočjo Shapiro-Wilk testa. Za ugotavljanje značilnih razlik med zmagovalci, poraženci ali ekipami, ki so igrala neodločeno, smo uporabili ne-parametrični Kruskal-Wallis test, ki se uporablja v primerih, ko ni mogoče potrditi domneve o normalnosti porazdelitve podatkov. Za določitev individualnih razlik v spremenljivkah pa smo uporabili serijo dodatnih "post hoc" Mann-Whitney testov.

■ Rezultati

V Tabeli 1 so prikazane osnovne statistične značilnosti uporabljenih spremenljivk in značilnost Shapiro-Wilk testa za preverjanje normalnosti porazdelitve. Na osnovi teh koeficientov lahko ocenimo, da podatki pri vseh spremenljivkah ne izpolnjujejo predpostavke o normalnosti porazdelitve.

■ Razlike med zmagovalci in poraženci ter ekipami, ki so igrala neodločeno

V Tabelah 2 in 3 so prikazani rezultati Kruskal-Wallis in Mann-Whitney testa, na osnovi katerih smo ugotavljali ali obstajajo statistično značilne razlike v izbranih igralnih spremenljivkah med zmagovalci, poraženci in ekipami, ki so igrala neodločeno. Izmed 284 tekem odigranih na obravnavanih šestih evropskih rokometnih prvenstvih se jih je 250 končalo z zmago in porazom ene izmed ekip, 34 tekem pa se je končalo neodločeno.

Pri mnogih spremenljivkah, na podlagi katerih presojamo učinkovitost igre v

Tabela 1: Osnovne statistične značilnosti uporabljenih spremenljivk in značilnost Shapiro-Wilk testa

Spremenljivka	MIN	MAX	AS	SD	Shapiro-Wilk
Skupno št. napadov	41	81	56,60	5,453	,001
Skupno št. strelav	35	73	50,45	5,874	,008
Skupno št. golov	15	41	27,91	4,680	,002
Št. golov iz pozic. napada	11	36	23,62	4,318	,022
Št. golov iz protinapada	0	17	4,27	2,562	,000
Št. golov ob igralcu več	0	16	4,81	2,622	,000
Št. golov ob igralcu manj	0	11	2,45	1,725	,000
Št. golov iz 6m na sredini	0	15	4,67	2,537	,000
Št. golov iz 9m	0	28	8,78	3,420	,000
Št. golov iz 7m	0	11	3,09	1,855	,000
Št. golov-prodor	0	12	2,86	2,244	,000
Asistence	2	36	13,32	5,618	,000
Tehnične napake	1	24	11,06	4,158	,000
Odvzete žoge	0	16	3,87	2,637	,000
Blokirani strelji	0	18	3,33	2,481	,000
Opomin – rumeni karton	0	4	2,99	,549	,000
2min. izključitev	0	11	4,53	1,950	,000
Diskvalifikacija – rdeči karton	0	3	,16	,405	,000
Vratarjeve obrambe	3	29	13,55	3,862	,000

Oznake: AS – aritmetična sredina; SD – standardni odklon; MIN – najmanjši rezultat; MAX – največji rezultat; Shapiro-Wilk – značilnost Shapiro-Wilk testa normalnosti porazdelitve.

Tabela 2: Razlike v spremenljivkah napada med zmagovalci, poraženci in ekipami, ki so igrale neodločeno

	Skupno št. napadov ^a	Skupno št. strellov ^b	Skupno št. golov ^c	Št. golov iz pozic. napada ^d	Št. golov iz protinapada ^e
Zmagovalci	56,79*	50,98	30,35*	25,28*	4,99*
Poraženci	57,03*	50,51	25,62*	21,96*	3,68*
Neodločeno	54,34*	48,28	27,32*	23,56*	3,76*
	Asistence ^f	Tehnične napake ^g	Št. golov ob igralcu več ^h	Št. golov ob igralcu manj ⁱ	Št. golov iz 9 m ^j
Zmagovalci	15,01*	10,56*	5,36	2,67	9,09
Poraženci	11,99*	11,73*	4,27	2,27	8,43
Neodločeno	11,96*	10,41*	4,75	2,31	8,94
	Št. golov 6 m na sredini ^k	Št. golov iz prodora ^l	Št. golov 7 m ^m		
Zmagovalci	5,07	3,11	3,31		
Poraženci	4,27	2,64	2,84		
Neodločeno	4,69	2,72	3,22		

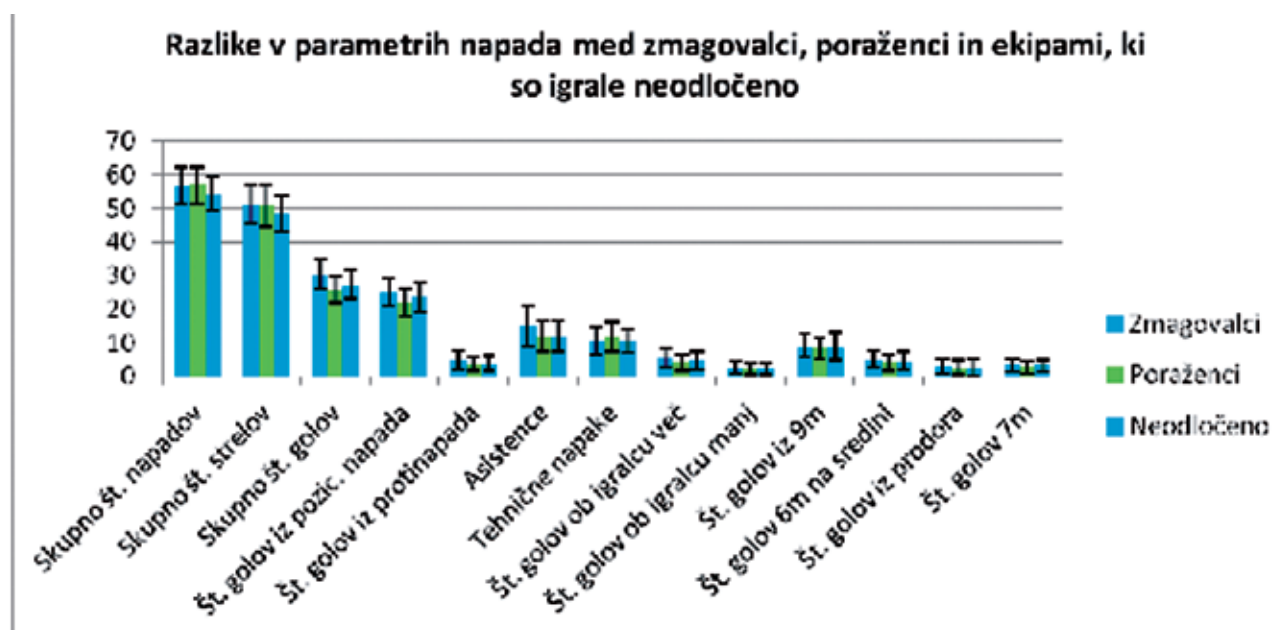
**Razlike, statistično značilne pri $p < 0,05$.

^aneodločeno < zmagovalci in poraženci; ^bneodločeno < zmagovalci in poraženci; ^czmagovalci > neodločeno in poraženci ter neodločeno > poraženci; ^dzmagovalci in neodločeno > poraženci; ^ezmagovalci > neodločeno in poraženci; ^fzmagovalci > neodločeno in poraženci; ^gporaženci > zmagovalci in neodločeno; ^hni statistično značilnih razlik; ⁱni statistično značilnih razlik; ^jni statistično značilnih razlik; ^kni statistično značilnih razlik; ^lni statistično značilnih razlik; ^mni statistično značilnih razlik.

napadu, so se pojavile statistično značilne razlike med vsemi tremi skupinami ekip. Zmagovalci in tisti, ki so izgubljali, so imeli značilno več napadov kot ekipe, ki so igrale neodločeno. Enako velja za skupno število strellov – tudi tukaj so v povprečju značilno večje število dosegele ekipe, ki so izgubljale ali zmagovale. Pričakovano so zmagovalci v povprečju

dosegali značilno več zadetkov kot poraženci in ekipe, ki so igrale neodločeno. So pa ekipe, ki so igrale neodločeno, dosegale značilno več zadetkov kot poraženci. Zmagovalci so tudi v pozicijskih napadih in protinapadih v povprečju dosegali značilno več zadetkov kot poraženci in ekipe, ki so igrale neodločeno. Zmagovalci imajo značilno več asistenc

v primerjavi s poraženci in ekipami, ki so igrale neodločeno. Porazenci so naredili značilno več tehničnih napak kot zmagovalci in ekipe, ki so igrale neodločeno. Pri preostalih spremenljivkah pa se statistično značilne razlike med zmagovalci, poraženci in ekipami, ki so igrale neodločeno, niso pojavile.



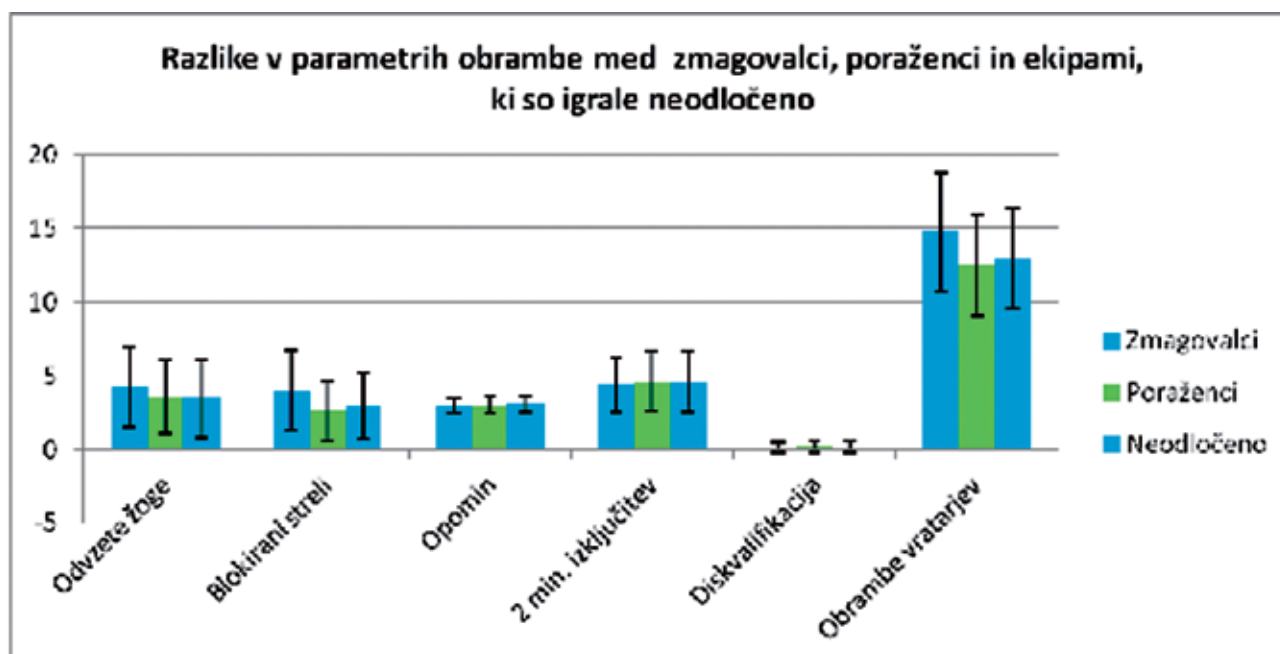
Slika 1: Razlike v spremenljivkah napada med zmagovalci, poraženci in ekipami, ki so igrale neodločeno.

Tabela 3: Razlike v spremenljivkah obrambe in disciplinskih kaznih med zmagovalci, poraženci in ekipami, ki so igrale neodločeno

	Odvzete žoge ^a	Blokirani strelji ^b	Opomin ^c	2 min. izključitev ^d	Diskvalifikacija ^e
Zmagovalci	4,3*	4,04*	2,96	4,42	0,12
Poraženci	3,56*	2,63*	3	4,63	0,2
Neodločeno	3,44*	3,24*	3,1	4,59	0,15
Obrambe vratarja ^f					
Zmagovalci	14,76*				
Poraženci	12,47*				
Neodločeno	13,00*				

**Razlike, statistično značilne pri $p < 0,05$.

^azmagovalci > poraženci in neodločeno; ^bzmagovalci > poraženci in neodločeno; ^cni statistično značilnih razlik; ^dni statistično značilnih razlik; ^eni statistično značilnih razlik; ^fzmagovalci > poraženci in neodločeno.



Slika 2: Razlike v spremenljivkah obrambe in disciplinskih kaznih med zmagovalci, poraženci in ekipami, ki so igrale neodločeno.

Iz Tabele 3 lahko razberemo, da so branilci zmagovalnih ekip napadalcem odvzeli statistično značilno več žog kot poraženci in ekipe, ki so igrale neodločeno. Enako velja tudi za blokiranje strel in vratarjeve obrambe. Med poraženimi ekipami in ekipami, ki so igrale neodločeno, razlike v omenjenih spremenljivkah niso bile statistično značilne. Pri številu disciplinskih kazni se zmagovalci, poraženci in ekipe, ki so igrale neodločeno, niso značilno razlikovali.

■ Sklepi

Športni trenerji želijo ne glede na športno panogo spoznati čim večje število dejavnikov, ki vplivajo na uspešnost njihovih športnikov ali ekip. Statistično beleženje in

analiza igralnih akcij je postalo pomembno raziskovalno področje, ki zagotavlja povratno informacijo igralcem in trenerjem (Taylor, James in Mellalieu, 2004; Carling, Reilly in Williams, 2009). Pri tem je zelo pomembno spoznati tiste igralne dejavnike ali spremenljivke, ki ločijo zmagovalce in poražence (Ortega, Villarejo in Palao, 2009). S pomočjo zbranih podatkov s šestih zaporednih evropskih prvenstev za moške v roketu in njihove analize smo zato skušali določiti tiste igralne spremenljivke, v katerih se uspešnejše ekipe značilno razlikujejo od manj uspešnih. Tako je bilo na tekmah, ki so se končale z zmago in porazom ene izmed ekip, odigranih značilno več napadov kot na tekmah, ki so se končale neodločeno. Verjetno so bile takšne tekme

odigrane z manj tveganja in s počasnejšimi napadi, kar je pripeljalo do manjšega skupnega števila napadov. Večje tveganje in hitrejša igra sta bila verjetno tudi vzrok, da so poraženci naredili značilno več tehničnih napak kot zmagovalci in ekipe, ki so igrale neodločeno. Število tehničnih napak je torej zelo pomemben dejavnik, ki vpliva na končni izid rokometnih tekem. Manj večje ekipe ob hitrejši igri naredijo veliko število tehničnih napak in s tem omogočajo nasprotniku lažje doseganje zadetkov. To je pomemben podatek tako za trenerje kot tudi za igralce. Hitrost igre bi morali igralci prilagoditi svojim sposobnostim in znanju. To pa vedno ni mogoče, saj jim skušajo kakovostnejši nasprotniki vsiliti svoj model igre, ki je prilagojen njihovim sposobno-

stim in je navadno hitrejši ter bolj tvegan (tekme z velikim številom napadov). Pričakovano so zmagovalci dosegli višje skupno število zadetkov kot poraženci. To pa velja tako za število zadetkov, doseženih v napadu na postavljeno consko ali kombinirano obrambo, kot tudi za število zadetkov, doseženih v protinapadu. Iz tega lahko zaključimo, da je bila učinkovitost strelav pri zmagovalcih višja kot pri poražencih. Verjetno je to povezano tudi s podatkom o številu uspešnih asistenc. Zmagovalci so imeli v povprečju značilno več asistenc kot poraženci in ekipe, ki so igrale neodločeno. To kaže na bolj tekočo igro in več sodelovanja med napadalcem pri zmagovalcih. S tako igro prihajajo igralci v lepše priložnosti za doseg zadetkov, iz katerih so lahko bolj učinkoviti. Tudi v spremenljivkah, ki kažejo na učinkovitost igre v obrambi, so se pojavile značilne razlike v korist zmagovalcev. Več odvzetih žog in blokiranih strelav kaže na kakovost igre v obrambi, ki otežuje napadalcem učinkovito igro. Hkrati pa daje tudi možnosti za hitre zadetke iz protinapadov. Zelo pomembna je v rokometu tudi vloga vratarja. Število strelav, ki jih vratar ubrani, ima tudi glede na naše podatke velik vpliv na končni izid rokometnih tekem. Podobne rezultate lahko zasledimo tudi v raziskavah, ki so jih opravili Wiemeyer (2008), Saez, Roldan in Feu (2009) ter Skarbalius, Pukėnas in Vidūnaitė (2013).

Najpomembnejši zaključki, ki izhajajo iz rezultatov našega proučevanja statističnih razlik med zmagovalci, poraženci in ekipami, ki so igrale neodločeno, na šestih zaporednih evropskih rokometnih prvenstvih, so naslednji:

- Zmagovalna moštva na evropskih prvenstvih gojijo hitro igro z velikim šte-

vilom napadov. Ob tem so igralci zelo učinkoviti pri strelav tako v protinapadih kot tudi v igri na postavljeno obrambo.

- Kljub hitri igri zmagovalci ne naredijo velikega števila tehničnih napak.
- Zmagovalna moštva imajo veliko število asistenc. To kaže na kakovostno sodelovanje med napadalcem, ki si s tem pridobijo prednost pred branilci.
- Zmagovalna moštva v obrambi blokirajo značilno več strelav kot njihovi nasprotniki in odvzamejo značilno več žog. S tem povečajo učinkovitost svoje obrambe in si omogočijo lažji prehod v protinapad.
- Zmagovalna moštva imajo zelo učinkovite vratarje, ki ubranijo v povprečju značilno več strelav kot njihovi nasprotniki. S tem podprejo kakovostno branjenje soigralcev v polju.
- Glavni problemi poražencev so vezani na veliko število tehničnih napak ter slabo učinkovitost pri strelav.

■ Literatura

1. Bilge, M. (2012). Game analysis of Olympic, World and European Championships in Men's Handball. *Journal of Human Kinetics*, 35, 109–118.
2. Carling, C., Reilly, T. in Williams, M. (2009). *Performance Assessment for Field Sports*. London: Routledge.
3. Ortega, E., Villarejo, D. in Palao, J. M. (2009). Differences in game statistics between winning and losing rugby teams in the Six Nations Tournament. *Journal of Sports Science and Medicine*, 8, 523–527.
4. Saez, F.J., Roldan in A. Feu, S. (2009). Diferencias en las estadísticas de juego entre los

equipos ganadores y perdedores de la copa del rey 2008 de balonmano masculino. *E-balonmano*, 5(3), 107–114.

5. Skarbalius, A., Pukėnas, K. in Vidūnaitė, G. (2013). Sport performance profile in men's European modern handball: discriminant analysis between winners and losers. *Sportas*, 3 (90), 44–54.
6. Šibila, M., Mohorič, U., Pori, P. (2008). Differences in certain typical performance indicators at three consecutive Men's European Championships held in 2002, 2004 and 2006. V: *Proceedings Book of VIII World Congress of Performance Analysis of Sport*. Magdeburg: Otto-von-Guericke-Universität, 609–612.
7. Taborsky, F. (2011). Competitive loading in top team handball. EHF Web Periodical 2011. Na http://home.eurohandball.com/ehf_files/Publikation/WP_Competitive_20Loading_20in_20Top_20Team_20Handball. »16.03.2011«.
8. Taylor, J.B., James, N. in Mellalieu, S.D. (2004). Notational analysis of corner kicks in the English premier league. *Journal of Sports Sciences*, 22(6), 518–519.
9. Wiemeyer, M. (2008). Winner or loser – what makes the difference? Analysis of the European Championships 2000 to 2006 in men's handball. V: *Proceedings Book of VIII World Congress of Performance Analysis of Sport*. Magdeburg: Otto-von-Guericke-Universität, 416–420.

izr. prof., dr. Marko Šibila, prof. šp. vzg.
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport,
Gortanova 22, 1110, Ljubljana
e-mail: marko.sibila@fsp.uni-lj.si

DIPLOME, MAGISTRSKA DELA, DOKTORSKE DISERTACIJE FAKULTETE ZA ŠPORT 2013

■ DIPLOME FŠ 2013

ADAMIČ, Neža

Pomen športnih dejavnosti v okviru Družinskega centra Mala ulica : diplomsko delo / Neža Adamič. - Ljubljana : [N. Adamič], 2013

ALAPOVIČ, Srđan

Motivacija košarkarjev za treninge in tekme : diplomska naloga / Srđan Alapovič. - Ljubljana : [S. Alapovič], 2013

AMON, Sandra

Avtonomno gibanje slepega v prostoru - iluzija ali realnost? : diplomska naloga / Sandra Amon. - Ljubljana : [S. Amon], 2013

BATOR, Blaž

Razlike v ukvarjanju s fitness vadbo med dijaki in dijakinjami srednjih strokovnih šol in gimnazij : diplomsko delo / Blaž Bator. - Ljubljana : [B. Bator], 2013

BAUER, Klemen

Struktura tekmovalne uspešnosti na Svetovnem prvenstvu v biatlonu leta 2013 : diplomsko delo / Klemen Bauer. - Ljubljana : [K. Bauer], 2013

BAUMAN, Sebastian, 1989

Proces treninga mladih kolesarjev v pripravljalnem obdobju : diplomsko delo / Sebastian Bauman. - Ljubljana : [S. Bauman], 2013

BEADER, Marko

Povezava med gibanjem sedeža in ročaja na veslaškem ergometru s tekmovalno uspešnostjo veslanja : diplomska naloga / Marko Beader. - Ljubljana : [M. Beader], 2013

BENČINA, Lidija

Možnosti povezovanja področij gibanja in narave v predšolskem obdobju : diplomsko delo / Lidija Benčina. - Ljubljana : [L. Benčina], 2013

BERANIČ, Gregor

Primerjava uspešnosti v nogometni igri starejših dečkov U14 NK Celje z nasprotniki v sezoni 2011/2012 : diplomsko delo / Gregor Beranič. - Ljubljana : [G. Beranič], 2013

BERIČ, Petar

Sposobnost koncentracije in tehnike vizualiziranja ter njihova uporaba v športu : diplomsko delo / Petar Berič. - Ljubljana : [P. Berič], 2013

BERTALANIČ, Nika

Vključevanje elementarnih iger pri poučevanju nordijske hoje : diplomsko delo / Nika Bertalanič. - Ljubljana : [N. Bertalanič], 2013

BEZGOVŠEK, Vesna

Strokovni slovenski opisi nekaterih krepilnih gimnastičnih vaj : diplomsko delo / Vesna Bezgovšek. - Ljubljana : [V. Bezgovšek], 2013

BOGATAJ, Špela, 1990-

Ugotavljanje razlik med pet- do šestletnimi dečki in deklicami v izbranih gibalnih sposobnostih in telesnih značilnostih : diplomsko delo / Špela Bogataj. - Ljubljana : [Š. Bogataj], 2013

BOŠNJAK, Anja

Predstavitev monokolesarstva kot športne dejavnosti : diplomsko delo / Anja Bošnjak. - Ljubljana : [A. Bošnjak], 2013

BOŽIČEK, Franc, 1982-

Nekateri vidiki vadbe „živi visoko, treniraj nizko“ na vadeče in njihove športne dosežke : diplomsko delo / Franc Božiček. - Ljubljana : [F. Božiček], 2013

BRATKOVIČ, Urška

Priprava modela za izvedbo temeljnih izhodišč za razvoj konjeniškega športa v Sloveniji : diplomska naloga / Urška Bratkovič. - Ljubljana : [U. Bratkovič], 2013

BRIC, Maja

Telesna vadba in ankilozirajoči spondilitis : diplomsko delo / Maja Bric. - Ljubljana : [M. Bric], 2013

BRUMEC, Aleška

Motivacija in vadba predšolskih otrok : diplomsko delo / Aleška Brumec. - Ljubljana : [A. Brumec], 2013

BUČAR, Klemen, 1987-

Program dela Otroške košarkarske šole Ljubljana za otroke, stare od 6-9 let : diplomsko delo / Klemen Bučar. - Ljubljana : [K. Bučar], 2013

BUDIN, Matjaž

Vpliv eksperimentalnega programa vadbe na kolesarko učinkovitost : diplomska naloga / Matjaž Budin. - Ljubljana : [M. Budin], 2013

BURJEK, Nik

Nekateri fiziološki parametri telesne pripravljenosti cestnih kolesarjev v različnih obdobjih tekmovalne sezone : diplomsko delo / Nik Burjek. - Ljubljana : [N. Burjek], 2013

BUTARA, Urška

Nekateri psihološki vidiki avtonomnega potapljanja : diplomsko delo / Urška Butara. - Ljubljana : [U. Butara], 2013

CIGLIČ, Irena

Trend poškodb v alpskem smučanju - analiza smučarskih poškodb v ŠC Pohorje po letu 2002 : diplomsko delo / Irena Ciglič. - Ljubljana : [I. Ciglič], 2013

CLEMENZ Dimnik, Barbara

Možnosti organizacije tečajev usposabljanj na področju smučanja pri nas in v tujini : diplomsko delo / Barbara Clemenz Dimnik. - Ljubljana : [B. Clemenz Dimnik], 2013

CVENK, Tadej

Štafetne igre, primerne za uvajanje začetnikov v igro hokeja : diplomsko delo / Tadej Cvenk. - Ljubljana : [T. Cvenk], 2013

ČADEŽ, Uroš, 1986-

Veslanje na deski stoje - SUP - stand up paddle : diplomsko delo / Uroš Čadež. - Ljubljana : [U. Čadež], 2013

ČERNE, Jan Stanko

Mnenje staršev o dodatni športni dejavnosti v vrtcih : diplomsko delo / Jan Stanko Černe. - Ljubljana : [J. S. Černe], 2013

ČERNE, Teja

Analiza podatkov jadrnega razreda RC44 na tekmovanju Portorož cup 2006 : diplomsko delo / Teja Černe. - Ljubljana : [T. Černe], 2013

ČERU, Renato, 1990-

Povezanost rezultatov v različnih testih vzdržljivosti z uspešnostjo v igri pri 2. letniku nogometnih oddelkov Gimnazije Šiška : diplomsko delo / Renato Čeru. - Ljubljana : [R. Čeru], 2013

DEBENEČ, Ema

Analiza vključevanja predšolskih otrok v plesne dejavnosti : diplomsko delo / Ema Debenec. - Ljubljana : [E. Debenec], 2013

DIŠIČ, Mitja

Metode hujšanja in spreminjanja telesne sestave : diplomsko delo / Mitja Dišič. - Ljubljana : [M. Dišič], 2013

DOVNIK, Maruša

Kineziološki pristop k obravnavi osteoporozе in sarkopenije : diplomsko delo / Maruša Dovnik. - Ljubljana : [M. Dovnik], 2013

DRETNIK, Jure

Telesna priprava v namiznem tenisu : diplomsko delo / Jure Dretnik. - Ljubljana : [J. Dretnik], 2013

DROBNIČ, Matej, 1991-

Povezanost rezultatov različnih vzdržljivostnih testov z uspešnostjo v igri pri 1. letniku nogometnih oddelkov Gimnazije Šiška : diplomsko delo / Matej Drobnič. - Ljubljana : [M. Drobnič], 2013

DROBNIČ, Miha

Nekatere značilnosti roketnega strela : diplomsko delo / Miha Drobnič. - Ljubljana : [M. Drobnič], 2013

ERŽEN, Anja, šport

Razlike v gibalni/športni dejavnosti otrok drugega starostnega obdobja v vrtcu Škofja Loka glede na izobrazbo vzgojiteljev in njihovo usposobljenost s področja športa : diplomsko delo / Anja Eržen. - Ljubljana : [A. Eržen], 2013

FEKONJA, Ivana

Gibalne/športne dejavnosti in prehranske navade predšolskih otrok na Ptuj : diplomsko delo / Ivana Fekonja. - Ljubljana : [I. Fekonja], 2013

FILIPČIČ, Jan

Trendi razvoja olimpijskega teka na 100 metrov med leti 1984-2012 : diplomsko delo / Jan Filipič. - Ljubljana : [J. Filipič], 2013

FLORJANC, Gašper

Učenje tehnike nogometa otrok starih od 8 do 10 let : diplomsko delo / Gašper Florjanc. - Ljubljana : [G. Florjanc], 2013

FLORJANČIČ, Aleš

Strokovno organizacijski model košarkarskih dejavnosti Univerze v Ljubljani : diplomsko delo / Aleš Florjančič. - Ljubljana : [A. Florjančič], 2013

GARDENER, Grega

Življenjski slog in kronične nenalezljive bolezni : diplomsko delo / Grega Gardener. - Ljubljana : [G. Gardener], 2013

GLINŠEK, Patricija

Primerjava zaleta (na preskoku) med telovadci in študenti Fakultete za šport : diplomsko delo / Patricija Glinšek. - Ljubljana : [P. Glinšek], 2013

GLINŠEK, Vanja

Povezanost obvladovanja telovadnih prvin s tekmovalno uspešnostjo mlajših kategorij v alpskem smučanju : diplomsko delo / Vanja Glinšek. - Ljubljana : [V. Glinšek], 2013

GOGALA, Eva

Počutje nosečnic glede na njihovo športno aktivnost : diplomsko delo / Eva Gogala. - Ljubljana : [E. Gogala], 2013

GOVEK, Karin

Poučevanje smučanja z različnimi pripomočki in oblikami dela za različne starostne kategorije : diplomsko delo / Karin Govek. - Ljubljana : [K. Govek], 2013

GRAD, Gregor

Primernost GPS ure Garmin Forerunner 305 za analizo treningov in tekem v teku na smučeh : diplomsko delo / Gregor Grad. - Ljubljana : [G. Grad], 2013

GRAH, Stanka

Državno prvenstvo v gorskem teku za osnovne in srednje šole v Smledniku od 2000 do 2012 kot dodana vrednost šolski športni vzgoji na OŠ Simona Jenka v Smledniku : diplomsko delo / Stanka Grah. - Ljubljana : [S. Grah], 2013

GRILC, Danijela

Izbira primernih oblik vadbe po Bankartovi poškodbi ramenkega sklepa : diplomsko delo / Danijela Grilc. - Ljubljana : [D. Grilc], 2013

GRMOVŠEK, Petra

Mnenje študentov Fakultete za šport o športnih dnevih : diplomsko delo / Petra Grmovšek. - Ljubljana : [P. Grmovšek], 2013

GYURKAČ, Renata

Aerobika s pripomočki v 1. triletju osnovne šole : diplomsko delo / Renata Gyurkač. - Ljubljana : [R. Gyurkač], 2013

HABRUN, Igor

Primerjava med tehnikama teka v supergah in bos : diplomsko delo / Igor Habrun. - Ljubljana : [I. Habrun], 2013

HAREJ, Mojca

Analiza gibalne učinkovitosti rokometašic različnih starostnih kategorij : diplomsko delo / Mojca Harej. - Ljubljana : [M. Harej], 2013

HOHKRAUT, Mateja

Korelacija med samopodobo in učenjem izvajanja dihalnih vaj pri mladih športnih plezalcih : diplomsko delo / Mateja Hohkraut. - Ljubljana : [M. Hohkraut], 2013

HORVAT, Špela, športnica

Aerobika z elementi borilnih veščin : oblikovanje novega vadbene programa skupinske vadbe „Body Kick“ : diplomsko delo / Špela Horvat. - Ljubljana : [Š. Horvat], 2013

HORVAT, Urša, 1990-

Vloga vadbe v zgodnjem razvoju motorične kontrole : diplomsko delo / Urša Horvat. - Ljubljana : [U. Horvat], 2013

HOZJAN, Alenka

Vpliv dvomesečne vadbe nordijske hoje na nekatere kazalce zdravja pri duševnih bolnikih : diplomsko delo / Alenka Hozjan. - Ljubljana : [A. Hozjan], 2013

HUMAR, Petra, 1988-

Pohodništvo in kolesarstvo : turistični produkt destinacije Kobariid-Tolmin : diplomsko delo / Petra Humar. - Ljubljana : [P. Humar], 2013

ILERŠIČ, Eva

Povezanost med številom ponovitev sonožnega udarca in osvojenim znanjem plavanja prsno po 10-urnem plavalnem tečaju po Fredovem programu : diplomsko delo / Eva Ileršič. - Ljubljana : [E. Ileršič], 2013

IVANC, Mateja

Analiza izbranih tekem RK Krma Mercatorja v Evropski rokometni ligi prvakinj v sezoni 2010/2011 s pomočjo video tehnike : diplomsko delo / Mateja Ivanc. - Ljubljana : [M. Ivanc], 2013

IVANJŠEK, Egon

Uporaba vrvi v različnih delih vadbene enote : diplomsko delo / Egon Ivanjšek. - Ljubljana : [E. Ivanjšek], 2013

JANEŽIČ, Nace

Gibalna učinkovitost mladih selekcioniranih rokometašev in rokometašic : diplomsko delo / Nace Janežič. - Ljubljana : [N. Janežič], 2013

JANKOVIČ, Alen

Uporaba koordinacijske mreže v povezavi s pozornostjo pri treningu nogometašev : diplomsko delo / Alen Jankovič. - Ljubljana : [A. Jankovič], 2013

JELŠEVAR, Mateja, 1986-

Analiza stanja in možnosti razvoja športa za vse v občini Zagorje ob Savi : diplomsko delo / Mateja Jelševar. - Ljubljana : [M. Jelševar], 2013

JERIČ, Tamara, 1987-

Taktika v namiznem tenisu - program treningov za obojestranski napadalni sistem igre : diplomsko delo / Tamara Jerič. - Ljubljana : [T. Jerič], 2013

JOKANOVIČ, Radovan

Primerjava lastne vadbe z vadbo najboljšega skakalca s palico na svetu : diplomsko delo / Radovan Jokanovič. - Ljubljana : [R. Jokanovič], 2013

JORDAN, Gregor, 1985-

Načrtovanje kondicijskega treninga za nogometaše v pubertetnem obdobju : diplomsko delo / Gregor Jordan. - Ljubljana : [G. Jordan], 2013

JUG, Iva

Razlike v obremenitvi igralk pri različnih oblikah prehoda iz malega rokometa na roket : diplomsko delo / Iva Jug. - Ljubljana : [I. Jug], 2013

KADIVNIK, Hana

Razlike v naporu igralk pri različnih oblikah prehoda iz malega rokometa na roket : diplomsko delo / Hana Kadivnik. - Ljubljana : [H. Kadivnik], 2013

KALOH, Anja

Omejitve vožnje z gorskimi kolesi v naravnem okolju - analiza z vidika rekreacije in turizma : diplomsko naloga / Anja Kaloh. - Ljubljana : [A. Kaloh], 2013

KLEVIŠAR, Aljaž

Agresivnost pri osebah, ki se ukvarjajo z različnimi oblikami borilnih veščin : diplomsko delo / Aljaž Klevišar. - Ljubljana : [A. Klevišar], 2013

KOČIŠ, Mladen

Opredelevitev slepih in slabovidnih ter njihova umestitev v šport : diplomsko delo / Mladen Kočiš. - Ljubljana : [M. Kočiš], 2013

KODERMAC, Nensi

Kulturna podoba ženskosti v športu : diplomsko delo / Nensi Kodermac. - Ljubljana : [N. Kodermac], 2013

KODRIN, Matej

Program učenja vožnje s kolesom za otroke : diplomsko delo / Matej Kodrin. - Ljubljana : [M. Kodrin], 2013

KOROŠEC, Samo, 1985-

Predstavitev testnih protokolov za merjenje moči v športni rekreaciji : diplomsko delo / Samo Korošec. - Ljubljana : [S. Korošec], 2013

KOS, Damjan, 1988-

Fitness centri in njihova ponudba v občinah Brežice, Krško in Sevnica : diplomsko naloga / Damjan Kos. - Ljubljana : [D. Kos], 2013

KOS, Miha, 1982-

Zanesljivost in skladnost sojenja v disciplini snežnega žleba prostega sloga deskanja na snegu : diplomsko delo / Miha Kos. - Ljubljana : [M. Kos], 2013

KOŠUTA, Ana

Učinkovitost vadbenega programa „Spremeni svojo starost“ po feldenkraisovi metodi za ženske v srednjem življenjskem obdobju : diplomsko delo / Ana Košuta. - Ljubljana : [A. Košuta], 2013

KOTNIK, Karmen, 1988-

Ples v predšolskem obdobju : diplomsko delo / Karmen Kotnik. - Ljubljana : [K. Kotnik], 2013

KOTNIK, Miran

Vključevanje otrok prve triade osnovne šole v projekt Teniška olimpijada : diplomsko delo / Miran Kotnik. - Ljubljana : [M. Kotnik], 2013

KOZJEK, Jure, 1985-

Vrednost balinarskega odličja : diplomsko delo / Jure Kozjek. - Ljubljana : [J. Kozjek], 2013

KRIŽNAR, Uršula

Vpliv športno-gibalne aktivnosti na vedenjske težave : diplomsko delo / Uršula Križnar. - Ljubljana : [U. Križnar], 2013

KUGONIČ, Maja

Zgodovina Plavalnega kluba Koper od leta 1985 do leta 2013 : diplomsko delo / Maja Kugonič. - Ljubljana : [M. Kugonič], 2013

KUS, Kaja

Halliwickova metoda plavanja za avtistične otroke : diplomsko delo / Kaja Kus. - Ljubljana : [K. Kus], 2013

LABES, Dejan

Analiza medgeneracijskih razlik v motoričnih sposobnostih otroških kategorij v alpskem smučanju : diplomsko naloga / Dejan Labes. - Ljubljana : [D. Labes], 2013

LAVRINC, Živa

SUP (veslanje na deski stoje) za zdrav in aktiven življenjski slog : diplomsko delo / Živa Lavrinc. - Ljubljana : [Ž. Lavrinc], 2013

LEBEN, Katarina

Individualna in skupinska vadba otrok pri športni vzgoji v predšolskem obdobju : diplomsko delo / Katarina Leben. - Ljubljana : [K. Leben], 2013

LIKAR, Tea

Z igro ustvarjalnosti do prvih smučarskih zavojev : diplomsko delo / Tea Likar. - Ljubljana : [T. Likar], 2013

LUKAN, Matej, 1987-

Analiza zaključnih akcij slovenske reprezentance na evropskem košarkarskem prvenstvu v kategoriji U20 : diplomsko delo / Matej Lukan. - Ljubljana : [M. Lukan], 2013

LUKANC, Barbara, 1983

Analiza napora pri vadbi s „freestylerjem“ : diplomsko naloga / Barbara Lukanc. - Ljubljana : [B. Lukanc], 2013

LUKEŽIČ, Andrej

Načrtovanje, izvajanje in spremljanje procesa treninga mladih alpskih smučarjev : diplomsko delo / Andrej Lukežič. - Ljubljana : [A. Lukežič], 2013

LUKNER, Mitja

Strategija tehnično taktične priprave v namiznem tenisu : diplomsko delo / Mitja Lukner. - Ljubljana : [M. Lukner], 2013

LULIK, Marko

Model igre v obrambi : metode učenja posamične, skupinske in moštvene taktike v obrambi z uporabo igralnih situacij : [diplomsko delo] / Marko Lulik. - Ljubljana : [M. Lulik], 2013

LUŽAR, Maša

Preverjanje ustreznosti vprašalnika Rest - Q za ugotavljanje pretreniranosti : diplomsko delo / Maša Lužar. - Ljubljana : [M. Lužar], 2013

MAJER, Nina, prof. športne vzgoje

Zanesljivost in skladnost sodnic pri sojenju artističnosti na gre-di : diplomsko naloga / Nina Majer. - Ljubljana : [N. Majer], 2013

MARINIČ, Rok

Analiza in primerjava modelov igre španske in italijanske reprezentance v napadu na evropskem nogometnem prvenstvu v Ukrajini in na Poljskem 2012 : diplomsko delo / Rok Marinič. - Ljubljana : [R. Marinič], 2013

MARJANOVIČ, Kristina, 1988-

Program vadbe ritmične gimnastike za mlajše otroke : diplomsko delo / Kristina Marjanovič. - Ljubljana : [K. Marjanovič], 2013

MARTINC, David

Pomen vključevanja unilateralnih vaj pri treningu moči : diplomsko delo / David Martinc. - Ljubljana : [D. Martinc], 2013

MARTINOVIČ, Teja

Motivacija za gibanje in vpliv na psihofizične lastnosti s pomočjo psov : diplomsko delo / Teja Martinovič. - Ljubljana : [T. Martinovič], 2013

MATJAŠIČ, Tina

Razlikovanje v splošnem poznavanju namiznega tenisa med študenti dveh fakultet na Univerzi v Ljubljani : diplomsko delo / Tina Matjašič. - Ljubljana : [T. Matjašič], 2013

MELAVC, Niki

Razvoj koordinacije v rokometu : diplomsko delo / Niki Melavc. - Ljubljana : [N. Melavc], 2013

MIKLAVC, Zala

Psihološki dejavniki uspešnosti namiznoteniskih igralc : diplomsko delo / Zala Miklavc. - Ljubljana : [Z. Miklavc], 2013

MILAR, Blaž, 1991-

Testiranje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti nogometašev NŠ NK Krško selekcije U 14 in analiza rezultatov : diplomsko delo / Blaž Milar. - Ljubljana : [B. Milar], 2013

MISOTIČ, Nina

Primerjava merjenja nivoja aktivacije štiriglave stegenske mišice z dvojnimi in trojnimi vrinjenimi skrčkom : diplomsko delo / Nina Misotič. - Ljubljana : [N. Misotič], 2013

MOZETIČ, Nina, 1983-

Paracanoe - veslanje oseb s posebnimi potrebami : diplomsko delo / Nina Mozetič. - Ljubljana : [N. Mozetič], 2013

MRAZ, Petra

Možnosti medpredmetnega povezovanja športne vzgoje in spoznavanja okolja v prvem razredu osnovne šole : diplomsko delo / Petra Mraz. - Ljubljana : [P. Mraz], 2013

MULEC, Ožbej

Značilnosti bosonogega teka : vpliv na tekaško tehniko in preventiva pred poškodbami : diplomsko delo / Ožbej Mulec. - Ljubljana : [O. Mulec], 2013

NEMAC, Dane

Proizvodnja električne energije s pomočjo cikličnih trenažerjev : diplomsko delo / Dane Nemac. - Ljubljana : [D. Nemac], 2013

NOVAK, Anamarija-Anja

Psihično nasilje pri standardnih in latinsko-ameriških plesih : diplomsko delo / Anamarija-Anja Novak. - Ljubljana : [A.-A. Novak], 2013

NOVAK, Iztok, 1985-

Razporeditev podaj po conah odbojarskega igrišča podajalk na evropskem prvenstvu 2013 : diplomsko delo / Iztok Novak. - Ljubljana : [I. Novak], 2013

OCVIRK, Tomaž

Primerjava statističnih podatkov o igri slovenske članske moške rokometne reprezentance na EP od leta 2002 do leta 2012 : diplomsko delo / Tomaž Ocvirk. - Ljubljana : [T. Ocvirk], 2013

OMERZU, Asja

Jože Senica - pionir Telovadnega društva Sokol Brežice : diplomsko delo / Asja Omerzu. - Ljubljana : [A. Omerzu], 2013

OSOJNIK, Senija

Možnosti povezovanja športnih in matematičnih vsebin v vrtcu : diplomsko delo / Senija Osojnik. - Ljubljana : [S. Osojnik], 2013

OTONIČAR, Luka

Prehranska dopolnila pri treningu za povečanje mišične mase : diplomsko delo / Luka Otoničar. - Ljubljana : [L. Otoničar], 2013

OŽEK, Matjaž

Analiza doseženih zadetkov na evropskem prvenstvu v nogometu leta 2012 : diplomsko delo / Matjaž Ožek. - Ljubljana : [M. Ožek], 2013

PANTIČ, Tina

Športne aktivnosti v Mladinskem domu Jarše : diplomsko delo / Tina Pantič. - Ljubljana : [T. Pantič], 2013

PERNE, Kaja

Vrnitev v trenažni proces po poškodbi in rekonstrukciji srednje križne vezi pri alpskem smučanju : diplomsko delo / Kaja Perne. - Ljubljana : [K. Perne], 2013

PESJAK, Robert

Razvoj gibalnih sposobnosti mladih hokejistov v predpubertnem obdobju : [diplomsko delo] / Robert Pesjak. - Ljubljana : [R. Pesjak], 2013

PETKOVŠEK, Tina, 1988-

Tek na smučeh v zgodnjem otroštvu : diplomsko delo / Tina Petkovšek. - Ljubljana : [T. Petkovšek], 2013

PETROVČIČ, Tina, 1987-

Motnje hranjenja žensk v povezavi s tekom : diplomsko delo / Tina Petrovčič. - Ljubljana : [T. Petrovčič], 2013

PINTARIČ, Nuša, 1988-

Vrtci s poudarkom na športnih dejavnostih v Sloveniji : diplomsko delo / Nuša Pintarič. - Ljubljana : [N. Pintarič], 2013

PIRMAN, Gašper

Analiza športnih programov Športnega društva Sonček : diplomsko delo / Gašper Pirman. - Ljubljana : [G. Pirman], 2013

PIŠEK, Urša

Hipoterapija in avtizem : diplomsko delo / Urša Pišek. - Ljubljana : [U. Pišek], 2013

PIVK, Katja, 1991-

Analiza razlogov za izbiro individualnega učenja alpskega smučanja otrok : diplomsko delo / Katja Pivk. - Ljubljana : [K. Pivk], 2013

PLEŠNIK, Anja

Razvoj turnosmučarske opreme od nekoč do danes : diplomsko delo / Anja Plešnik. - Ljubljana : [A. Plešnik], 2013

PODGORNIK, Miha, 1989-

Značilnosti reagiranja v stresu pri streljanju v biatlonu : diplomsko delo / Miha Podgornik. - Ljubljana : [M. Podgornik], 2013

POGAČAR, Nuša, 1988-

Povezanost dimenzij specialne motorike s tekmovalno uspešnostjo starejših dečkov v alpskem smučanju : diplomsko delo / Nuša Pogačar. - Ljubljana : [N. Pogačar], 2013

POŽEGAR, Aleš

Primerjava analize zadetkov na Evropskem prvenstvu v Ukrajini in na Poljskem leta 2012 z Evropskim prvenstvom U-17 v Sloveniji leta 2012 : diplomsko delo / Aleš Požegar. - Ljubljana : [A. Požegar], 2013

PRESTOR, Petra

Primer preventivnega programa za odbojko : diplomsko delo / Petra Prestor. - Ljubljana : [P. Prestor], 2013

RADOJKOVIČ, Jan

Taktika napadanja proti različnim conskim obrambam pri roko metu : diplomsko delo / Jan Radojkovič. - Ljubljana : [J. Radojkovič], 2013

RAMOT, Niko

Primerjava igre v napadu slovenske mlade reprezentance U17 z drugimi reprezentancami na Evropskem nogometnem prvenstvu v Sloveniji leta 2012 : diplomsko delo / Niko Ramot. - Ljubljana : [N. Ramot], 2013

RECEK, Maja

Dileme tekmovalnega športa otrok in mladostnikov : diplomsko delo / Maja Recek. - Ljubljana : [M. Recek], 2013

ROBEŽNIK, Zala

Osnove učenja deskanja na valovih : diplomsko delo / Zala Robežnik. - Ljubljana : [Z. Robežnik], 2013

RUPNIK, Anja, 1985

Analiza športnih dejavnosti in poškodb otrok v vrtcu : diplomsko delo / Anja Rupnik. - Ljubljana : [A. Rupnik], 2013

RUPNIK, Rok, 1988-

Model taktike igre v napadu najboljših košarkarskih ekip starejših dečkov v sezoni 2008/2009 : diplomsko delo / Rok Rupnik. - Ljubljana : [R. Rupnik], 2013

SEMBER, Vedrana

Značilnosti dvojne kariere slovenskih športnikov : diplomsko delo / Vedrana Sember. - Ljubljana : [V. Sember], 2013

SEMOLIČ, Jernej

Šola golfa za otroke, stare štiri do sedem let : diplomsko delo / Jernej Semolič. - Ljubljana : [J. Semolič], 2013

SINUR, Matej

Telesna aktivnost po možganski kapi : diplomsko delo / Matej Sinur. - Ljubljana : [M. Sinur], 2013

SLAVIČ, Jošt

Pohodništvo za mlajše otroke v okviru družine in vrtca : diplomsko delo / Jošt Slavič. - Ljubljana : [J. Slavič], 2013

SLUGA, Jaka

Geneza juda : diplomsko delo / Jaka Sluga. - Ljubljana : [J. Sluga], 2013

SMAJLA, Darjan

Razlike v aktivaciji mišic med zadržanimi udarci in udarci v podlago : diplomsko delo / Darjan Smajla. - Ljubljana : [D. Smajla], 2013

STANKOVIČ, Uroš

Učenje in tehnika dela nog v badmintonu pri nižjih starostnih skupinah : diplomsko delo / Uroš Stankovič. - Ljubljana : [U. Stankovič], 2013

STERLE, Matjaž

Uporabnost vadbe v vodi po poškodbi sprednje križne vezi : diplomsko delo / Matjaž Sterle. - Ljubljana : [M. Sterle], 2013

SVETKO, Rok

Telesna priprava namiznoteniške igralke na vozičku : diplomsko delo / Rok Svetko. - Ljubljana : [R. Svetko], 2013

ŠENICA, Špela

Slovensko žensko alpsko smučanje v letih 1970-1980 : diplomsko delo / Špela Šenica. - Ljubljana : [Š. Šenica], 2013

ŠKURNIK, Jure

Načrtovanje kondicijske vadbe v namiznem tenisu z vidika različnih starostnih kategorij : diplomsko delo / Jure Škurnik. - Ljubljana : [J. Škurnik], 2013

ŠLENC, Mojca

Otroške judo tekme : diplomsko delo / Mojca Šlenc. - Ljubljana : [M. Šlenc], 2013

ŠLOSAR, Luka

Vpliv vadbe nordijske hoje na aerobno vzdržljivost starejših oseb : diplomsko delo / Luka Šlosar. - Ljubljana : [L. Šlosar], 2013

ŠOBER, Hojka-Ana

Zaznavanje vpliva športa na nacionalno identiteto Slovencev : študija primerov : diplomsko delo / Hojka-Ana Šober. - Ljubljana : [H.-A. Šober], 2013

ŠROT, Anja, 1987-

Vsebine športnih programov v CUDV Črna na Koroškem : diplomsko delo / Anja Šrot. - Ljubljana : [A. Šrot], 2013

ŠTEHARNIK, Maruša

Vpliv telesnih mer na uspešnost mlajših kategorij v alpskem smučanju : diplomsko delo / Maruša Šteharnek. - Ljubljana : [M. Šteharnek], 2013

ŠTIBELJ, Ula

Učinek šesttedenske vadbe na nekatere gibalne in aerobne sposobnosti starostnikov : diplomsko delo / Ula Štibelj. - Ljubljana : [U. Štibelj], 2013

ŠTUCIN, Živa

Osnovne pilates vaje z žogo : diplomsko delo / Živa Štucin. - Ljubljana : [Ž. Štucin], 2013

ŠUŠTARŠIČ, Jaka

Analiza vidikov varnosti pri podvodnem ribolovu : diplomsko delo / Jaka Šuštaršič. - Ljubljana : [J. Šuštaršič], 2013

TERNJAK, Jan

Motivacija pri fitness vadbi : diplomsko delo / Jan Ternjak. - Ljubljana : [J. Ternjak], 2013

TOMAŽIČ, Karmen, 1991-

Primerjava izbranih ekipnih športnih iger z žogo v nekaterih pokazateljih razširjenosti in kakovosti : diplomsko delo na prvostopenjskem študiju / Karmen Tomažič. - Ljubljana : [K. Tomažič], 2013

TOMŠIČ, Mateja, 1987-

Možnosti rekreacije in športnega turizma v Mojstrani : diplomatska naloga / Mateja Tomšič. - Ljubljana : [M. Tomšič], 2013

TRATAR, Klemen, šport. pedagog, 1989-

Program vadbe moči in gibljivosti v obdobju pozne rehabilitacije po poškodbi zadnjih stegenskih mišic : diplomatska naloga / Klemen Tratar. - Ljubljana : [K. Tratar], 2013

TRČEK, Jure

Primerjava nekaterih gibalnih sposobnosti 8- in 10-letnih otrok v nogometnih kampih NK Domžale in NK Radomlje : diplomsko delo / Jure Trček. - Ljubljana : [J. Trček], 2013

URBANČIČ, Mika

Preverjanje učinkov `Zdrave vadbe ABC - program A` pri odraslih : diplomsko delo / Mika Urbančič. - Ljubljana : [M. Urbančič], 2013

URBAS, Miha

Predlog programa kondicijske priprave mladih motokrosistov : diplomsko delo / Miha Urbas. - Ljubljana : [M. Urbas], 2013

VALIČ, Aljaž

Uporabnost in učinkovitost prehranskih dodatkov pri vadbi za moč : diplomsko delo / Aljaž Valič. - Ljubljana : [A. Valič], 2013

VERDINEK, Ana

Analiza uporabe improviziranih pripomočkov pri izvajanju gibalnih/športnih dejavnosti v vrtcu : diplomsko delo / Ana Verdinek. - Ljubljana : [A. Verdinek], 2013

VIDMAR, Sara, 1991-

Učni park kot dejavnik medpredmetnega povezovanja med predmetoma športna vzgoja in spoznavnanje okolja v prvem triletju osnovne šole : diplomsko delo / Sara Vidmar. - Ljubljana : [S. Vidmar], 2013

VITEZ, Irena

Igre ustvarjanja z gibom in ritmom za predšolske otroke : diplomsko delo / Irena Vitez. - Ljubljana : [I. Vitez], 2013

VITEZ, Peter, 1990-

Ali neprekinjena metoda vzdržljivostne vadbe učinkuje skladno na kazalce v večstopenjskem in enostopenjskem testu : diplomsko delo / Peter Vitez. - Ljubljana : [P. Vitez], 2013

VODLAN, Tilen

Uporaba visoko intenzivne intervalne vadbe kot primerne metode pri izgubljanju telesne mase : diplomsko delo / Tilen Vodlan. - Ljubljana : [T. Vodlan], 2013

VODOPIVEC, Rok, 1987-

Kakovostno delo z najmlajšimi nogometaši do 6. leta starosti : diplomatska naloga / Rok Vodopivec. - Ljubljana : [R. Vodopivec], 2013

VOLER, Klementina

Zgornjesavinjski šport v luči športnih vesti v Savinjskih novicah 1969-1991 : diplomsko delo / Klementina Voler. - Ljubljana : [K. Voler], 2013

VOVKO, Špela

Karate vrtec : diplomsko delo / Špela Vovko. - Ljubljana : [Š. Vovko], 2013

VRTOVEC, Žan

Vadba v fitnessu za sladkorne bolnike : diplomsko delo / Žan Vrtovec. - Ljubljana : [Ž. Vrtovec], 2013

VUČENOVIČ, Zlatko

Model igre v napadu - metodika učenja dinamične in situacijske tehnike : diplomsko delo / Zlatko Vučenovič. - Ljubljana : [Z. Vučenovič], 2013

VUKŠINIČ, Kaja

Analiza nekaterih dejavnikov zdravega življenjskega sloga novomeških gimnazijcev : diplomsko delo / Kaja Vukšinič. - Ljubljana : [K. Vukšinič], 2013

ZAKRAJŠEK, Matija

Značilnosti migracij rokometaršic v tuje klube : diplomsko delo / Matija Zakrajšek. - Ljubljana : [M. Zakrajšek], 2013

ZALAZNIK, Manja

Paraolimpijski šolski športni dan : diplomsko delo / Manja Zalaznik. - Ljubljana : [M. Zalaznik], 2013

ZALETEL, Jan

Analiza delovanja slovenskih nogometnih klubov za pet do sedemletne otroke glede na kadrovske in materialne pogoje : diplomsko delo / Jan Zaletel. - Ljubljana : [J. Zaletel], 2013

ZDOVC, Tadeja

Možnost povezovanja športnih in drugih vsebin v vrtcu na temo promet : diplomsko delo / Tadeja Zdovc. - Ljubljana : [T. Zdovc], 2013

ZELENC, Vanja

Športne dejavnosti na snegu otrok s posebnimi potrebami : diplomsko delo / Vanja Zelenc. - Ljubljana : [V. Zelenc], 2013

ZORE, Grega

Učinek različnih vrst treninga na nekatere kazalce vzdržljivosti pri teku mladih triatloncev : diplomsko delo / Grega Zore. - Ljubljana : [G. Zore], 2013

ZUPAN, Uroš, 1983-

Načrtovanje in izvedba treningov za nogometnega vratarja v pripravljalnem obdobju : diplomska naloga / Uroš Zupan. - Ljubljana : [U. Zupan], 2013

ŽERJAV, Klemen

Analiza prehrabnenih navad vadečih v fitnesu : diplomsko delo / Klemen Žerjav. - Ljubljana : [K. Žerjav], 2013

ŽUN, Ajda

Terapevtsko jahanje za osebe z zmerno in težjo motnjo v duševnem razvoju : diplomsko delo / Ajda Žun. - Ljubljana : [A. Žun], 2013

■ MAGISTRSKA DELA FŠ 2013**CERAR, Katja**

Motivacijski dejavniki študentov Univerze v Ljubljani za ukvarjanje s športno dejavnostjo : magistrsko delo / Katja Cerar. - Ljubljana : [K. Cerar], 2013

PEZDIRC, Vlasta

Športna aktivnost in spremljanje športnih dogodkov dijakov in dijakinj belokranjskih srednjih šol : magistrsko delo / Vlasta Pezdirc. - Ljubljana : [V. Pezdirc], 2013

PODPEČAN, Ana

Utrujenost po šprintih na 100 m, 200 m in 400 m : magistrsko delo / Ana Podpečan. - Ljubljana : [A. Podpečan], 2013

■ DOKTORSKE DISERTACIJE FŠ 2013**MASLEŠA, Samo**

Učinek osemtedenskega eksperimentalnega programa vadbe na telesne značilnosti, gibalne sposobnosti ter znanje izbranih elementov borilnih športov pri osebah z motnjo v duševnem razvoju : doktorska disertacija / Samo Masleša. - Ljubljana : [S. Masleša], 2013

MATEJEK, Črtomir

Povezanost telesnih razsežnosti in gibalnih sposobnosti z nekaterimi okoljskimi dejavniki otrok, starih 11 in 14 let : doktorska disertacija / Črtomir Matejek. - Ljubljana : [Č. Matejek], 2013

BORILNI ŠPORTI

Uredništvo se za pomoč pri urejanju priloge zahvaljuje Jožefu Šimenku!





Bogdan Gabrovec

Svet borilnih športov

Naslov je povzet po reviji »SVET BORILNIH ŠPORTOV«, ki jo že drugo leto izdaja »ZDRUŽENJE ZVEZ BORILNIH ŠPORTOV SLOVENIJE«. Splošni športni javnosti, predvsem pa strokovni, je področje »borilnih športov« še vedno velika neznanka, razen »borilcev« je le peščica strokovnjakov »oborožena« s poznavanjem števila in vsebine delovanja borilnih športov v slovenskem prostoru, zato najprej nekaj statističnih podatkov:

- V Sloveniji je registriranih 26 nacionalnih športnih zvez borilnih športov.
- 12 zvez je vključenih v Olimpijski komite Slovenije – združenje športnih zvez.
- Borilni športi v svojih vrstah združujejo 12.000 članov, ki tekmujejo v tekmovalnih sistemih svojih zvez in so uradno registrirani v e-športu RS.
- Borilni športi so v času od osamosvojitve do danes osvojili 3 olimpijska odličja, 26 svetovnih in 54 evropskih odličij.
- V uradnih sistemih svetovnih zvez je registriranih 128 milijonov športnikov, ki se ukvarjajo z borilnimi veščinami tekmovalno.

Statistični podatki in predvsem vedno uspešnejše delo borilnih športov kažejo na dejstvo, da so borilni športi takoj za nogometom po številu tekmovalcev najmnogičnejša športna populacija tudi v Sloveniji.

Stereotip, da so borilni športi »nevarni« in neprimerni za vadbo otrok vseh starosti od vrtca dalje, je že zdavnaj presežen. Borilni športi s svojim temeljnim poslanstvom predvsem vzgajajo športnike z najboljšimi načeli športa in življenja:

- Bodi VLJUDEN in spoštuj druge.
- Bodi ISKREN in povej to, kar misliš tako, kot to res misliš.
- Bodi POGUMEN in naredi to, kar je prav.
- Bodi PONOSEN in vedno zvest besedi, ki si jo dal.
- SPOŠTUJ, ker ne boš brez spoštovanja nikoli dosegel zaupanja.
- Bodi SKROMEN in govori o samemu sebi brez bahavosti.
- OBVLADAJ SE in počakaj, da te jeza mine.

S temi načeli športniki borilnih športov dosežejo PRIJATELJSTVO kot največje človeško bogastvo in šport postane njihov način življenja.

V družini olimpijskih športov so ta trenutek štiri borilni športi: boks, judo, rokoborba in tekvando kot eksplecitno borilni športi ter lokostrelstvo in streljanje kot pridružena člana.

Seznam zvez borilnih športov:

TAEKWON-DO ZVEZA SLOVENIJE,
 JUDO ZVEZA SLOVENIJE,
 ZVEZA WUSHU-TAIJIQUAN SLOVENIJE,
 ROKOBORSKA ZVEZA SLOVENIJE,
 SLOVENSKA ZVEZA BORILNIH ŠPORTOV – NANBUDO,
 HAPKIDO ZVEZA SLOVENIJE,
 WADO KARATE DO ZVEZA SLOVENIJE,
 SHOTOKAN KARATE-DO INTERNATIONAL ZVEZA SLOVENIJE,
 KICKBOXING ZVEZA SLOVENIJE,
 JU-JITSU ZVEZA SLOVENIJE,
 ŠPORTNA STRELSKA ZVEZA SLOVENIJE,
 SLOVENSKA ZVEZA TRADICIONALNEGA KARATEJA,
 SAMBO ZVEZA SLOVENIJE,
 SLOVENSKA AIKIDO ZVEZA SLOVENIJE,
 BOKSARSKA ZVEZA SLOVENIJE,
 LOKOSTRELSKA ZVEZA SLOVENIJE,
 SABLJAŠKA ZVEZA SLOVENIJE,
 TAJSKI BOKS in KARATE ZVEZA SLOVENIJE,
 pod katero pa spadajo še:
 KARATE ZVEZA WKSA SLOVENIJE,
 FUDOKAN – SHOTOKAN KARATE ZVZEA,
 SANKUKAI KARATE ZVEZA,
 ZVEZA KLUBOV JKA SLOVENIJE,
 ZDRUŽENJE ZA MODERNI ŠPORTNI KARATE,
 KARATE KLUB RYUKYU KEMPO SLOVENIJE
 in DREN – DRUŠTVO ZA REKREACIJO IN BORILNE VEŠČINE.

Verjamem, da bo ta prispevek odstrl nekaj osnovnih vedenj o borilnih športih v Sloveniji.

Bogdan Gabrovec
 predsednik Judo zveze Slovenije



Jožef Šimenko

Borilni športi in borilne veščine v Sloveniji

Izvleček

Borilne veščine in športi nas spremljajo že skozi naš celotni obstoj. So nepogrešljivo sredstvo telesne vadbe, samoobrambe in različnih obrambnih sistemov, ki so se razvili. Namen članka je na kratko predstaviti zgodovino borilnih veščin in pojasniti razliko med pomenom besed borilni športi in borilne veščine. V nadaljevanju je predstavljen pregled in možnosti treniranja borilnih športov v Sloveniji ter pregled samih borilnih športov znotraj Olimpijskega komiteja Slovenije.

Ključne besede: borilni športi, borilne veščine, trening, zgodovina, Slovenija.

Combat sports and martial arts in Slovenia

Abstract

Martial Arts and Sports accompany us through our entire existence. They are an indispensable means of physical exercise, self-defense and various defense systems, which have evolved. The purpose of this article is to briefly present the history of martial arts and to explain the difference between the meaning of words martial arts and combat sports. In the following is an overview of the possibilities and training martial arts in Slovenia and overview of combat sports inside of the Slovenian Olympic Committee.

Keywords: combat sports, martial arts, training, history, Slovenia.

Uvod

Borilne veščine in športi nas spremljajo že od samega začetka človeštva in tako tudi njihov izvor predstavlja pojav človeka. Nikakor ne v takšni obliki, kot jih poznamo danes, vendar pa to zgodovinsko obdobje predstavlja začetne kamenčke v velikem mozaiku borilnih veščin, njihovih stilov in modernih borilnih športov. Borba sama izvira iz časa pračloveka in iz njegovega boja za preživetje z naravnimi sovražniki (Logar, 2008). Prava borba se je pri pračloveku razvila, ko se je iz vseh štirih postavil na noge in prvič uporabil palico za doseg hrane na drevesih in ko je s to enako palico odgnal tiste, ki so mu hoteli odvzeti hrano (Osebna komunikacija A. Jasenc, april 2014). Tukaj se skriva t. i. pravi izvor borilnih veščin in kasneje športov.

Zgodovina borilnih veščin in športov

Nihče ne more povedati natančnega datuma, kdaj so nastale prve kombinacije gibov, ki bi se lahko smatralo kot sredstvo za premaganje nasprotnika, čeprav je veliko starodavnih kultur za seboj pustilo sledi v obliki slik, hieroglifov ter pergamentov s prizori bitk in boja. Najstarejše sledi, ki segajo nazaj 3400 let pred našim štejetjem, so slike iz Egiptovskih piramid, ki kažejo neko obliko boja. Tudi na mestu nekdanje Mezopotamije (Babilon) sledi boja segajo 3000 let pred našim štejetjem, kjer so našli različne zapise v obliki reliefov in pesmi, ki označujejo značilnosti borbe. V Vietnamu so izkopali risbe in skice iz leta 2879 pred našim štejetjem, te prikazujejo



Vir: www.colombia.com

jo določene načine bojevanja v kombinaciji uporabe meča, palice, loka in sulice (Piechocki in Zukow, 2011). V Egiptu so v grobnici Beni Hasi, ki bi naj nastala okrog 2000 let pred našim štejetjem, našli slike, ki prikazujejo različne rokoborske prijeme (*Martial arts timeline*, 2014).

Vzporedno so se prav tako na daljnem vzhodu, predvsem na področju Indije, Kitajske, Japonske in Koreje, razvijale različne borilne veščine. Nekateri imenujejo daljni vzhod tudi zibelko borilnih veščin. Kitajski viri, ki segajo 2600 let pred našim štejetjem, govorijo o menihih, ki želijo z vadbo ohraniti nesmrtnost določenih metod telesne vadbe, ki vključujejo tudi različne elemente samoobrambe.

be. Zapis govori tudi, da je okoli leta 2670 pred našim štetjem tedanji cesar Ju-Huang-Shang-Ti izumil borilni sistem, imenovan czio-ti. Ti borilni sistemi so bili predvsem osredotočeni na vojaški vidik. Želja vladarja je bila, da ima ustrezen usposobljeno vojsko, tako da so vse oblike boja predstavljale element celotnega sistema usposabljanja. Veliko zgodovinarjev, ki preučujejo različne borilne sisteme daljnega vzhoda, je mnenja, da izhajajo praforme borilnih sistemov iz področja Indije. Stari indijski plesi vsebujejo elemente t. i. form (japonsko *kata*), ki so v svojem unikatnem borilnem sistemu učili tudi različne metode dihanja in mentalne koncentracije za doseg psihološkega ravnovesja, te pa izhajajo iz joge (Piechocki in Zukow, 2011).

■ Borilna veščina ali šport

Sama aksiologija borilne veščine se razlikuje od borilnega športa. V športu sta glavna cilja rezultat in zmaga na tekmovanju. V borilnih veščinah pa so cilji praviloma veliko širši. Nagibajo se k izboljšanju celotne psihofizične osebnosti in v celoti izboljšajo človeka (Cynarski in Lee-Barron, 2014).

Avtor Haramboure (2012) je raziskal razliko na primeru karateja kot borilne veščine in karateja kot borilnega športa. Ko je obiskal tradicionalen *dojo* in sodoben športni klub, ni zaznal razlik glede oblačil vadečih, postopkov ocenjevanja, postopkov treninga ali uporabe japonske terminologije. Avtor navaja, da tudi ni pravih razlik v pripravljalnem procesu obeh zvrsti. Metodologije in njene aplikacije, ki jih najdemo v vsaki od zvrsti, lahko le doprinesejo ena drugi pri procesu vzgajanja bolj popolnega in vsestranskega karateista.

Obstaja veliko razlag, da je glavna razlika med borilnimi veščinami in športom v tem, da nas borilna veščina trenira za realno življenje, šport pa ne. Ampak že tukaj pridemo v nestrinjanje. Ohlenkamp (2014) trdi, da najdemo velikokrat zelo subjektivne in zavajajoče razlage, kaj dejansko je celosten trening telesa in duha. V samem treningu borilnih veščin, ki naj bi nas pripravljale za realno borbo na življenje in smrt, nikoli ne vidimo dejanskih udarcev v vitalne točke telesa, kot so vrat, grlo, oči, dimlje ... Zato marsikatera borilna veščina ne usposablja dovolj učinkovito za samoobrambo in realno borbo-boj, saj nas ne more usposobiti za borbo brez resnega tveganja za partnerja. Veliko borilnih veščin je zaradi tega sprejelo zelo stilizirane, obredne in včasih celo zelo disfunkcionalne metode usposabljanja. Sami sebe nikoli ne vidimo tako jasno, kot takrat, ko smo soočeni s svojo smrtjo, in na to naj bi nas pripravljale borilne veščine. Borbenost je mogoče razviti le z bojem, ironično, vendar tega dejanskega stanja borilne veščine ne morejo prakticirati.

In tukaj pride logična povezava s športom. Za šport je značilno, da ima pravila, sodnike, časovno in prostorsko omejitve itd. Šport ima veliko definicij, vendar ga zelo dobro opisuje Šugman idr. (2002) – kot vsako telesno dejavnost, ki ima značaj igre in obsega možnosti boja samega s seboj z drugimi ali prvinami narave. Športna borba lahko zagotovi nadzorovano okolje, v katerem lahko prikaže moč nad nasprotnikom brez tveganja za hujše poškodbe. Po tej teoriji lahko športe borbe zagotovijo boljše usposabljanje učinkovitih borbenih tehnik. Športna borba nikakor ni enaka realni borbi na življenje in smrt, ampak služi podobnemu namenu in je bližja oblika realni borbi kot katerakoli druga oblika treninga (Ohlenkamp, 2014).

Iz napisanega je razvidno, da borilne veščine že od nekdaj v svojih usposabljanjih uporabljajo tudi princip športne borbe, saj bi drugače doji ostali brez vadečih zaradi nenehnih in neizogibnih poškodb. Vendar ne smemo enačiti celotnega treninga športa in veščine. Princip športne borbe predstavlja le eno možno metodo treninga veščin. Glavno razliko predstavlja tudi to, da je za športno borbo značilno, da vemo, kdaj in kje jo bomo imeli, in se lahko pripravimo na njo, se pred samo borbo tudi ogrejemo in če poznamo nasprotnika tudi pripravimo strategijo in taktiko. Veščina pa nas tudi s pomočjo metode športne borbe pripravlja na nenadne in nepričakovane situacije, ko moramo hitro odreagirati, se nimamo časa ogreti ter smo napadeni iz vseh smeri z enim ali več napadalcev na neznanem kraju.

Z razvojem naše kulture se razvijajo tudi borilne veščine. Nekatere bolj, druge manj. Z razvojem in upoštevanjem modernih metod treninga in metodičnih principov so se iz nekaterih borilnih veščin razvili t. i. moderni borilni športi. S tem so postali bolj dostopni in zanimivi širšim množicam. Takšni primeri so npr. *judo*, *športni karate*, *taekwon-do*, *kickboxing*, *savate*, *brazilski jui-jitsu* ... Dejstvo je, da so bile nekoč metode treninga prilagojene takratni mentaliteti in pogojem, v katerih so živeli ljudje. Danes bi nekatere od teh metod lahko označili kot krute in nepedagoške. In tukaj se pojavi precep borilnih veščin. Časi so se spremenili in določene metode so postale nesprejemljive. Če se jih ne posodobi ali aplicira v sistem treninga novih metod t. i. športnega treniranja, so postavljene pred dejstvo, da jih morda ne bo hotel trenirati nihče več. Na moderne borilne športe lahko gledamo kot na logično evolucijo borilnih veščin v današnjem času. Drug drugega lahko le dopolnjujejo in ne izključujejo. Borilni športi ne morejo zanikati povezave z borilnimi veščinami, saj iz njih posredno ali neposredno izvira v celoti, ali pa so njihovi le določeni borbeni elementi. Prav tako borilne veščine ne morejo zanikati povezave z borilnimi športi, saj ti gojijo in razvijajo njihove stile, borbene elemente, mentaliteto, tradicijo in izročilo. Redko kateri mladostnik bi prenesel princip treninga izpred 200 let. Mogoče smo se res pomehkužili, vendar je to trenutno dejansko stanje družbe, ki se mu morajo prilagoditi borilne veščine v njihovem boju za obstanek. Na svetu poznamo veliko borilnih veščin, ki so zelo zanimive in koristne v primerih samoobrambe – škoda bi bilo, če bi se katera izmed njih zaradi strogih tradicionalnih prepričanj pahnila v pozabo in ne bi šla v korak z časom.

Današnji trendi borilnih veščin in športov so nagnjeni k prepletanju, združevanju in iskanju najučinkovitejšega sistema borbe. Zato smo priča nastanku različnih borilnih veščin, kot so *krav maga*, *kempo arnis*, *modern arnis*, *taekwon-do*, *jet kun do*, *MMA* itd. Pojavila se je tudi težnja, da se dokaže, kateri borilni šport ali veščina je najboljši in s tem so nastali različni stili tekmovanj, kot so *Vale tudo*, *UFC*, *K1* itd.

■ Zmeda v borilnih veščinah in športih

Po pregledu literature in področja borilnih veščin in športov lahko z gotovostjo trdimo, da obstaja že v samem poimenovanju in interpretaciji različnih veščin in stilov veliko nestrinjanje in poplava zavajajočih informacij. Že v sami Japonski najdemo veliko zmedo in nestrinjanje glede določenih izrazov, veščin itd. (Osebna komunikacija A. Jasenc, april 2014).

Na začetku moramo kot osnovo pri imenih izpostaviti besedo *jutsu*, ki se pojavlja v veliko izpeljankah različnih borilnih veščin in športov. *Jutsu* pomeni v prevodu veščina in da je ta veščina namenjena obrambi in napadu. Velikokrat zasledimo različne zapise, kot so *ju jutsu*, *ju jitsu* in *jiu jitsu*. Originalna veščina je *JU JUTSU* in bi jo lahko prevedli kot mehka veščina. Pomembno je, kaj smo mislili s samo besedo in na kateri slog bojevanja smo se osredotočili. Če smo s izrazom opisovali originalno veščino, ki je *JU JUTSU*, izraz *jitsu* ni primeren in je napačen, pojavil pa se je zaradi neposrednega prevajanja (Harrison, 1982; Osebna komunikacija A. Jasenc, april 2014; Morning, 2009). Če pa opisujemo brazilsko različico borbe, ki se je razvila iz *ju jutsu*, pa je pravi izraz *JIU JITSU*. Sam izraz *JU JITSU* predstavlja športno borbo same veščine *JU JUTSU*, zato jo je napačno obravnavati kot veščino, ampak kot športno panogo, ki se je razvila iz nje. Podobno različico predstavlja tudi šport JUDO.

V imenih novejših borilnih "veščin" se pojavlja končnica *DO*, ki v prevodu pomeni pot in je mišljena bolj filozofska – nanaša se na "način" ali "pot", ki mu/ji sledimo kot načinu življenja. Avtor Refsnyder (2014) tolmači ustreznost uporabe izraza *jutsu* kot zelo kompleksno in zakoreninjeno vprašanje v dihotomiji tradicije in modernizma. Trdi, da bi morali uporabiti izraz "*jutsu*" v primeru, ko je neka veščina jasen potomec starih borilnih veščin in se še vedno poudarja bojno resničnost. Izraz *DO* pa za veščine, ki so potomci *jutsu* veščin ter se jih danes uporablja za šport in osebni razvoj. Tak primer predstavlja *kendo* proti *kenjutsu* ter *ju jutsu* in *aiki jutsu* proti *judu* in *aikidu*. Judo je neke vrste varnejša različica *ju jutsu*, ki se je razvila predvsem za potrebe športa in osebnostnega razvoja. Prav tako *aikido* predstavlja prijaznejšo, bolj humano različico *aiki jutsu* (Wilson, 2010). V veliki večini danes ni več pomemben "*jut-*

su" – boj z nasprotnikom na življenje in smrt. Pomembnejši je "*do*" – pot, način življenja, pri katerem gre za spopad s samim seboj, boj z lastnim egom, izpopolnjevanje veščine do popolnosti zaradi osebnega razvoja (Zgaga, 1995).

Zmedo povzročajo tudi različna poimenovanja in tolmačenja določenih veščin iz stilov, ki uporabljajo določena orožja, kot so noži, sulice, palice, meči ... Ali so samostojne veščine ali samo tehnike uporabe teh pripomočkov? Načeloma naj bi bile to samo tehnike, kajti orožje predstavlja podaljšano roko človeka. V osnovi se delijo na orožja bližnjega, srednjega in dolgega dometa, projektilne ter na eksplozivna in zažigalna sredstva (Osebna komunikacija A. Jasenc, april 2014). Vendar točno določena pravila glede poimenovanja in klasificiranja niso določena in temeljijo na lastnem znanju in interpretacijah samih mojstrov borilnih veščin in športov.

■ Borilne veščine in športi v Sloveniji

Sama zgodovina borilnih športov in veščin je v slovenskem prostoru zelo pestra in sega daleč v prejšnje stoletje. Vendar se bomo v našem pregledu osredotočili na trenutno stanje in ponudbo borilnih veščin ter športov v Sloveniji. Po pregledu smo v Tabeli 1 predstavili borilne veščine in športe, ki jih lahko treniramo v Sloveniji. Iz tabele je razvidno, da lahko v različnih klubih in društvih treniramo kar 60 veščin in športov. Izmed teh športov in veščin imajo mnogi tudi različne tekmovalne discipline in vadbene stile, kar naredi izbiro še bolj pestro.

Vidimo lahko raznoliko izbiro, med katero najdemo tudi manj poznane veščine in športe. Zaradi različnih poimenovanj, zapisov

Tabela 1: Pregled borilnih športov in borilnih veščin v Sloveniji

Borilni šport/veščina	Št. klubov	Borilni šport/veščina	Št. klubov	Borilni šport/veščina	Št. klubov
karate (vsi stili in šole)	158	kendo	5	jet kun do	4
judo	80	iaido	5	krav maga	3
kickboks	32	ninjutsu	4	filipinske borilne veščine	3
boks	30	bo jutsu	4	wing chun kung fu	3
aikido (vsi stili)	25	seishin teki kyoyo	4	kobudo	3
taekwon-do	24	bo jutsu	4	pa kwa chang	2
mma	24	so jutsu	4	kempo arnis	2
ju-jitsu	20	kusari dogu	4	pentjak silat	2
sabljanje	11	shuriken jutsu	4	won hwa do	1
savate-francoski boks	9	henso jutsu	4	systema	1
tajski boks-muay thai	8	kayaku jutsu	4	kalaripayattu	1
tai ji quan (vsi stili)	8	shinobi iri	4	street surviving systems	1
rokoborba(vsi slogi)	7	ba jutsu	4	panantukan	1
sambo	7	sui ren	4	zgodovinske evropske borilne veščine	1
qigong	7	bo ryaku	4	nanbudo	1
ken jutsu	6	cho ho	4	kapap	1
naginata jutsu	6	inton jutsu	4	hambo jutsu	1
hapkido	5	ten mon	4	tanto jutsu	1
capoeira	5	chi mon	4	iai jutsu	1
kyudo	5	taijutsu	4	modern arnis	1

in tolmačenj obstaja možnost, da smo kakšen stil ali večino tudi izpustili, vendar to samo še doda k pestrosti izbire. Nekatere od športov in veščin bomo v nadaljevanju na kratko opisali in predstaviteli.

Qigong se je razvil iz daoističnih tehnik dihanja. Obstaja več različnih delitev *qigonga*. V osnovi se deli na na *qigong* za varovanje zdravja, terapevtski *qigong* in borilni *qigong*. Druga delitev je na trdi in mehki ali pa na statični, dinamični, trdi in oddajni. Lahko se ga deli tudi na daoistični, budistični ali konfucijanski (Besedilo o Qigongu, 2014).

Hapkido je dinamična korejska borilna veščina, ustanovitelj je bil mojster Choi Yong Soo leta 1951. Primarno je zamišljena kot oblika samoobrambe. Je kombinacije elementov japonske borilne veščine *daito ryu aiki ju jutsu*, juda in stare korejske borilne veščine *tae kyona*. Sestavljajo ga različni elementi, kot so: meti, prijemi, davljenje, spodnašanja in rušenja, blokade, udarci z rokami in nogami, pritiski na boleče točke, padce, tehnike s tradicionalnimi orožji, meditacija in dihanje (Ribić, 2008).

Ninjutsu vsebuje najvišji koncept samoobrambe, ne le fizičnega telesa, temveč tudi uma in duha. Točen izvor veščine je neznan. Korenine segajo preko Kitajske in jugovzhodne Azije, vse tja do Tibeta in Indije. Kot posledica tega je *ninjutsu* nastal kot mešanica raznih kultur in znanj ter se razvil v neodvisen sistem, ki pa je bil politično, religijsko, kulturno in vojaško nasproten običajnim pogledom tistega časa. Razvil se je kot visoko ilegalna anti-kultura vladajoči samuraiski kasti, ki pa je bila seveda grobo zatirana in preganjana. Trening *ninjutsu* združuje poučevanje in obvladanje 18 veščin, ki se imenujejo *shinobi no juhappan* in naj bi predstavljale najpopolnejši sistem, ki naj bi ga obvladal borec. Te veščine so *seishin teki kyoyo* – duhovno usposabljanje, *taijutsu* – goloroka borba, *bo jutsu* – borba s palicami, *ken jutsu* – mečevanje, *kusari dogu* – orožja z verigami, *shuriken jutsu* – veščina uporabe projektilov, *so jutsu* – veščina uporabe kopja, *naginata jutsu* – veščina uporaba helebarde in podobnih orožij, *kayaku jutsu* – uporaba eksplozivnih in zažigalnih naprav, *hensho jutsu* – veščina preoblačenja, maskiranja in upodabljanja, *shinobi iri* – tehnike neslišnega in tajnega premikanja ter prodiranja, *ba jutsu* – veščina uporabe konja, *sui ren* – vodni trening, *bo ryaku* – principi borbene strategije, *cho ho* – vohunjenje, *inton jutsu* – tehnike bežanja in skrivanja, *ten mon* – meteorologija, *chi mon* – geografija (Ninjutsu zgodovina, 2014; Borilne veščine, 2014; *BUJINKAN DOJO*, 2014).

Iaido je japonska borilna veščina mečevanja. Utemeljuje se s tekočim, hitrim in kontroliranim izvlekom meča iz *saye*, posekom nasprotnika, brisanjem krvi z rezila in vračanjem meča v *sayo*. Uči se hitra in precizna kontrola japonskega meča (*nihontō*), *katane*. Cilja sta mojstrsko obvladanje *katane* in umirjenost v sedanjem trenutku in zavedanje vsega, kar se dogaja v okolici, hkrati pa biti pripravljen nemudoma reagirati na nenaden napad nasprotnika (Iaido, 2014).

Naginata jutsu predstavlja japonsko borilno veščino obvladovanja *naginate*, ki bi naj nastala leta 1146. *Naginata* je neke vrste palica s skupno dolžino do 2,4 m, ki ima na koncu pritrjeno do 60 cm dolgo rezilo. Na Japonskem se *naginatajutsu* smatra kot ženska borilna veščina (Naginata, 2014).

Krav maga je izraelski borilni sistem ter v prevodu pomeni »kontaktna borba«. Uči, kako v najkrajšem možnem času onesposobiti nasprotnika. Imi Lichtenfeld (1910–1998), znan tudi kot Imi Sde-Or,

je prvi pričel s poučevanjem *krav maga* v Bratislavi z namenom, da bi pripadnikom židovske skupnosti pomagal pri obrambi pred nacistično vojsko. V začetku so ga uporabljali izključno vojska, specialne enote in tajne službe, kot so Mossad, Shabak, Aman, Yamas, CIA, a se je sčasoma prilagodil tudi civilistom in se danes poučuje v *krav maga* šolah po vsem svetu. Je edinstvena borilna veščina, izjemno uporabna v vojnih pogojih, borbah za življenje in smrt ter tudi kot samoobramba na ulicah. Načelni principi *krav maga* so: izogniti se poškodbam, hitra nevtralizacija napadalca, hiter prehod iz obrambnih v napadalne tehnike, izraba naravnih telesnih refleksov, izrabi vse kritične točke telesa in uporabiti vse možne pripomočke (*Kaj je Krav Maga*, 2014).

Kempo arnis sloni na temeljih borilnih veščin *ryukyu kempo* in *modern arnis*, hkrati pa vsebuje tudi vezne elemente, ki obe veščini povežejo skupaj v enovito celoto. *Kempo arnis* ni namenjen športni borbi in tekmovanju, ampak realni samoobrambi v vsaki situaciji, na vsakem mestu proti enemu ali več nasprotnikom. Je živa veščina, ki se spreminja in nadgrajuje času ter prostoru primerno. Veščina sledi raziskovanju in iskanju najbolj učinkovitih metod samoobrambe, zato se ukvarja s študijem številnih borilnih veščin, kot so *ryukyu kempo*, *modern arnis*, *small circle ju jitsu*, *kapap*, *jeet kue do* in njihove najučinkovitejše elemente integrira v svoj sistem vadbe. Poudarek je na samoobrambi glede na številne vedenjske scenarije fizičnih napadov, ki se zgodijo na ulici, kot so davljenje, prijem v giljotino, udarci, rušenje na tla, razni prijemi za roke, okoli telesa ... Goloroke tehnike izhajajo iz *tigwe* ter *panantukana* in predstavljajo boksarsko tehniko rok ter nizke nožne udarce (*Kempo Arnis*, 2014).

Pa kwa chang je ena izmed treh značilnih kitajskih borilnih veščin. Ustanovljena je bila proti koncu 18. stoletja in temelji na 800 let starem tekstu *I ching* (*Knjiga sprememb*). Gibi *pa kwa changa* so osredotočeni na krog in nasprotja *yina* in *yang*. Mnogo napadalnih tehnik je »nežnih« in nedirektnih, vendar so pri samoobrambi zelo učinkovite. Glavni principi pri izvajanju veščine *pa kwa chang* so: ustvarjanje in ohranjanje močnega središča (*tan tien*), harmonično prenašanje sil skozi dlani, stopala, glavo in trup v središče in iz njega ponovno navzven. *pa kwa chang* spada med ene od najzahtevnejših psihofizičnih veščin. Kljub temu da so roke, noge, glava in trup povezani s središčem, so neodvisni drug od drugega. To pomeni, da vsak del soustvarja svojo zgodbo krožnih in spiralnih sil (*Borilni športi*, 2014; *Pa Kwa Chang*, 2014).

Nanbudo naj bi bila najcelovitejša japonska borilna veščina, ki je nastala leta 1976 pod mojstrom Yoshinao Nanbujem. V *nanbudo* se prepletajo številne samoobrambne oz. borilne tehnike, podobne tehnikam *juda*, *karateja*, *aikida*, *ju jutsu*, *kobuda*, *kenda* itd., sprostitvene in energijsko stimulativne *KI* vaje za zdravje in počutje ter starodavno znanje o energiji, energijskih točkah, meridianih, meditaciji ter vzajemni odvisnosti delovanja zdravega telesa, uma in duha (*Celovita veščina Nanbudo*, 2014).

Kalaripayatu je starodavna indijska borilna veščina. Velja pravzaprav za t. i. izvor vseh starodavnih borilnih veščin in je stara že več tisoč let. Vsebuje udarce z rokami in nogami, rokoborbo, borbo z orožjem in metode zdravljenja. Zato ni posebej težko najti podobnosti med *kalarijem* in nekaterimi ostalimi starodavnimi veščinami, kot so *silat* in *chuan fa*. *Kalari* se je iz Indije razširil v Indonezijo, Malezijo in južno Kitajsko. Tradicionalno oblačilo *kalarija* se imenuje *kachha*. Obstajata dva sistema vadbe: severni in južni. Južni sistem temelji na dotikanju in fokusiranju na energetske toč-

ke, imenovane *marma*, ter vsebuje 18 oblik vadbe. Oba sistema, južni in severni, pa uporabljata značilne položaje živali in posne-manje njihovega obnašanja: kače, divjega prašiča, petelina, slona idr. Obramba v *kalaripayattu* se imenuje *verum kai prayogam* in vsebuje več različnih načinov prijemov, blokad in odbojev, ki se jih kombinira med seboj na ta način, da se z njimi osredotoča na dotikanje *marm* ali vitalnih mest nasprotnika. Obstaja približno 300 različnih načinov blokad in zapiranj in hkrati tudi toliko načinov, da se jim izmaknemo (*Kalaripayattu*, 2014).

Systema predstavlja rusko borilno veščino, ki primarno izhaja iz ruskih oboroženih sil. Njeni začetki segajo v 10. stoletje, ko je bilo območje sedanje Rusije pod nenehnimi invazijami različnih napadalcev, od katerih so domačini pobrali različne stile bojevanja in oborožitve, ki so jih izoblikovali in izpopolnjevali skozi stoletja v poseben ruski slog bojevanja. V obliko, kot jo poznamo, jo je izoblikoval Mikhail Ryabko (Young, 2013). Glavna značilnost *systeme* je, da je posebej zasnovana za hitro učenje. Popolnoma nasprotno od številnih azijskih stilov ne uči striktnih borbenih stavov, ampak, kako se boriti iz vseh položajev. Poudarja sprostitvev in upočasnitev gibanja v boju, namesto da bi ga pospešili. Ne osredotoča se na ustvarjanje največje moči in hitrosti giba. Upočasnjena borba pa prinaša svoje prednosti, ker omogoča udarce in kombinacije iz zelo nenavadnih kotov. Nima točno določenih in predpisanih form treninga in gibov. Treningi bazirajo na realnosti in nepredvidljivosti same borbe v različnih situacijah. Uči tudi tehnike meditacije (Secours, 2008).

■ Borilni športi znotraj Olimpijskega komiteja Slovenije

V okviru Olimpijskega komiteja Slovenije je včlanjenih 12 športnih zvez, ki spadajo v borilne športe. Iz Tabele 2 lahko vidimo pregled borilnih športov, s katerimi lahko dosežemo kategorizacijo. Izmed navedenih športov so *boks*, *judo*, *rokoborba*, *sabljanje* in *taekwondo-wtf* tudi olimpijski športi. Borilni šport z največ kategoriziranimi športniki je *judo*. Prednjači s kar 154 športniki in je edini iz druž-

ne slovenskih olimpijskih borilnih športov, ki je osvojil olimpijsko medaljo. Po številu kategoriziranih športnikov mu sledijo *karate*, *kickboks*, *ju-jitsu*, *taekwondo-itf*...

Iz Tabele 2 lahko tudi vidimo, da vsi borilni športi skupaj predstavljajo 540 kategoriziranih športnikov od 5535 (Pregled kategoriziranih športnikov, 2014) vseh kategoriziranih športnikov OKS-a, kar znaša 9,76 % vseh kategoriziranih športnikov v Sloveniji.

■ Sklep

Borilni športi in veščine nas spremljajo že od začetka našega obstoja. Skozi čas so se razvijali in dopolnjevali v oblike, kot jih poznamo danes. Predstavljajo kompleten program telesne vadbe in so primerni za vse generacije. Na svetu in v Sloveniji lahko najdemo veliko različnih borilnih športov in veščin. V jedru so si vse enake, saj strmijo k najučinkovitejšemu sistemu samoobrambe. Iz tega razloga še danes nastajajo nove borilne veščine, športi in obrambni sistemi, ki združujejo različne veščine in stile borbe v težnji perfekcije. Načeloma vse novejšje t. i. mešane borilne veščine slonijo na obvladovanju borbe v petih distancah, ki predstavljajo brce, udarci, princip lepljivih rok, klinč borbe in borbe na tleh (Osebna komunikacija, B. Kincl, april 2014). Na žalost se borilnih veščin in športov še vedno drži paradigma, da se borilne veščine in športe učijo t. i. "pretepači in nasilneži", vendar to še zdaleč ne drži. Oseba, ki se je popolnoma posvetila določeni borilni veščini, ne bo nikoli napadla prva. Konfliktno situacijo bo poskušala rešiti na miren način in zadnja izbira je uporaba sile. Kljub majhnosti Slovenije lahko rečemo, da smo Slovenci močan predstavnik v sferi borilnih športov in veščin. V Sloveniji imamo veliko mednarodno priznanih mojstrov in veliko športnikov, ki dosegajo vrhunske rezultate. Med športniki lahko omenimo dve olimpijski medalji *judoistke* Urške Žolnir in bronasto olimpijsko odličje Lucije Polavder, našega edinega in najuspešnejšega profesionalnega *boksarja* Dejana Zavca – bivšega svetovnega prvaka v velterski kategoriji po združenju IBF. V *ju-jitsu* imamo našega najboljšega borca Benjamina Laha, bivšega evropskega prvaka in tretjega z Iger borilnih veščin. V ta-

Tabela 2: Pregled borilnih športov po seznamu kategoriziranih športnikov Olimpijskega komiteja Slovenije (Pregled kategoriziranih športnikov, 2014)

ŠPORT/KATEGORIZACIJA	MLR	DR	PR	MR	SR	Št. Kat. Šp.	% od vseh kat. Šp.
BOKS	0	3	0	0	0	3	0,05
JU-JITSU	29	14	8	2	0	53	0,96
JUDO	78	34	23	11	8	154	2,78
KARATE	58	20	9	1		88	1,59
KICKBOKS-WAKO	10	35	13	14	6	78	1,41
ROKOBORBA	0	3	0	0	0	3	0,05
SABLJANJE	11	18	0	0	0	29	0,52
SAMBO	4	14	1	0	0	19	0,34
SAVATE	1	24	1	8		34	0,61
TAEKWAN-DO-ITF	8	9	14	9	3	43	0,78
TAEKWAN-DO-WTF	9	4	4	3	2	22	0,40
TAJSKI BOKS	0	14	0	0	0	14	0,25
SKUPAJ	208	192	73	48	19	540	9,76

Legenda: MLR – mladiski razred, DR – državni razred, PR – perspektivni razred, MR-mednarodni razred, SR-svetovni razred, Št. Kat. Šp.-število kategoriziranih športnikov, % od vseh kat. šp. – odstotek od vseh kategoriziranih športnikov po seznamu OKS-a št. 72.

ekwondoju imamo sedaj že športno upokojenega Tomaža Barado, ki je trikrat osvojil naslov svetovnega prvaka po verziji ITF. Barada se je pomeril tudi v *kickboks*u in v svoji profesionalni karieri osvojil kar 5 naslovov svetovnega prvaka po združenju WAKO, v katerem še vedno drži rekord s kar 84 zmagami brez poraza. Ti borci pa predstavljajo le majhno peščico vrhunskih slovenskih borcev in športnikov na našem področju. Na področju borilnih veščin v Sloveniji je ali pa še vedno deluje veliko mednarodno priznanih mojstrov, ki jih obča in strokovna javnost sploh ne pozna, saj tega ne delajo zaradi prepoznavnosti, ampak zaradi sebe in predanosti določenemu borilnemu slogu ali filozofiji. Borilne veščine se skozi stoletja razvijajo, dopolnjujejo in rastejo. V današnjem duhu modernizacije in kapitalizma so nekatere morda izgubile svoj prvotni pomen, vendar glavni esencialni pomen ostaja. Ta pa predstavlja razvijanje veščine ali športa, osebnostno rast, psiho-fizično stabilnost in ravnovesje, borbo s samim sabo in strmenje k perfekciji.

Literatura

1. *Besedilo o Qigong-u*. (11. 4. 2014). Slovensko združenje Taichiquan hram CSN. Pridobljeno iz <http://www.chen-sn.si/dokumenti/Opis%20o%20qigongu%20za%20predstavitve.pdf>
2. *Borilne veščine*. (10. 4. 2014). Društvo za Karate Celje. Pridobljeno iz <http://www.karateklub-celje.si/borilne.htm#taichi>
3. *BUJINKAN DOJO*. (11. 4. 2014). Bujinkan Nipo Dojo Slovenija. Pridobljeno iz <http://www.bujinkan.si/slo/bujinkan.asp>
4. *Celovita veščina Nanbudo*. (6. 4. 2014). Nanbudo center Ljubljana. Pridobljeno iz <http://nanbudo.biz/rekreacija-borilna-vescina/yoshinao-nanbu>
5. Cynarski, W. J., in Lee-Barron, J. (2014). Philosophies of martial arts and their pedagogical consequences. / Filozofie sztuki walki i ich konsekwencje pedagogiczne. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 14(1), 11–19.
6. Haramboure R.G. (2012), Karatedo as Budo or Sport: Same Essence and Process. *Imas Quarterly*, 1(4), 29–35. Pridobljeno iz <http://www.instituteformartialartsandsciences.com/wp-content/uploads/2012/10/IMAS-Journal-Volume-001-Issue-004-Autumn-2012.pdf>
7. Harrison, E. J. (1982). *The fighting spirit of Japan*. Overlook Press
8. *Iaido*. (3. 4. 2014). Klub japonskega mečevanja Maribor. Pridobljeno iz <http://www.kjm.si/sl/iaido>
9. *Kaj je Krav Maga*. (12. 4. 2014). Krav Maga Academy Slovenia. Pridobljeno iz <http://www.kravmaga-slovenia.com/o-klubu/>
10. *Kalaripayattu*. (7. 4. 2014). Durga Yoga Center. Pridobljeno iz <http://www.durgayoga.si/page/kalaripayattu>
11. *Kempo Arnis*. (3. 4. 2014). Kempo Arnis Federation Pridobljeno iz <http://www.kempoarnis.com/default.cfm?jezik=Sl>
12. Logar, G. (12. 10. 2008). *Zgodovina borilnih veščin*. Cenim.se. Pridobljeno iz <http://www.cenim.se/vadba/zgodovina-borilnih-vescin/>
13. *Martial arts timeline*. (9. 4. 2014). Wikipedia. The Free Encyclopedia. Pridobljeno iz http://en.wikipedia.org/wiki/Martial_arts_timeline
14. Morning, M. (11. 2. 2009). *JUTSU VS JITSU*. Pridobljeno iz <http://www.michaelmorning.com/2009/11/jutsu-vs-jitsu/>
15. *Naginata*. (7. 4. 2014). Wikipedia. The Free Encyclopedia. Pridobljeno iz <http://en.wikipedia.org/wiki/Naginata>
16. *Ninjutsu zgodovina*. (10. 4. 2014). Bujinkan.si Pridobljeno iz <http://www.bujinkan.si/slo/ninjutsu.asp>
17. Ohlenkamp, N. (8. 4. 2014). *Martial Art vs Sport*. Judoinfo. Pridobljeno iz <http://judoinfo.com/sport.htm>
18. Pa Kwa Chang. (9. 4. 2014). Artes Spiritus Institut. Pridobljeno iz http://www.artes-spiritus.si/vadba_pa_kwa_chang.php
19. Piechocki, A. in Zukow, W. (2011). Strength training and supplementation in the martial sport training. V I. Czerwinska in. P. W. Zukow (ur.), *Humanities dimension of physiotherapy, rehabilitation, nursing and public health* (str. 20-30). Radom: University of Radom.
20. *Pregled kategoriziranih športnikov*. (18. 4. 2014). Olimpijski komite Slovenije. Pridobljeno iz <http://www.olympic.si/sportna-kariera/registracija-in-kategorizacija/aktualni-seznam/stevilo-sportnikov-po-panogah/>
21. Reafsnnyder, L. (18. 4. 2014). Jutsu or Dō? Some Thoughts. Pridobljeno iz <http://www.ittendojo.org/articles/phil-6.htm>
22. Ribič, M. (2008). HAPKIDO - 16 CONTINUOUS TECHNIQUES FOR OVERPOWERING THE OPPONENT. / HAPKIDO - 16 KONTINUIRANIH TEHNIKA ZA SAVLADAVANJE PROTIVNIKA. *Sport Science*, 1(2), 87–94.
23. Secours, K. R. (2008). TAKEDOWN DEFENSES OF RUSSIAN SYSTEMA. *Journal of Asian Martial Arts*, 17(4), 30–41.
24. Šugman, R., Bednarik, J., Kolarič, B., Doupona, T. M., Rauter, M. in Tušak, M. (2002). *Športni menedžment*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
25. Zgaga, B. (avgust, 1995). *Intervju Ken Nakamtsu*. Pridobljeno iz <http://www.uechi-ryu.si/nakamatsu.html>
26. Young, R. W. (2013). *systema. Black Belt*, 51(5), 40–47.
27. Wilson, W.E. (2010). Do vs. Jutsu. Pridobljeno iz <http://www.minrec.org/wilson/pdfs/Concepts--Do%20vs.%20Jutsu.pdf>

Strok. sod. Jožef Šimenko, prof. šp. vzg.

Mladi raziskovalec,

Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez

Celovška 25, 1000 Ljubljana

E-mail: jozefsimenko@gmail.com





Jaka Sluga

Geneza juda

Izvleček

Namen članka je predstaviti razvoj juda iz klasičnih japonskih borilnih veščin v šport. Olimpijski judo, kot ga poznamo danes, izvira iz tehnik, ki so jih klasični japonski bojevniki uporabljali na bojiščih fevdalne Japonske. Bojevniki so se v zaključni fazi boja, ali kadar so ostali brez orožja, posluževali sistema kontaktnega boja, ki se imenuje *yoroi kumiuchi*. Iz te večšine so se v obdobju miru razvili sistemi kontaktnega boja, ki so uporabni tudi v vsakdanjem življenju, danes pa jih s skupnim izrazom imenujemo *jujutsu*. Ob koncu obdobja Edo (leta 1868) je bilo na Japonskem že najmanj 179 različnih *jujutsu* stilov. Mladi Jigoro Kano je preučeval nekatere izmed njih, postopoma pa jih je nadgradil in prilagodil zahtevam moderne japonske družbe. Leta 1882 je odprl svojo šolo, ki jo je poimenoval *Kodokan Judo*.

Ključne besede: judo, zgodovina, jujutsu, bujutsu, budo, Jigoro Kano, japonske borilne veščine.

Genesis of judo

Abstract

The purpose of this article is to present development of judo from traditional japanese martial arts into sport. Olympic judo as we know it today, has origins in techniques, which were used by classical japanese warriors on the battlefields of feudal Japan. In the final phase of the battle or when the weapons were broken or lost, the warriors had to depend on armoured grappling method called *yoroi kumiuchi*. In the time of peace hand-to-hand combat systems for use in everyday life developed from *yoroi kumiuchi*. Generic term for these systems is *jujutsu*. By the end of the Edo period (1868) there were at least 179 recorded styles of jujutsu in Japan. Young Jigoro Kano studied some of these styles, he upgraded them and adjusted them to the needs of the modern japanese society. In 1882 he opened his own school, which he named Kodokan Judo.

Keywords: judo, history, jujutsu, bujutsu, budo, Jigoro Kano, japanese martial arts.

■ Kaj je judo?

Na to vprašanje ni enostavnega odgovora, saj različni ljudje judo dojemajo na različne načine. Judo je lahko šport, borilna veščina, umetnost, rekreacijska aktivnost, okno v japonsko kulturo, sredstvo samoobrambe, za mnoge ljudi pa je tudi način življenja. Je eden izmed najbolj popularnih športov in hkrati ena izmed najbolj razširjenih borilnih veščin na svetu. Da bi lažje razumeli, kaj je judo, je potrebno poznati njegove korenine in zgodovino.

Borilne tehnike, ki so jih japonski bojevniki uporabljali na bojiščih fevdalne Japonske, so originalni vir sodobnega olimpijskega juda. Ker pa enotna definicija razvojne poti juda iz tradicionalnih veščin ne obstaja, moramo preučiti dognanja avtorjev, ki raziskujejo različna področja japonske borilne kulture in zgodovine ter izlučiti tiste ugotovitve, ki so bistvene za razumevanje nastanka modernega juda.

■ Bojevniški razred in klasične borilne veščine na Japonskem

Japonska kot država je bila ustvarjena z medsebojnim prepletanjem različnih kompleksnih procesov, v katerih so klasični profesionalni bojevniki (*bušiji*) igrali pomembno vlogo. Obdobje od osmega do konca šestnajstega stoletja je bilo zaznamovano s

Članek je nastal na osnovi diplomske naloge Geneza juda (mentor doc. dr. Tomaž Pavlin), ki je bila predlagana za študentsko Prešernovo nagrado 2013.

skoraj neprekinjenimi notranjimi vojnami. V tem obdobju se je razvilo socio-kulturno okolje, v katerem je bil bojevniški razred več stoletij v samem družbenem vrhu. Privilegiran položaj bojevnikov je vodil v tako podrobno izpopolnjevanje borilne kulture, kot ga niso poznali v nobeni drugi državi. Tehnike in taktike, namenjene uspešnemu bojevanju, na Japonskem imenujejo *bujutsu* (»borilne veščine«) (Dreager, 2007a).

Japonska beseda *bujutsu* je sestavljena iz dveh znakov. »Bu« je širok pojem, ki se nanaša na vse, kar je povezano z vojno, bojem ali borbo. V našem kontekstu ga prevajamo kot »borilna«. »Jutsu« pomeni »veščina, tehnika ali umetnost«. Dobesedno *bujutsu* prevajamo kot »borilne veščine«. Poleg dokaj jasnega dobesednega prevoda pa se v literaturi pojavljajo bolj ali manj podobne definicije *bujutsuja* (Lowry, 1995).

D. Skoss (2011): »*Bujutsu* so bile v prvi vrsti veščine, razvite s strani bojevniškega razreda, namenjene pa so bile bojevnikom fevdalne Japonske. V teh sistemih je najpomembnejša učinkovitost smrtonosnih tehnik.«

Potreba po bolj učinkovitih bojnih sredstvih je spodbudila že bojevnike zgodnjih obdobij Japonske, da so proučevali različna orožja in njihovo uporabo. Bojevniki, ki so preživeli grozovite boje in si tako pridobili veliko mero spoštovanja, so izvedli največ tovrstnih raziskav. Od poznega dvanajstega stoletja naprej so rezultate svojih spoznanj sistematizirali in jih potrdili z ustanovitvijo borilnih šol (*bujutsu ryu*). Glavna orožja – meč, kopje, helebarda in lok – so

bila sicer deležna posebne pozornosti, vendar pa niso spregledali nobenega orožja ali metode boja, ki so bila učinkoviti. Najstarejši znani formalni tradiciji (šoli) borilnih veščin sta *Kashima Shinto Ryu* in *Katori Shinto Ryu*, ki sta bili ustanovljeni okrog leta 1450. Na začetku so uporabo različnih orožij in strateške ter taktične elemente boja poučevali kot del celovitih borilnih sistemov (*sogo bujutsu*). Od sredine obdobja Muromachi (1336–1568) naprej pa so se *ryuji* postopoma začeli specializirati za določen sistem ali orožje, zlasti za lok, kopje, meč, neoborožene metode in konjenišvo. Tako so nastali *kenjutsu*, *kyujutsu*, *sojutsu*, *jujutsu* in druge vrste *ryujev*. Do konca sedemnajstega stoletja je bilo razvitih približno šestdeset sistemov boja in več kot devet tisoč borilnih tradicij (*ryujev*) (Draeger, 2007a).

Ker je bil *bujutsu* simbol in orodje moči ter vitalnosti klasičnih bojevnikov, je bilo proučevanje klasičnih borilnih veščin ekskluzivna pravica profesionalcev bojevnškega razreda. Civilisti niso smeli uporabljati orožja, ki je bilo na razpolago bušijem, niti niso imeli pravice do učenja klasičnih borilnih veščin (Draeger, 2007a).

■ Zasuk v borilni orientaciji

Po stoletjih neprestanih vojn je leta 1600 nastopilo dolgo obdobje tokugawskega miru. V tem obdobju je bojevnški razred izgubil svoje primarne zadolžitve in postal neproduktiven del družbe. Obdobje miru v obdobju Edo je privedlo do propadanja bojevnškega razreda, predvsem v poznem obdobju Tokugaw (pozno devetnajsto stoletje). Sorazmerno s tem pojavom je začelo upadati tudi znanje klasičnih borilnih veščin, ki so se preoblikovale v spiritualno-estetsko obliko (Mol, 2001).

Klasični bojevnški duh je močno oslabil s prehodom borilne usmerjenosti iz borbene sfere v območje, kjer je najpomembnejši užitek posameznika. V tem obdobju je željo po samozaščiti zamenjala želja po samoizpopolnjevanju, svojo pomembno vlogo je izgubil *bujutsu*, medtem ko so se začeli razvijati vedno bolj prestižni *budo* sistemi (Draeger, 2007b).

Obstajajo velike razlike med *bujutsujem* in *budom*. *Bujutsu* so sistemi bojevanja, ki so jih bojevniki izoblikovali za bojevnike, da bi vzpodbujali samozaščito in skupinsko solidarnost. *Budo* pa so spiritualni sistemi, za katere ni nujno, da so jih razvili bojevniki ali da so bili razviti za bojevnike. Njihov glavni namen je samoizpopolnjevanje posameznika, razviti pa so bili v časih, ko klasični bojevniki niso bili vodje političnih in vodilnih družbenih institucij (Draeger, 2007a).

Modernih veščin (*budo*), ki so nastale po razpustitvi bojevnškega razreda, se lahko učijo zelo velike skupine vadečih, ustanovljene pa so bile z namenom izobraževanja in razvoja človeških bitij kot celote (D. Skoss, 2011).

Indikator preoblikovanja *bujutsuja* v *budo* je bila nominalna sprememba ideograma *jutsu*, »umetnost, veščina, tehnika« v besedi *bujutsu* v *do* – »pot«. Pojem *do* je pomemben del japonske kulture in velika večina Japoncev nima težav z razumevanjem njegovega pomena. Za zahodnjake pa ta pojem ni tako samoumeven in je veliko težje razložljiv. *Do* nakazuje človeško željo po gojenju zavesti o svoji spiritualni naravi preko ukvarjanja z disciplinami, ki bi človeka dvignile na višji nivo samospoznanja. Ta cilj je temeljna razlika med klasičnimi borilnimi veščinami, ki jih označuje *jutsu*, in tistimi, ki jih definira *do* (Draeger, 2007b; D. Skoss, 1999).

Budo je dokaz evolucije tehnik, ki bazirajo na razumu in stoletnih praktičnih izkušnjah bojevnikov v dejavnost, ki osmišlja človeko-

vo življenje v obdobju miru. V *budo* sistemih, ki poudarjajo družbeno odgovornost posameznika, najdemo konfucijansko etično perspektivo družbene organizacije. S taoističnega vidika *budo* poudarja svojo naravno in spontano plat. Tako *budo* služi kot sredstvo moralnega in supramoralnega izobraževanja. Kot tak *budo* ni mišljen kot orodje za ubijanje, ampak kot sredstvo, preko katerega lahko posameznik doseže moralno popolnost. Kljub temu da tako klasični *bujutsu* kot *budo* posedujeta skrb za moralnost, ju ločijo razlike v prioritetah, ki ju definirajo. Če klasični *bujutsu* in *budo* razumemo kot tridimenzionalni obliki, so njune prioritete sledeče:

- Klasični *bujutsu*: 1.) boj, 2.) disciplina, 3.) morala.
- Klasični *budo*: 1.) morala, 2.) disciplina, 3.) estetska oblika.

Nastanek klasičnega *buda* so omogočile družbene spremembe v obdobju Edo. S temi spremembami je priprava na bitke (*bujutsu*) aristokratske manjšine postala temelj sistema vsakdanjega treninga navadnih ljudi (*budo*) (Draeger, 2007b).

Mnogi dojemajo Draegerjevo dihotomijo *buda* in *bujutsuja* za sveto. Skossova (2009) pa se z njegovo delitvijo ne strinja povsem, saj meni, da je Draeger preveč poenostavil nekatere definicije. Po njenem mnenju je stroga delitev neustrezna, saj vse japonske borilne veščine vsebujejo določene aspekte *doja* in določene aspekte *jutsuja*. Nekdo lahko namreč preko izpopolnjevanja svojih ubijalskih tehnik izpopolnjuje tudi lastno življenje. Na drugi strani pa tudi *budo* sistemi vsebujejo določeno mero borilne usmeritve, ki preprečuje, da bi ti sistemi degenerirali v koreografsko-plesne oblike (D. Skoss, 1999).

Budo sistemi so se začeli razvijati v prvi polovici sedemnajstega stoletja. Klasični *budo ryu* se je prvič pojavil s preoblikovanjem *kenjutsuja* v *kendo* v prvi polovici sedemnajstega stoletja. V svojem bistvu je bil *kendo* bolj spiritualna disciplina, namenjena izboljšanju osebnega karakterja posameznika kot aktivnost, direktno povezana z bojem. Ostali klasični *bujutsu ryuji*, kot tudi tisti, ki so bili ustanovljeni v obdobju Edo, so hitro sledili preobrazbi iz klasične bojevnške v spiritualno disciplino. Na ta način se je iz *jujutsuja* razvil judo, iz *iaijutsuja* je nastal *iaido*, iz *kyujutsuja* *kyudo* itd. (Draeger, 2007b).

■ Razvoj neoboroženih borilnih metod

Znotraj preobrazbe v spiritualno usmerjene borilne sisteme nas še posebej zanima razvoj tehnik, ki se danes uporabljajo v tekmovalnem judu. Tehnike metov, vzvodov, davljenj, imobilizacij (končnih prijemov) z enotnim izrazom imenujemo *grappling* tehnike. To so torej vse tehnike, ki se uporabljajo v modernem judu in v starejših borilnih veščinah, iz katerih se je razvil judo. V slovenščini generični izraz, ki bi zajemal vse omenjene tehnike, ne obstaja, zato bomo uporabljali angleško besedo.

Veriga razvoja juda po Hoareju izgleda takole: *chikara-kurabe* → *sumai* → *kumiuchi* → *jujutsu* → judo. Ob tem poudarja, da preobrazba ni potekala povsem linearno, saj prehod iz ene v drugo obliko ni potekal gladko in se ni zgodil čez noč (Hoare, 2009).

Nastanek neoboroženih metod boja sega v zgodnje obdobje Japonske, kjer se zgodovina spremeni v mit. Borilna tradicija ima namreč posebno mesto v zgodovini in kulturi Japonske, saj naj bi, sodeč po japonski mitologiji, država nastala ravno s pomočjo tehnik bojevanja bogov, ki so jo ustvarili. V delu z naslovom *Kojiki* (712; »Zapiski o starodavnih zadevah«) je opisan mitološki nastanek japonskega otočja, ki so ga zaznamovali boji med bogovi. Gre za

enega prvih japonskih spisov sploh. V enem izmed mitov se spoprime bogova Takeminakata in Takemikazuchi, ki sta se borila za prevlado v eni izmed japonskih provinc. O zmagovalcu je odločil *chikara kurabe* ali »preizkus moči«. Takemikazuchi je svojega nasprotnika premagal z metom na tla (Draeger, 2007a; Hoare, 2009; Mol, 2001).

Sumai je izvorna oblika japonske rokoborbe. Beseda *sumai* izhaja iz starodavnega glagola *sumau* in pomeni »bojevati se« ali »pretepiti se«. Zgodnjo obliko *suma* so bojevniki uporabljali kot del borilnega treninga, imel pa je tudi ceremonialno funkcijo na cesarskem dvoru, v templjih in svetiščih. V svoji starodavni vojaški obliki je bil *sumo* znan pod izrazom *buke-sumai* (»vojaški sumo«). *Buke-sumai* se je razcvetel v obdobju Kamakura (1185–1333). Vojaški roman iz trinajstega stoletja *Genpei Seisuiiki* (Vzpon in padec klanov Taira in Minamoto) omenja *shijuhatte* – seznam 48 tradicionalnih tehnik *sumaija*. Večina teh tehnik so bili meti, po katerih je lahko bojevnik svojega nasprotnika pokončal na tleh. Zgodnja vojaška oblika *suma* nima nobene veze s *sumom*, kot ga poznamo danes. Aplikacija *suma* v borbenih situacijah je sčasoma postala znana pod izrazom *kumiuchi* (»grappling«) (Hoare, 2009).

Znotraj klasičnih japonskih borilnih veščin lahko *grappling* tehnike razdelimo na dve glavni skupini. V prvo skupino spadajo tehnike, ki so jih bojevniki uporabljali na bojišču, v drugo pa tehnike, ki so bile uporabne v vsakdanjih situacijah v obdobju miru. Skupno obema skupinama je to, da so bile vse metode namenjene izključno predstavnikom bojevnškega razreda in niso bile dostopne ostalim ljudem (Draeger, 2007b; Hoare, 2009; Mol, 2001; D. Skoss, 1999).

■ Tehnike, uporabne na bojišču

Ko je bojevnški razred zavladal Japonski, so veščine, izpeljane iz primitivne rokoborbe, postale temelj kontaktnega boja med nasprotnikoma, ki sta bila oblečena v oklep (»*yoroi/senjo/katchu*«). Skupen izraz za klasične borilne veščine, ki jih uporabljajo bojevniki, ki imajo na sebi oklep, je *katchu bujutsu*. Poleg veščin, ki se zanašajo na uporabo orožja, znotraj te skupine obstajajo tudi metode, v katerih prevladuje uporaba *grapplinga*. Te metode imenujemo



Slika 1: Uporaba meta na bojišču fevdalne Japonske (Mol, 2001).

yoroi kumiuchi ali »grappling v oklepu«. Redkeje se pojavljata izraza *katchu kumiuchi* in *senjo kumiuchi*. *Yoroi kumiuchi* je v obdobju Kamakura (1185–1333) postal nenadomestljiv del priprave bojevnikov na spopade. Vsak klasičen bojevnik je bil izurjen v *grapplingu*. Kljub temu da gre za praktičen sistem boja, ki je postal potreben, kadar je bojevnik v boju ostal brez svojega orožja, pa *yoroi kumiuchi* ni strogo neoborožen boj. Vključene so namreč tehnike z uporabo manjših orožij, kot so *jutte* (pendrek), *tanto* (nož), *kodachi* (kratek meč), *yoroidoshi* (bodalo za prebadanje oklepa) ali *kabutwari* (»razbijalec čelade«) (Draeger, 2007a; M. Skoss, 1995a).

Pri izvajanju tehnik *yoroi kumiuchija* v bitki ni bilo nobenih pravil. Nič ni bilo prepovedano in prišlo je do mešanja različnih stilov, če je bilo to potrebno. Vsak sklep je bil lahko izpahnen ali zlomljen, udarci vseh vrst so bili usmerjeni v vse dele telesa, meti so bili izvedeni z namenom pohabiti nasprotnika, ali pa so to naredili z vzvodom, davljenjem ali udarcem na tla (Hoare, 2009).



Slika 2: Uporaba meta na tekmovanju v judu (IJF, 2014).

Na Slikah 1 in 2 lahko vidimo, da je tehnika, ki so se je japonski klasični bojevniki posluževali, kadar so hoteli onesposobiti svojega nasprotnika, danes eden izmed zaščitnih znakov olimpijskega juda.

■ Tehnike, uporabne v obdobju miru

Zaradi miru (veliki tokugawski mir), ki je nastopil po letu 1600, so bojevniki v obdobju Edo (1600–1868) začeli razvijati metode boja, ki bi bolj odgovarjale nastalim družbenim razmeram. Skupen izraz za tehnike, uporabne v obdobju miru, ki so večinoma produkt obdobja Edo, je *suhada bujutsu*. Znotraj te skupine poznamo *grappling* metode, ki se imenujejo *heifuku kumiuchi* ali *suhada kumiuchi*. *Heifuku/suhada kumiuchi* bi lahko prevedli kot »grappling v vsakdanjih oblekah«.

V to skupino uvrščamo sisteme kontaktnega boja, katerih cilj je onesposobiti nasprotnika v situacijah v obdobju miru. Nasprotnik je lahko oborožen ali neoborožen, nikoli pa ne nosi oklepa. Osnovne metode napada in kontrole nasprotnika v teh tehnikah predstavljajo: udarci s pestmi, brce, vbodi z manjšim nožem, meti, imobilizacije, davljenja, vzvodi in različne metode zvezovanja nasprotnika. Bojevniki so pri razvijanju omenjenih metod doživljali neznosne bolečine, vse zato, da bi našli kar najbolj učinkovite metode, ki bi bile uporabne proti različnim vrstam napadalcev (Mol, 2001; M. Skoss, 1995a).

Razvoj različnih sistemov, uporabnih v boju, v katerem sta nasprotnika minimalno oborožena ali neoborožena, je pripeljal do sistemov boja, za katere se je izoblikoval generični izraz – *jujutsu*. Ta izraz je bil prvič uporabljen v sedemnajstem stoletju, verjetno okoli leta 1630 (Draeger, 2007a; Mol, 2001).

■ Jujutsu za navadne ljudi

Nekatere šole zgodnjega obdobja, ponavadi tiste, ki so jih ustanovili bojevniki s praktičnimi borilnimi izkušnjami, so kazale pragmatičen in učinkovit pristop ter so učile tako tehnike, primerne za borbo na bojišču, kot tudi tehnike za različne situacije v obdobju miru. Vendar pa je mir, ki je prevladoval v obdobju Edo, slabo vplival na borilne spretnosti bojevnikov in pri nekaterih šolah, ki so bile ustanovljene ob koncu obdobja Edo, je bilo očitno pomanjkanje prave bojne substance. Tehnike teh šol niso bile več primerne za pravo borbo na bojišču. Nekatere šole, ki so bile najprej namenjene učenju učinkovitih borilnih sistemov za klasične bojevnike, so postopoma preusmerile svoj fokus na borilne sisteme, ki so bili bolj primerni za obdobje miru. Ta nov tip *jujutsu* se je imenoval *shomin yawara*. To lahko prevedemo kot *jujutsu* za navadne ljudi. Za to večino je značilno zelo omejeno področje uporabe, usmerjena pa je predvsem k neoboroženemu boju. To je precej logično, saj civilisti niso smeli uporabljati orožja, ki je bilo v domeni bojevnikov (Mol, 2001).

Večina najstarejših klasičnih *bujutsu ryujev*, ki so nastali že pred obdobjem Edo, je bila v obdobju Edo nedostopna za navadne ljudi. Šele razčlenjevanje nekaterih šol na podružnice je dalo civilistom določen vpogled v nekatere borilne koncepte, ki so jim bili do takrat povsem nedostopni. Specializacija navadnih ljudi za povsem goloroke metode *jujutsu* je imela pomemben vpliv na orientacijo klasičnih borilnih veščin. Povzročila je degeneracijo *jujutsu* v estetsko disciplino, ki je imela veliko skupnega z nebojevnikiškim duhom klasičnega *buda* (Draeger, 2007b).

Razvoj *jujutsu* je potekal po različnih linijah. Vzrok temu so različne družbene potrebe v posameznem zgodovinskem obdobju, ki so določale pogoje, pod katerimi so se odvijali boji. Prav tako je na razvoj posameznih šol bistveno vplivalo filozofsko prepričanje

Takenouchi Ryu struja	Fukuno Ryu struja	Yoshin Ryu struja
Takenouchi ryu (1532)	Fukuno Ryu (med 1588 in 1622)	Yoshin Ryu (med 1651 in 1660)
Takenouchi Une Ryu	Kito Ryu (ok. 1637)	Takemitsu Ryu (ok. 1705)
Katayama Hoki Ryu	Jikishin Ryu	Shin no Shindo Ryu (ok. 1770)
Koshi no Mawari	Miura Ryu	Tenjin Shinyo Ryu (ok. 1830)
Futagami Ryu (ok.1650)	Kanshin Ryu (med 1600 in 1650)	Ito-ha Shinto Ryu (ok. 1841)
Rikishin Ryu (med 1560 in 1600)		
Takenouchi Santo Ryu (med 1853 in 1867)		
Yano Ryu (ok. 1869)		
Nanba Ippo Ryu (med 1610 in 1623)		
Fusen Ryu (ok. 1830)		

Pomembnejši nerazvrščeni ryuji: Tsutsumi Hozan Ryu (v 15. stoletju), Bokuden Ryu (ok. 1550), Enshin Ryu (med 1560 in 1568), Nagao Ryu (med 1467 in 1573), Araki Ryu (ok. 1570), Asayama Ichiden Ryu (med 1610 in 1678), **Seigo Ryu** (ok. 1630), **Yagyū Shingan Ryu** (ok. 1600), **Seikiguchi Ryu** (ok. 1630), Takagi Ryu (med 1600 in 1650), Sho Sho Ryu.

Slika 3: Razvrstitev glavnih jujutsu ryujev.

ustanovitelja šole. Do leta 1868 se je razvilo vsaj 179 šol *jujutsu*, verjetno pa je bila ta številka še precej višja. Šole so dajale poučitev različnim segmentom *jujutsu* in na podlagi kurikulumov posameznih *ryujev* in zapisov o njihovem nastanku lahko večino izmed šol razvrstimo v skladu z linijo, ki ji pripadajo. Glavne tri *jujutsu* šole, iz katerih se je razvilo največ podružničnih šol, so Takenouchi Ryu, Yoshin Ryu in Fukuno Ryu. Ogromno število *jujutsu ryujev* lahko najde svoje korenine v eni izmed teh treh šol, zato lahko rečemo, da so ti trije *ryuji* bistveno vplivali na oblikovanje glavnih treh *jujutsu* linij (struj) (Mol, 2001).

Na sliki 3 so predstavljene glavne *jujutsu* struje in pomembnejši *ryuji*, ki pripadajo posameznim strujam. Če je znana vsaj okvirna letnica nastanka posameznega *ryuja*, potem je navedena v oklepaju. Z odebeljeno pisavo so zapisani tisti *ryuji*, ki naj bi imeli določen tehničen vpliv na razvoj judo tehnik. Z rdečo sta zapisana *ryuja*, v katerih se je *jujutsu* učil Jigoro Kano in ju je uporabil kot tehnična temelja Kodokan Judo. Za šole, ki spadajo v Takenouchi Ryu strujo, je značilna veščina, imenovana *kogusoku koshi no mawari*. Bojevniki v polnih oklepah so se borili z dolgimi meči, v kontaktnem boju pa so se zatekli k uporabi *grappling* tehnik in uporabi nožev, s katerimi so preluknjali šibke točke nasprotnikovega oklepa. Druga skupina, to so vsi *ryuji*, ki so se razvili iz Fukuno Ryuja v svojih kurikulumih, poudarjajo predvsem uporabo *nage waze* (tehnik metanja), šole Yoshin Ryu struje pa zagovarjajo uporabo udarcev v vitalne dele telesa (*kyusho*), kot tudi uporabo *kansetsu waze* (tehnik izvodov) in *shime waze* (tehnik davljenj) (Draeger, 2007a; Mol, 2001).

■ Jigoro Kano in Kodokan Judo

Odprava šogunalnega sistema in povrnitev moči cesarju (leta 1868) je prinesla konec tudi celotnemu aristokratskemu bojevnikiškemu razredu. Japonska je prepoznala potrebo po modernizaciji, da bi se lahko zoperstavila svetovnim vojaškim velesilam. Hitro in brez usmiljenja se je napotila proti svojemu cilju, privilegiji bojevnikiškega razreda pa so bili ena izmed prvih žrtev tega procesa. Mnogo bivših bojevnikov je ostalo brez službe, zato so bili primorani poiskati različne načine preživetja. Z borilnimi veščinami se je večina prenehala ukvarjati in vse je kazalo na to, da bodo izumrle, ne le kot metode boja, ampak tudi kot sredstvo za udejstvovanje v fizični aktivnosti. Japonska je hitro prihajala pod vpliv zahoda, pojav pa je bil najbolj izrazit v Tokiu, kjer so *bujutsu* in njegove pripadnike videli kot anahronizem modernega časa. Mnogo tradicij bojevanja je v tem obdobju povsem izginilo, preostale pa so svoje delo nadaljevale brez velikega zanimanja družbe. Stvari so se začele premikati na boljše okoli leta 1880, ko so nekateri mojstri borilnih veščin, med njimi tudi Jigoro Kano, začeli razmišljati o nekoliko prilagojenem *jujutsu*, ki bi lahko predstavljal učinkovito sredstvo rekreacije in tudi tekmovalno metodo (Hoare, 2009).

Kano je ugotovil, da bi bil nekoliko modificiran *jujutsu* primeren ne samo za razvoj telesa, ampak tudi za kontrolo temperamenta. Ugotovil je tudi, da bi bili lahko taktični in strateški principi *jujutsu* uporabni tudi v vsakdanjem življenju in da je tovrstna uporaba inteligence pomemben tip intelektualnega treninga (Hoare, 2009).

Leta 1882 je Jigoro Kano odprl svoj *dojo* (prostor namenjen treningu borilnih veščin), ki ga je poimenoval *kodokan*. Združil je nekatere bistvene elemente slogov, ki se ju je učil v mladosti ter začel poučevati večino, ki jo je sam poimenoval *kodokan judo*. Iz *kito ryuja* je vpeljal predvsem tehnike metov, iz *tenjin shinyo ryuja*

pa parterne tehnike in tehnike udarcev. Identificiral je vse nevarne tehnike klasičnega *jujutsuja*, njihovo vadbo pa je omejil izključno na trening *kate*. Tehnike, ki jih je bilo mogoče izvajati brez nevarnosti za vadečega, je vključil v nov sistem *randori* vadbe (prosta borba), kjer sta lahko vadeča uporabljala vso svojo moč. Tudi v klasičnem *jujutsuju* so sicer obstajale surove oblike *randorija*, vendar pa je Kano razvil pravila, ki so omogočala relativno varen *randori*. Ena izmed bistvenih razlik med judom in klasičnim *jujutsujem* so borbena pravila in judo *randori*. Znotraj svojega sistema je Kano torej uspešno ohranil tradicionalne *jujutsu* tehnike, vendar se je obenem ogradil od tradicionalnih metod treninga. Ravno zadovoljstvo, ki je izhajalo iz intenzivne borbe, nenevarne za udeležence, je ljudi navdušilo za judo. Judo je bil do leta 1911 vpeljan v večino japonskih izobraževalnih ustanov kot oblika telesne vzgoje, kmalu pa je razvil tudi tekmovalni športni element, ki je močno pripomogel k popularizaciji juda kot modernega sistema športne vzgoje po vsem svetu (Hoare, 2009; Ohlenkamp, 2006).

■ Judo postane šport

Razvoj *randorija* kot oblike vadbe je kmalu ponudil varen način za primerjavo tehničnega znanja, fizičnih sposobnosti in borbenega duha vadečih. Pojavila so se tekmovanja (*shiai*), judo pa se je iz borilne večšine razvil v šport. Prva tekmovanja, ki so potekala po standardiziranih pravilih, so se pojavila leta 1900, trideset let pozneje pa je bilo organizirano prvo vsejaponsko prvenstvo (Ohlenkamp, 2006).

Judo je preživel prvih osemnajst let brez kakršnih koli zapisanih tekmovalnih pravil. V tem času so tekmovanja že potekala, vendar so pravila prilagajali glede na okoliščine posameznega dvoboja. Prva pravila so omogočala zmago nad nasprotnikom z metom ali s parternimi tehnikami. Za zmago sta bila potrebna dva *ippona*, ki ju je tekmovalec lahko osvojil na naslednje načine:

1. z metom (*nage waza*) nasprotnika na hrbet;
2. s končnim prijemom (*osae komi waza*);
3. z vzvodom (*kansetsu waza*);
4. z davljenjem (*shime waza*).

Vzvodi na prste in gležnje so bili prepovedani. Prav tako v borbi ni bila dovoljena uporaba udarcev, ki so bili v klasičnem *jujutsuju* sicer najbolj uporabljani segment borbe. Jigoro Kano namreč ni želel uporabljati nevarnih tehnik, poleg tega pa udarci niso bili v skladu z njegovim idealom telesne vzgoje. Meti so morali biti izvedeni tako, da je tekmovalec padel hrbet, saj je na ta način Kano želel zmanjšati možnosti za nastanek poškodb hrbtenice (Hoare, 2009).

V naslednjih letih so se pravila še velikokrat spremenila. Do druge svetovne vojne so s pravili juda upravljali izključno Japonci, po vojni pa se je povečal tudi zahodnjaški vpliv na judo in njegova pravila. Sčasoma so bili iz juda odpravljeni vsi vzvodi (razen vzvoda na komolec), pojavila so se bolj stroga pravila za prehod iz borbe stoje v parterno borbo, prepovedali so vse tehnike, ki bi lahko povzročile poškodbe vratu ali hrbtenice, prepovedali so tudi prijemanje nasprotnikovega obraza, genitalij itd. Po drugi svetovni vojni so se pojavile tudi težinske kategorije (Hoare, 2009).

Prve spremembe pravil so bile vezane predvsem na varnost tekmovalcev, kasneje pa so bile spremembe pravil namenjene popularizaciji in internacionalizaciji športa. Pravila juda se še danes spreminjajo, saj vodilni pri Mednarodni judo zvezi (IJF) ves čas iščejo nove načine, s katerimi bi šport bolj približali gledalcem.

■ Literatura

1. Armstrong, H. B. (1995). *The Koryu Bujutsu Experience*. V D. Skoss (ur.), *Koryu Bujutsu: classical warrior traditions of Japan*. New Jersey: Koryu Books. (str. 19–37).
2. Buyens, G. (2008a). *Hontai Yoshin-ryu Jujutsu Part 1*. Pridobljeno 20. 3. 2013 iz <http://www.koryu.com/library/gbuyens1.html>
3. Buyens, G. (2008b). *Hontai Yoshin-ryu Jujutsu Part 2*. Pridobljeno 20. 3. 2013 iz <http://www.koryu.com/library/gbuyens2.html>
4. Cunningham, S. R. (1996). *A Brief Look at »Root Arts« of Judo*. Pridobljeno 20. 3. 2013 iz <http://www.sp.uconn.edu/~yian/roots.htm>
5. Collcut, M., Jansen, M. in Kumakura, I. (1988). *Cultural Atlas of Japan*. Oxford: Phaidon Press Ltd.
6. Draeger, D. F. (2007a). *Classical Budo (The Martial Arts and Ways of Japan, v. 2)*. Boston: Shambhala Publications, Inc.
7. Draeger, D. F. (2007b). *Classical Bujutsu (The Martial Arts and Ways of Japan, v. 1)*. Boston: Shambhala Publications, Inc.
8. *Grappling* (2013). Wikipedia, the Free Encyclopedia. Pridobljeno iz <http://en.wikipedia.org/wiki/Grappling>
9. Henshall, K. G. (2012). *A History of Japan: From Stone Age To Superpower*. Hampshire: Palgrave Macmillan.
10. Hoare, S. (2008). *A History of Judo*. London: Yamagai Books.
11. Ilc I., Mlakar, B. (2009). *Predlogi za zapisovanje in pregibanje besed iz japonskega jezika*. Azijske in afriške študije, 13(2), 3–14.
12. Kano, J. (2005). *Mind Over Muscle: Writings from the Founder of Judo*. Tokyo: Kodansha International Ltd.
13. Lowry, D. (1995). *Bu, Ken, Ju*. Pridobljeno 20. 3. 2013 iz <http://www.koryu.com/library/dlowry8.html>
14. Mol, S. (2001). *Classical Fighting Arts of Japan: A Complete Guide to Koryu Jujutsu*. Tokyo: Kodansha International Ltd.
15. Muromoto, W. (1997). *What is Ryu?*. Furyu, 8. Pridobljeno 15. 1. 2013 iz <http://www.koryu.com/library/wmuromoto3.html>
16. Ohlenkamp, D. (2006). *Judo Unleashed*. New York: McGraw-Hill.
17. Skoss, D. (1999). *The Meaning of Martial Arts: Some Reflections Along the Way*. Warriors and Sages: Essays on the Martial Way. Pridobljeno 20. 3. 2013 iz <http://www.koryu.com/library/dskoss6.html>
18. Skoss, D. (ur.) (2003). *Koryu Bujutsu: classical warrior traditions of Japan*. New Jersey: Koryu Books.
19. Skoss, D. (2011). *A Koryu Primer*. Pridobljeno 20. 3. 2013 iz <http://www.koryu.com/koryu.html>
20. Skoss, M. (1993). *Classical Martial Arts & Ways: Who, What, When...?* Aiki News 97. Pridobljeno 20. 3. 2013 iz <http://www.aikidojournal.com/article?articleID=4>
21. Skoss, M. (1994). *A bit of Background*. Aikido Journal, 100. Pridobljeno 15. 1. 2013 iz <http://www.koryu.com/library/mskoss2.html>
22. Skoss, M. (1995a). *Jujutsu and Taijutsu: Some Background Information on Warrior Close Combat Systems*. Aikido Journal, 103. Pridobljeno 15. 1. 2013 iz <http://www.koryu.com/library/mskoss8.html>
23. Skoss, M. (1995b). *Tenjin Shinyo-ryu Jujutsu*. V D. Skoss (ur.), *Koryu Bujutsu: classical warrior traditions of Japan*. New Jersey: Koryu Books. (str. 121–141).
24. Storry, R. (1978). *The Way of the Samurai*. London: Orbis Publishing Limited.
25. Turnbull, S. (1989). *Samurai walords: The Book of the Daimyo*. London: Guild Publishing.
26. World Championships Seniors. (6. 4. 2014). IJF. Pridobljeno iz http://www.intjudo.eu/upload/2013_08/26/137753793615396092/er_b28q0946.jpg

Jaka Sluga, prof. šp. vzgoje
Pregljeva 117, 1000 Ljubljana
E-pošta: slugajaka@hotmail.com



Vesna Stavrev,
Mateja Videmšek, Damir Karpljuk

Prvi koraki v judo vrtcu

Povzetek

Judo vrtec je organizirana športna dejavnost, ki tudi v Sloveniji vključuje vse več otrok. V program judo vrtca so vključene različne gibalne dejavnosti s področja osnovne motorike ter osnovni elementi juda. Na vadbah otroci skozi igro razvijajo gibalne sposobnosti, usvojijo osnovna znanja juda ter se seznanijo z etičnimi načeli in pravili juda. Pomembni cilji programa so naučiti otroke sodelovanja v paru in skupini, medsebojne pomoči, spoštovanja in upoštevanja različnosti ter upoštevanja pravil oziroma poštene igre. Program judo vrtca pozitivno vpliva na otrokov celostni razvoj. Sposobnosti in znanja, ki jih pridobi otrok v judo vrtcu, so koristna tudi v življenju nasploh.

Ključne besede: predšolski otroci, osnove juda, etična načela, napotki za vaditelja.

The first steps in a judo kindergarten

Abstract

Judo kindergarten is an organised sport activity which is becoming increasingly popular among children in Slovenia. The judo kindergarten programme includes different basic motor activities and basic judo elements. When performing judo exercises children develop their motor abilities, learn some judo basics and get familiar with the ethical principles and rules of judo. The major goals of the programme include teaching of children to work in pairs and in a group, to help each other, to respect each other despite their mutual differences as well as to follow the rules and fair play. The judo kindergarten programme positively affects the child's overall development. The abilities and the knowledge that a child acquires in the judo kindergarten can also be applied in everyday life.

Key words: preschool children, judo basics, ethical principles, guidance for the instructor



Uvod

Judo vrtec je organizirana športna dejavnost, prilagojena predšolskim otrokom. Okoli leta 1990 so med prvimi na svetu s programom začeli v Franciji, okoli leta 2000 so program judo vrtca vpeljali tudi v Sloveniji. Vsako leto se v program vključuje vse več otrok.

V judo vrtcu otroci razvijajo gibalne sposobnosti, usvojijo osnove juda (pozdrave, potiskanja in vlečenja, osnovni prijem kimona, različne padce ...) ter se seznanijo z etičnimi načeli na treningih, tekmovanjih in v zasebnem življenju.

Osnove juda

Pozdravi

Pozdrav je v judu del tradicije in predstavlja vse dobre osebnostne lastnosti judoistov. S priklonom judoist izkazuje spoštovanje, hvaležnost in ponižnost (Brouso in Matsumoto, 2002). Pozdrav mora biti ne glede na čustveno stanje judoista (jeza, veselje, utrujenost, razburjenost ...) vedno miren, iskren in pravilen. Pozdrav je znak medsebojnega razumevanja in spoštovanja, izraža vljudnost in skromnost ter samoobvladovanje do nasprotnika, partnerja, publike itd. (Čuš, 2004).

Pozdrav v znak spoštovanja vedno uporabljamo na začetku in koncu treninga. Vaditelj pred umirjeno vrsto pozdravi z besedo »REI«. Nato se predklonijo vaditelj in vadeči. Pozdrav uporabljamo tudi na začetku in koncu vsake borbe ne glede na zmago, poraz in sposobnost nasprotnika. Pozdravimo tudi *tatami* (judo blazine oziroma borilni prostor), predenj nanj stopimo in ko ga zapustimo (Judo izpitni program, 2011).

Poznamo dva načina pozdravljanja: stoje in kleče.

Pozdrav stoje – tachi rei

Stojimo sproščeno, peti sta sklenjeni, roki sta sproščeno ob telesu, dlani sta sproščeni in obrnjeni proti telesu. V pasu se priklonimo za približno 25 do 30 stopinj. Nato se dvignemo v začetni položaj (Slika 1).



Slika 1: Pozdrav stoje (arhiv avtorjev).

Pozdrav kleče – za rei

Stojimo sproščeno, peti sta sklenjeni, roki sta sproščeno ob telesu. Z levo nogo stopimo nazaj in pokleknemo. Desno nogo priključimo. Dlani postavimo na tla pred kolena tako, da prsti na rokah tvorijo navidezni trikotnik in se priklonimo ter dvignemo v klečeči položaj. Nato vstanemo najprej z desno nogo, levo nogo priključimo (Slika 2).



Slika 2: Pozdrav kleče (arhiv avtorjev).

V programu judo vrtca otroke naučimo obe obliki pozdrava. Predšolski otroci ob koncu programa pozdrav stoje popolnoma usvojijo in razumejo, čemu je namenjen. Pozdrav kleče spoznajo le v grobem, saj večina otrok pri starosti štiri in pet let še ne ve, katera noga je desna in katera leva, kar je pomembno pri pozdravu kleče.

Potiskanja in vlečenja

Potiskanja in vlečenja se pojavljajo v vsakdanjem življenju. Pride mo v situacijo, ko težkega predmeta ne moremo prenesti, lahko pa ga potisnemo ali odvedemo po podlagi.

V judo vrtcu s potiskanja in vlečenja otroke seznanimo tudi s pomočjo borilnih iger, izvedenih tako v parih kot v skupinah.

V programu judo vrtca posvetimo ve-



liko časa modifikacijam osnovnih in sestavljenih oblik gibanja, saj je otrokovo dojemanje in razumevanje gibanj, kot so potiskanja in vlečenja v parih v vse smeri, pomembno za kasnejše izvajanje tehnik metov (Slika 3 in Slika 4).



Slika 3: A) potiskanje; B) upiranje (arhiv avtorjev).



Slika 4: A) vlečenje; B) vlečenje – upiranje (arhiv avtorjev).

Osnovni prijem kimona – GARD

V judo poznamo tri osnovne prijeme za kimono oziroma garde: desni, levi in centralni gard. Če držimo desni gard, moramo z desno roko držati partnerjev levi *rever* (v višini ključnice), z levo roko pa partnerjev desni rokav (malo nižje od komolca). Če držimo levi gard, primemo ravno obratno, kar pomeni, da leva roka drži partnerjev desni *rever*, desna pa partnerjev levi rokav. Centralni gard držimo z obema rokama za partnerjeva *revertja* ali rokava (Judo izpitni program, 2011) (Slika 5).

V judo borbah judoist oziroma tekmovalci ne sme potisniti prsta ali prstov v nasprotnikov rokav ali v spodnji rob hlačnice, niti se ne sme prijeti z »ovijanjem« nasprotnikovega rokava (Pozvek, 2010).

Otroke že v judo vrtcu navajamo na pravi prijem kimona ter jih naučimo pomena »nepravilnega« držanja. V primeru, da kimono primemo z notranje strani rokava ali hlačnice, lahko pride do poškodb, prav tako se v tekmovalnem sistemu takšno ravnanje sankcionira s kaznijo (*shido*).

Slika 5: A) desni gard; B) levi gard; C) centralni gard (arhiv avtorjev).

Učenje padcev

Tako predšolski kot šolski otroci so zaradi svojih lastnosti, sposobnosti in dinamičnega temperamenta bolj nagnjeni k nesrečam (Papalia idr., 2003). Dovzetenjši so za poškodbe glave in delov telesa, kjer kosti zaradi razvoja še niso pokostenele in so v najintenzivnejši fazi rasti (Videmšek, Mlinar, Meško in Karpljuk, 2008).

Videmškova, Štihec, Karpljuk in Meškova (2009) so ugotovili, da se med gibalno/športno dejavnostjo v vrtcu večkrat ponesrečijo dečki (73,6 %) kot deklice (26,4 %). Najpogosteje si otroci poškodujejo glavo (51,1 %), noge (40,4 %) ter roke (17 %). Poškodbe so večinoma lažje, predvsem udarnine, ureznine in zvini, manj pa je zlomov.

S kombinacijo koordinacije, ki jo pridobijo pri vadbi v judo vrtcu, ter z znanjem padcev se otroci pogosto tudi izven športnih dejavnosti med padanjem znajdejo in tako ne pride do hujših poškodb.

Pravilne izvedbe padcev zmanjšujejo strah otrok pred padanjem. Brez strahu pred padanjem se otroci lažje in hitreje učijo tehnike metov ter pridobijo borbeno samozavest, saj jih ni strah »pada-nja«.

V judu poznamo naslednje padce:

- padec nazaj – *ushiro ukemi*,
- padec naprej – *mae ukemi*,
- padec v stran – *yoko ukemi*,
- judo preval naprej – *zempo tenkai*.

Vse padce izvajamo v tekočemu gibanju, podobnemu kotaljenju žoge. Med kotaljenjem sledi udarjanje z desno, levo ali obema rokama po blazini, ki naj bodo v kotu 30°–40° glede na telo (Škraba, 1980).

V programu judo vrtca učimo le nekatere padce, ker so padec naprej (*mae ukemi*), judo preval naprej (*zempo tenkai*) in končna oblika padca v stran (*yoko ukemi*) za predšolske otroke prezahtevni, saj nimajo dovolj razvitih gibalnih sposobnosti oziroma niso dovolj telesno pripravljani.

Padci, ki jih učimo v judo vrtcu

Padec nazaj – *ushiro ukemi*

Padec nazaj izvajamo stoje. Roki sta iztegnjeni v predročenu. Iz tega položaja se preko počepa povalimo po hrbtu in z iztegnjenima rokama udarimo po tleh, približno 30–40 stopinj glede na telo. Glavo moramo zdržati 10 cm nad tlemi (Čuš, 2004) (Slika 6).

Slika 6: Padec nazaj (arhiv avtorjev).



Padec nazaj je edini padec, ki ga morajo ob koncu programa judo vrtec otroci obvladati. Zato tudi na vadbah posvečamo veliko pozornosti prav izvedbi judo padca nazaj ne glede na to, v kakšni obliki in okoliščinah ga otroci izvajajo.

Z različnimi vajami in predvajami, ki jih uporabljamo za čim bolj optimalno učenje padca nazaj, vplivamo (poleg razvoja koordinacije in moči) predvsem na izgubo strahu pred padanjem v smeri nazaj (padanje v »neznano«).

Nekatere predvaje za padec nazaj (*ushiro ukemi*):

- Udarjanje z iztegnjenimi rokama po tleh (najprej z glavo na tleh, nato z dvignjeno glavo).
- »Žogica« (iz sedečega položaja se zakotalimo nazaj-naprej tako, da se ves čas kotaljenja držimo za kolena).
- Iz sedečega položaja preidemo nazaj na hrbet in udarimo z rokama po tleh (glavo zadržimo nad tlemi).
- Iz položaja čepa preidemo nazaj na hrbet in udarimo z rokama po tleh (glavo zadržimo nad tlemi).
- Različne modifikacije padca nazaj:
- padec nazaj na debelo blazino,
- padec nazaj čez določene ovire,
- padec nazaj po spustu po klancu navzdol na debelo blazino (z asistenco vaditelja),
- izvedbe padca nazaj po določeni gibalni nalogi (npr. preval naprej-padec nazaj).

Padec v stran – *yoko ukemi*

Padec v stran izvajamo stoje. Levo roko rahlo položimo na prsi. Desna roka je sproščeno ob telesu. Z desno nogo preidemo pred stojno levo nogo. Na stojni nogi počepnemo in se zakotalimo preko desnega boka po celem telesu. Iztegnjena desna roka ob pravem času udari po tleh ob telesu, 25 do 30 stopinj glede na telo. Glavo zadržimo nad tlemi, pogled imamo usmerjen v predel pasu. Izvajamo ga v obe strani. Tako v desno kot tudi v levo. Padec v stran je osnova drugim padcem. Pravilna izvedba je pomembna za učenje novih oblik padanja, novih tehnik in reševanj (Čuš, 2004).

Padec v stran učimo v judo vrtcu le z nekaterimi predvajami, saj je izvedba celotnega padca v stran za tako majhne otroke bistveno težja kot izvedba padca nazaj. Ker so pravilne izvedbe vseh padcev pri judu zelo pomembne, je bolj smiselno otrokom v vrtcu posredovati čim več različnih gibalnih informacij s poudarkom na pravilnem udarcu z iztegnjeno roko ter zadržanjem glave nad tlemi (Slika 7).



Slika 7: Predvaja padca v stran (arhiv avtorjev).

Nekatere predvaje za padec v stran:

- kotaljenje z udarcem iztegnjene roke po tleh,
- padec v stran iz seda raznožno,
- padec v stran z višjega (lahko s partnerja, ki leži na trebuhu).

■ Etična načela juda

Za judoiste v kateri koli starostni skupini veljajo stroga etična načela, ki jih morajo dosledno upoštevati na treningih, tekmovanjih in v zasebnem življenju. Etična načela juda so pravila lepega obnašanja, ki temeljijo na medsebojnem spoštovanju in sodelovanju, s tem pa krepijo medčloveške odnose in človeške vrednote. Judo kot šport in borilna veščina ne daje prednosti le tekmovalnosti in vrhunskim rezultatom, ampak mu dodaja pozitivno vrednost, saj se pri njem družimo, zabavamo, spodbujamo prijateljsko obnašanje ter strpnost do drugih in drugačnih, spodbujamo šibkejšee ter razvijamo občutek za odgovornost. Pomembno je tudi, da se naučimo obvladovati veselje, radost, jezo ali razočaranje po tekmovanju in čestitati nasprotniku ne glede na rezultat oziroma dosežek (Čuš, 2004).

Ker sčasoma postanejo načela otrokov način življenja, moramo že najmlajše otroke poučevati o pravilih lepega obnašanja in vedanja.

Etika judoistov na treningih, tekmovanjih in v zasebnem življenju

Prvo področje etičnih načel juda je športnikovo obnašanje na treningih, tekmovanjih in v zasebnem življenju. Judoist mora vedno pomagati šibkejšim in jih spodbujati, da bodo v športu uživali. Znanje in sposobnosti vsakega nasprotnika mora spoštovati. Uspešnejšim od sebe mora čestitati kljub možnim notranjim nasprotovanjem. Ne sme biti nasilen in tudi ne sme spodbujati nasilnih situacij in dejanj. Na tekmovanjih mora gledalcem, tekmovalcem, trenerjem in sodnikom s svojim zglednim obnašanjem pustiti pozitivne občutke (Čuš, 2004).

V judo vrtcu otroke navajamo na naslednja pravila:

- Ob vstopu v dvorano morajo vadeči pozdraviti, pospraviti pijačo na primerno mesto in zložiti copate.
- Preden stopijo na judo blazine morajo blazine pozdraviti (pozdrav stoji).
- Ob začetku in koncu vadbe jih navajamo na vrsto (pred pozdravom se umirijo).
- Judo pozdrav ni samo pozdrav ob začetku in koncu vadbe, ampak je tudi znak spoštovanja do prijateljev in nasprotnikov med borilnimi igrami.

Osebna higiena in športna oprema

Drugo področje etičnih načel juda je športnikova osebna higiena in njegova športna oprema. Je zelo pomembno področje posameznikove športne kariere, saj je skrbna in urejena osebna higiena del človekovega urejenega življenja. Športna oprema vsakega judoista je kimono, hlače, pas (*obi*) in natikači. Poleg tega pa morajo imeti tudi povoj, obliž, brisačo in milo (Čuš, 2004).

V judo vrtcu otroke navajamo na naslednja pravila:

- Na judo blazine otroci in trenerji stopajo ter vadijo bosi.
- Lasje morajo biti speti.
- Ne smejo nositi verižic, zapestnic, ur, uhanov itd.
- Kimono naj bo urejen.

Otroci ob koncu programa judo vrtca vedo, kaj morajo prinesiti s seboj na trening juda (kimono, hlače, pas, copate in pijačo). Naučijo se tudi pomena nošenja copat (da judo blazine ostanejo čiste) in pravilne urednosti kimona (pravilno prekrižan kimono, vozec pasu mora biti na trebuhu itd.).

Hišni red in urejenost telovadnice

Tretje področje etičnih načel juda je urejenost telovadnice, v kateri poteka vadba juda in za katero veljajo določena pravila ter predpisan hišni red. Z upoštevanjem in spoštovanjem tako urednosti telovadnice kot hišnega reda se otroci skozi proces treniranja učijo tudi samodiscipline (Čuš, 2004).

V judo vrtcu otroke navajamo na naslednja pravila:

- Skozi celotno vadbo judo vrtca otroci ne smejo ležati na judo blazinah, razen v primeru, da tako naroči vaditelj.
- V primeru, da morajo otroci na toaleta, si morajo obuti copate.
- V primeru, da morajo otroci na toaleta, si morajo umiti roke.
- Po vadbi judo vrtca skupaj z vaditelji pospravijo blazine (če je to potrebno).

Pomemben del etičnih načel pa je tudi zavezovanje pasu (*obi*). Barva pasu v judu pomeni stopnjo doseženega znanja judoista in njegovih uspehov. Pravilno zavezovanje pasu v judu določa Kodokan in tekmovalna pravila Evropske judo zveze. Sistem za napredovanje po pasovih je določen s pravilnikom Judo zveze Slovenije o napredovanju po pasovih.

V judo vrtcu otroke seznanjamo s pravilnim zavezovanjem pasu samo informativno, naučimo jih, da je pravilno zavezan pas pomemben del juda kot športa. Učimo jih predvsem z zgledom in

nenehnim popraviljanjem pasu med vadbo. Kljub temu da znajo nekateri otroci ob koncu programa pravilno zavezati pas, na vadbah ne posvečamo posebne pozornosti pravilnemu zavezovanju, saj je za njih to še pretežko. Vsekakor pa še posebej pohvalimo tako znanje.

■ Različne dejavnosti za popestritev judo vrtca

Pri izvajanju programa judo vrtca stremimo k čim večji raznolikosti podajanja vsebin med samo vadbo ter med vadbami. Raznolikost in dinamičnost vadbe vzbujata zanimanje otrok za vadbene vsebine. Otrokovo pozornost, navdušenje in zanimanje moramo spremljati in jo vzdrževati celo leto. Za popestritev vadbe lahko uporabimo tudi različne dejavnosti, kot so tekmovanja, nastopi, izpit za znak itd.

Tekmovanja

Tekmovalnost lahko opredelimo na več načinov. Tekmovalnost je lahko tudi izraz otrokove agresivnosti, ki je lahko v neki meri prirojena. S tekmovanji z vrstniki si otrok ustvarja predstavo o sebi ter išče svoj socialni položaj (Zupančič in Justin, 1991).

Ker štiri in pet let stari otroci radi tekmujejo in se za rezultat tudi zanimajo, se s prvimi tekmovanji v judu seznanijo že v programu judo vrtca. To so prijateljska in klubska tekmovanja s prilagojenimi pravili. Te vrste tekmovanj so namenjene predvsem seznanjanju otrok s potekom samih tekmovanj, s spoznanjem in soočanjem z lastno tremo in upoštevanjem osnovnih judo pravil ter druženju. Na tovrstnih tekmovanjih mora biti vsak tekmovalec na koncu nagrajen, saj želimo vse na nek način pohvaliti za trud in pogum ne glede na njihovo uvrstitev.

Nastopi

Videmškova in Pišot (2007) navajata, da je javni nastop oblika prikaza športnih aktivnosti in dosežkov na določenem športnem področju ter da je cilj prikazati doseženo znanje in rezultate načrtnega dela.

Nastopi, na katerih otroci pokažejo svoje znanje, so zelo dobrodošli. Na nastopih ni prisotna trema v tolikšni meri kot na tekmovanjih. Vsi otroci pokažejo predvsem tista znanja, ki jih obvladajo. Zato jim je tovrstni prikaz znanja zelo všeč in je dodatna pozitivna motivacija za nadaljnje treninge.

Izpit za znak

Napredovanje po pasovih določa pravilnik o napredovanju po pasovih Judo zveze Slovenije. Poznamo šolske (*kyu*) in mojstrske (*dan*) pasove (Škraba, 1980).

Ker želimo v judo vrtcu otrokom v največji meri približati judo kot šport in seveda kot borilno veščino, sledimo njegovim moralnim in etičnim načelom ter tudi sami tradiciji. Zato se tudi otroci v judo vrtcu ob koncu sezone soočijo z izpitom za rumen ali oranžen znak (odvisno, katero leto otrok obiskuje program judo vrtca).

Izpit za rumen znak opravljajo tisti otroci, ki so program judo vrtca obiskovali prvo leto, izpit za oranžen znak pa otroci, ki so judo vrtca obiskovali že drugo leto (Slika 8). Vsebinska izpitnega programa se med klubi razlikuje in je interni dogovor med strokovnimi

delavci kluba, vsekakor pa vsi izpitni programi vsebujejo osnovno motoriko, elemente juda (potiskanja, upiranja, vlečenja itd.), sumo borbo ter osnovne borilne igre v parterju.



Slika 8: Pridobljeni znaki z opravljenimi izpiti v programu judo vrtca v JK Golovec (arhiv avtorjev).

Vse navedene oblike drugačnih udeleževanj juda so poleg vadb namenjene in prilagojene otrokom. S popestritvijo vadbe judo vrtca zagotovimo otrokovo lastno spoznavanje in pridobivanje novih izkušenj v različnih situacijah.

■ Napotki za vaditelje programa judo vrtca

Videmškova in Kovačeva (2001) navajata nekatera didaktična priporočila, ki so zelo pomembna tudi za izvajanje programa judo vrtca:

- Način vodenja je odvisen od različnih dejavnikov, predvsem pa od otrokovih sposobnosti, značilnosti in znanj.
- Otroku pokažemo svoje zadovoljstvo ob njegovi uspešni ali nenavadni rešitvi problema in ga pohvalimo za individualni napredek.
- Otroku pomagamo, da zazna svoj lastni napredek ne glede na dosežke vrstnikov in da ta napredek doživi kot uspeh.
- Otroke seznanjamo z osnovnimi varnostnimi ukrepi (primerna oprema za določene dejavnosti).
- Postopoma vpeljujemo nove pojme in izraze (postopno vpeljujemo osnovne japonske izraze, vezane na samo vadbo juda).
- Otrokom omogočamo spoznavanje različnih športnih pripomočkov ter jih navajamo na pomoč pri njihovem pospravljanju.
- Pri določenih gibalnih nalogah otrokom pomagamo glede na njihove potrebe.
- Otroke z različnimi gibalnimi nalogami spodbujamo k iskanju lastnih rešitev.
- Otroke navajamo na spoštovanje in upoštevanje določenih znakov (predvsem takrat, ko želimo otroke seznaniti z osnovnimi sodniškimi pravili in znaki).
- Poleg omenjenih didaktičnih priporočil moramo biti pri izvajanju programa pozorni še na naslednje:

- Na vsaki vadbi judo vrtca morata biti prisotna dva vaditelja (v primeru, da mora kdo od vadečih na toaleta, ko se kdo udari itd., za drugega poskrbi drugi vaditelj).
- Vsak vaditelj mora imeti s seboj paket osnovne prve pomoči (za oskrbo malih udarnin, ureznin itd.).
- Na vadbi nikoli ne puščamo otrok samih.

■ Literatura

1. Brousse, M. in Matsumoto D. (2002). *Judo – šport in način življenja*. Slovenska Bistrica: JAJKZS.
2. Čuš, V. (2004). *Judo: Popusti, da zmagaš*. Slovenska Bistrica: Judo zveza Slovenije.
3. Judo izpitni program. (2011). Judo klub Ivo Reya Celje. Pridobljeno 09. 11. 2011 iz http://www.ivoreya-judo.si/uploads/830/gallery/ipitni_program_teorija.pdf.
4. Papalia, E.D., Wendkos Olds, S. in Duskin Feldman, R. (2003). *Otrokov svet. Otrokov razvoj od spočetja do konca mladostništva*. Ljubljana: Edu-cy.
5. Pozvek, E. (2010). Sodniška pravila. Pridobljeno 25. 01. 2012 iz http://www.judo-zveza.si/datoteka/datoteka/Sodniska_pravila.pdf.
6. Stavrev, V. (2012). *Program in analiza vključevanja otrok v vadbo judo vrtca*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
7. Škraba J. (1980). *Prvi koraki*. Ljubljana: Tiskarna Tone Tomšič.
8. Videmšek, M. in Kovač, M. (2001). Gibanje. V L. Marjanovič Umek (ur.), *Otrok v vrtcu: priročnik h Kurikulu za vrtce* (str. 55–76). Maribor: Obzorja.
9. Videmšek, M., Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
10. Videmšek, M., Štihec, J., Karpelj, D. in Meško, M. (2009). Poškodbe otrok pri gibalnih/športnih dejavnostih v vrtcu. *Sodobna pedagogika*, (3), 126–139.
11. Zupančič, M. in Justin, J. (1991). *Otrok, pravila, vrednote: otrokov moralni in socialni razvoj*. Radovljica: Didakta.

Vesna Stavrev, prof. šp. vzg.
e-mail: vesnastavrev@yahoo.com



Vesna Stavrev,
Mateja Videmšek, Damir Karpljuk, Maja Meško

Igra v judo vrtcu

Izvleček

Program judo vrtca temelji na prepletanju različnih gibalnih nalog, ki jih izvajamo v igralnih oblikah. V program vključujemo komplekse gimnastičnih vaj za ogrevanje, osnovne gimnastične elemente, naravne oblike gibanja, elementarne igre, borilne igre, igre poslušanja, igre navajanja, spoznavanja in zaupanja, igre za telesni kontakt ter igre za umirjanje. Z ustreznim pristopom pozitivno vplivamo na vsa področja otrokovega razvoja – telesno, gibalno, spoznavno, čustveno in socialno.

Ključne besede: judo vrtec, otroci, gibalne igre.

Play in a judo kindergarten

Abstract

The judo kindergarten programme is based on various motor tasks that are executed as part of playing. The programme includes complex gymnastic exercises for warming up, basic gymnastic elements, natural types of movement, elementary games, fighting games, games of listening, games promoting adaptation, cognition and confidence, games for body contact and calming games. An appropriate approach positively affects all areas of a child's development – physical, motor, cognitive, emotional and social.

Key words: judo kindergarten, children, movement games



Foto: arhiv avtorjev

Uvod

Judo vrtec je prilagojen program učenja osnovnih prvin juda, ki združuje raznovrstne gibalne dejavnosti, elementarne in borilne igre. Je kombinacija vaj in iger, ki otrokom omogočajo razvoj gibalnih sposobnosti, izboljšanje psihičnih in socialnih komponent ter napredovanje v medčloveških odnosih.

Program judo vrtca se od splošne športne vadbe razlikuje predvsem v tem, da se na vadbah velikokrat pojavlja agresivnost, ki jo mora učitelj pri vsakem posamezniku prepoznati in jo pravilno ustavljati oziroma otroka naučiti, da jo ustrezno nadzoruje. Načeloma je za naravo športa – juda kot borilnega športa – zdrava agresivnost zelo dobrodošla. Zato je velik poudarek pri vadbah na borilnih igrah, primernih za predšolske otroke, ter na njihovih modifikacijah.

Za otroke, stare štiri in pet let, je program judo vrtca zelo dobro izhodišče za športno udejstvovanje v naslednjih obdobjih, saj z vadbo razvijajo gibalne sposobnosti, domišljajske razsežnosti in dojemanje lastne osebnosti. Z udeleževanjem in vključevanjem v dejavnosti, v katerih se otroci dobro počutijo in zadovoljijo osebne potrebe po napredovanju, zmagovanju, itd., postajajo samozavestnejši, sledijo lastnim željam in razmišljanjem.

Judo vrtcu kot predšolski športni dejavnosti daje posebno noto *dojo* (prostor, kjer otrok vadi judo), v katerem so blazine, namenjene judu. Imenujejo se »*tatami*«. Dojo je poleg blazin poln raznih športnih pripomočkov, ki še dodatno pritegnejo pozornost in vzbudijo otrokovo radovednost. Najpomembnejša stvar, s katero se otrok identificira z judom in mu daje drugačen občutek od vsakdanjih aktivnosti, je kimono. V kimonu se otrok preobrazi v judoista in se tako veseli izvirnega in odličnega prostora, v katerem bo vadil, se igral in učil (L'éveil judo des 4 et 5 ans, 2004).

Glede na to, da se v program judo vrtca vključuje vse več otrok, je pomembno, da je program podprt z ustrezno vsebino in strokovnim vodenjem. Otroci se v judo vrtcu naučijo osnov juda, osnovnih oblik padanja ter se seznanijo z nekaterimi etičnimi načeli juda.

Zelo pomemben sestavni del judo vrtca pa so igre spoznavanja, navajanja in zaupanja, igre poslušanja in umirjanja, igre za telesni kontakt ter elementarne in borilne igre. S pomočjo iger otroke navajamo na vključevanje v skupine in na delo v paru ter vplivamo na celostni razvoj otroka. Nepogrešljiv del vadbe judo vrtca je tudi kompleks gimnastičnih vaj za ogrevanje in osnovni gimnastični elementi, s katerimi otrok lažje dojema in zaznava svoje telo v prostoru in gibanju.

■ Osnovni elementi judo vrtca

V programu judo vrtec otroci izvajajo **gimnastične vaje** v različnih oblikah:

- proste gimnastične vaje (brez uporabe pripomočkov),
- gimnastične vaje v parih,
- gimnastične vaje z drobnimi pripomočki (mali obroči, male žoge itd.),
- njihova kombinacija (npr. gimnastične vaje v parih z drobnimi pripomočki).

Osnovni gimnastični elementi

Z izvajanjem osnovnih gimnastičnih elementov predšolske otroke v judu pripravljamo na nadaljnje učenje gimnastičnih elementov. Pomembno je, da ob koncu predšolskega obdobja otroci nekatere osnovne gimnastične prvine izvajajo korektno in kontrolirano ter predvsem brez strahu. Ker je slednje pomembno za nadaljnje delo in razvoj posameznika, v judo vrtcu posvetimo pozornost velikemu številu ponovitev različnih **pripravljalnih vaj**: kotaljenja z različnimi položaji rok (priročanje in vzročanje), zibanja po uločenem oz. okroglem hrbtu (s pokrčenimi in stegnjenimi nogami, s prijemom in brez prijema kolen itd.), nošenja (skupinska, v trojicah – z asistenco vaditelja), vrtenja (samostojno, v dvojicah, v trojicah), skakanja (v parih, preko pripomočkov ali orodij) in igrarije (npr. »petelinji boj«).

Od **osnovnih akrobatskih prvin** otroci usvojijo znanje stoje na lopaticah (Slika 1) in prevala naprej (Slika 2).



Slika 1: Stoja na lopaticah (arhiv avtorjev).

Naravne oblike gibanja

Z naravnimi oblikami gibanja v programu judo vrtca vplivamo na izboljšanje gibalnih sposobnosti (moč, gibljivost, koordinacijo, hitrost, preciznost in ravnotežje). Izvajamo jih v različnih pogojih, z različnimi pripomočki, posamezno, v parih, v skupini ter v obliki elementarnih, boričnih in športnih iger. Te oblike so: hoje in teki (po tleh, po črtah, po klančinah, po gredi, po klopi itd.), skoki in poskoki (raznožni, sonožni, enonožni, po tleh, po črtah, po klančinah, po gredi, po klopi itd.), lazenja in plazenja (čez ovire, pod ovirami itd.), plezanja (po plezalni steni, letveniku itd.), metanja, lovljenja in zadevanja (predvsem v obliki elementarnih iger), dvigovanja, nošenja, vlečenja in potiskanja (predvsem lažjih pripomočkov, v obliki pospravljanja in pripravljanja orodij), vese.

Veliko pozornosti posvečamo delu v skupinah in parih, kjer je potrebno sodelovanje med dvema vadečima. Tako hkrati zagotovimo izboljšanje gibalnih sposobnosti, razvijamo čut za pomoč šibkejšim in poudarimo medsebojno sodelovanje (Slika 3).



Slika 3: Igre v parih: A) plazenje v paru; B) skok čez partnerja; C) kotaljenje čez partnerja; D) kotaljenje skupaj s partnerjem (arhiv avtorjev).



Slika 2: Prevala naprej (arhiv avtorjev).

Zelo učinkovita učna oblika za izboljšanje gibalnih sposobnosti v programu judo vrtca je **poligon**.

Poligon je frontalna oblika vadbe, pri kateri so naloge v večini postavljene v krogu, ob robu telovadnice. Poleg lažjega nadzora izvajanja določenih nalog otrokom zagotavljamo pestrost in raznolikost gibalnih nalog v različnih pogojih (Videmšek in Pišot, 2007). Poligon sestavimo tako, da so gibalne naloge preproste in otrokom že znane. V primeru, da želimo gibalno nalogo otežiti, poskrbimo tudi za asistenco (Slika 4).



Slika 4: Poligon (arhiv avtorjev).

Poligon v programu judo vrtca izvajamo tudi v parih. Gibalne naloge zastavimo tako, da vnesemo pomen držanja kimona (držita se za rokave, za pas, za rever itd.). Pozorni moramo biti na preprostost nalog, saj morajo otroci naloge obvladati, če želimo, da bodo lahko nalogo uspešno opravili v sodelovanju s partnerjem. Slednje predstavlja še dodaten izziv, zato morajo vaditelji poudariti pomen medsebojnega sodelovanja in ju spodbujati, da skupaj najdeta rešitev, saj bosta tako uspešnejša.

Elementarne igre

Pri vadbi judo vrtca najpogosteje uporabljamo **elementarne igre**. Izvajamo jih tako v uvodnem delu kot tudi v glavnem ter zaključnem delu vadbene enote.

Z elementarnimi igrami sledimo ciljem, ki jih želimo doseči v posameznih vadbениh enotah, se pravi v posameznih delih treninga judo vrtca. V začetku vadbene enote otroke s tekalnimi igrami, z lovljenji ter s skupinskimi teki ogrejemo in pripravimo za nadaljnji del vadbe. V nadaljevalnem, glavnem delu vadbe, izbiramo štafetne, borilne in moštvene igre, torej tiste elementarne igre, s katerimi pridobivamo nove gibalne informacije in utrjujemo ter razvijamo že pridobljene informacije. V zaključnem delu treninga izberemo elementarne igre za telesno in duševno umirjanje otrok, se pravi igre ravnotežja, natančnosti itd. (Pistotnik, 2004).

Veliko pozornosti moramo posvetiti pripravi in izbiri elementarnih iger. Glede na starost, spol, sposobnosti in značilnosti otrok, prisotnih v judo vrtcu, vse igre niso enako primerne. Poleg omenjenih dejavnikov sta pri izbiri iger pomembna dejavnika tudi razpoložljivost pripomočkov ter splošni vadbени pogoji pri vadbi v judo vrtcu.

Primer elementarne igre za ogrevanje – LOVLJENJE V PARIH

Začetni položaj: Pari se držijo za roke in se razporedijo po prostoru (Slika 5).

Naloga: En par lovi. Ko ujame drugi par, ulovljeni par lovi naprej.

Modifikacije:

- pari se lahko držijo na različne načine (npr. za pas, za rokave kimona, za ramena itd.),
- različne oblike gibanj lovcev in parov, ki bežijo,
- večje ali manjše število lovcev (parov),
- večji ali manjši prostor.



Slika 5: Igra »lovljenje parov« v judo vrtcu. Par se drži za pas in se med tekom ne sme spustiti (arhiv avtorjev).

Borilne igre

V programu judo vrtca so zelo pomembne **borilne igre**, saj je judo borilna veščina, kjer igra poleg dobrih gibalnih sposobnosti pomembno vlogo pogum, zdrava mera agresivnosti in njeno obvladovanje, samozavest, odločnost itd. Prav te osebne značilnosti v judu vrtcu spodbujamo z različnimi borilnimi igrami.

Igre na tleh

Pri igrah na tleh so otroci ves čas z vsaj tremi deli telesa v stiku s tlemi. Namenjene so predvsem učenju končnih prijemov in borb v parterju.

Razlogi za uporabo iger na tleh v judo vrtcu:

- Otroci še ne znajo padati (tako zmanjšamo otrokov strah pred padanjem).
- Razvijamo otrokovo orientacijo v prostoru.
- Otroci pridobivajo občutek za svoje in nasprotnikovo gibanje.
- Otroci zgubijo strah pred kontaktom.
- Spodbujamo k iskanju različnih, lastnih rešitev.
- Otroci pridobivajo občutek za kontrolo nasprotnika.
- Razvijamo moč, koordinacijo in gibljivost.
- Spodbujamo borbenost.

OBRAČANJE »ŽELVIC«

Začetni položaj: Otroci so v položaju »želvice« razporejeni po prostoru.

Naloga: Eden izmed vadečih, ki ga določi vaditelj, prične obračati »želvice«. Tista želvica, ki je obrnjena, pomaga obračati ostale »želvice«. Igra se konča, ko so obrnjene vse »želvice« (Slika 6).

Modifikacije:

- »želvice« lahko bežijo (vendar le po vseh štirih),
- »želvice« se lahko med seboj držijo (npr. za roke, za kimono),
- v paru.



Slika 6: Želvice: A) začetni položaj; B) igra (arhiv avtorjev).

Igre – stoje

Igre stoje so namenjene predvajanju in učenju tehnik metov ter seznanjanju z borbenimi situacijami.

Razlogi za uporabo iger stoje v judo vrtcu:

- Otroke učimo pravilnega gibanja po blazinah.
- Otroke učimo pravilnega prijema kimona.
- Otroci izvajajo predvaje osnovnih tehnik metov.
- Razvijamo otrokovo orientacijo v prostoru.
- Otroci pridobivajo občutek za svoje in nasprotnikovo gibanje.
- Otroci izgubijo strah pred kontaktom.

- Otroke spodbujamo k iskanju različnih, lastnih rešitev.
- Razvijamo moč, koordinacijo in gibljivost.
- Spodbujamo borbenost.

STOPANJE NASPROTNIKU NA NOGO

Začetni položaj: Vadeči so razdeljeni v pare. Pari se držijo za roke oziroma za kimono in so razporejeni po prostoru tako, da ima vsak par dovolj prostora (lahko ima vsak par tudi svoj borilni prostor).

Naloga: Na znak »hajime« si morajo vadeči pridobiti čim več točk tako, da svojemu nasprotniku stopijo na nogo. Med igro se vadeči ne smejo izpustiti, tudi v primeru, da nekdo izmed para pade na tla (Slika 7).

Modifikacije:

- v skupini (otroci se igrajo v določenem prostoru.; tisti, ki mu nekdo stopi na nogo, gre ven iz prostora in zunaj prostora naredi dodatno nalogo ter se nato vrne v igro),
- v skupini (otroci znotraj prostora nabirajo točke tako, da drugim otrokom stopajo na nogo).



Slika 7: Igra »stopi paru na nogo« (arhiv avtorjev).

Igre spoznavanja in zaupanja

Z igrimi spoznavanja, navajanja in zaupanja se otroci spoznavajo in navajajo na prisotnost ostalih otrok ter na dotike ostalih, nepoznanih vadečih, poleg tega se pri teh igrah začnejo že prva sodelovanja med vadečimi. Zato omenjene igre uporabljamo v prvem delu leta, kar nam omogoči lažje nadaljnje vodenje in dosego ciljev programa.

»AVTOMOBILČKI«

Začetni položaj: Vadeči so razdeljeni v pare ter razporejeni po prostoru. Eden v paru stoji za svojim partnerjem in ga drži za ramena (Slika 8).

Naloga: Vadeči mora svoj par voditi po prostoru tako, da se pari med seboj ne zaletavajo.

Modifikacije:

- prvi v paru ima zaprte oči,
- hitrejša ali počasnejša gibanja otrok.



Slika 8: Začetni položaj pri igrici »Avtomobilčki« (arhiv avtorjev).

Igre poslušanja

Velik vpliv na poslušnost otrok v procesu vadbe judo vrtca ima koncentracija otrok. Pri otrocih, starih štiri in pet let, je koncentracija kratkotrajna. Mlajši otroci so sicer sposobni večkratne, zaporedne koncentracije z vmesnimi odmori, vendar ta koncentracija traja približno od trideset sekund do ene minute. Nato jim koncentracija močno pade. Zato je tudi trajanje iger in ostalih vadbenih vsebin v programu judo vrtca le okoli minute, saj daljša aktivnost na visoki koncentraciji lahko privede do prevelike utrujenosti otrok ali celo do poškodb.

ŠTEVILKE SE BORIJO ZA »COPAT«

Začetni položaj: Vadeči so razdeljeni v dve skupini. Med seboj (lahko tudi s pomočjo vaditelja) določijo, kdo bo imel katero številko (če je npr. šest otrok, si otroci razdelijo številke od ena do šest). Nato se usedejo na tla za črto, ki določa igralni prostor. Na sredini med obema skupinama je položen copat.

Naloga: Vaditelj pokliče eno številko. Vadeča s to številko iz obeh ekip morata čim hitreje priti po copat v določeni nalogi s strani vaditelja (npr. s sonožnimi poskoki). Tisti, ki prvi pride do copata, pridobi točko za svojo ekipo.

Modifikacije:

- vaditelj lahko spreminja naloge vsaki številki posebej.

Igre za telesni stik

Telesni stik je omejen pri večini otrok in odraslih. Vsak posameznik prijemanje doživlja na svoj, drugačen način. Telesni stik, prijemanje, objemanje itd. nekaterim povzročajo veliko težav in čustvenih nasprotovanj. Spet drugi temu ne posvečajo pretirane pozornosti.

Doživljanje in sprejemanje telesnega kontakta moramo pri vsakem otroku spoštovati. Ker program judo vrtca temelji in stremi k učenju ter spoznavanju otrok z osnovami juda in je telesni stik v judu ključnega pomena, moramo otroke postopno navajati tudi k temu. Pri vadbi judo vrtca si pomagamo z različnimi igrami za spodbujanje telesnega kontakta.

»PODIVJANI ČRVI«

Začetni položaj: Vadeči so razporejeni po prostoru in ležijo na trebuhu.

Naloga: Na znak »hajime« se začnejo plaziti po trebuhu po vseh blazinah. Ko srečajo drugega »črva«, ga potrepljajo po rami. Nato se črv ustavi in počaka, da se drugi splazi čez njega (Slika 9).

Modifikacije:

- Ko se srečata, se eden postavi na vse štiri (v oporo spredaj), drugi pa se splazi po trebuhu skozi »hišico«.
- Ko se srečata, eden počaka na trebuhu, drugi se prekotali čez njega.



Slika 9: »Podivjani črvi« (arhiv avtorjev).

Igre za umirjanje

Pri vadbi v judo vrtcu so otroci zaradi iger zelo vznemirjeni in utrujeni, zato moramo na koncu vsake vadbe otroke umiriti in sprostiti. Redna uporaba sprostitve kot del procesa umirjanja po treningu nam olajša ponovno vzpostavitev telesnega in psihičnega ravnotežja.

»KEGLJI«

Začetni položaj: Vadeči stojijo in so razporejeni po prostoru.

Naloga: Vaditelj drži veliko mehko žogo. Žogo zakotali tako, da zadane enega od vadečih. Tisti, ki ga je zadela žoga, se uleže na hrbet in leži do konca igre.

Modifikacije:

- Vadeči, ki jih je zadela žoga, izvedejo padec nazaj (Slika 10).

MASAŽA OTROK Z VELIKO ŽOGO

Začetni položaj: Vadeči so razporejeni po prostoru in ležijo na trebuhu. Oči imajo zaprte.

Naloga: Vaditelj drži veliko mehko žogo. Žogo nekajkrat povelja po vsakem otroku (Slika 11).



Slika 10: »Kegljici« (arhiv avtorjev).

Modifikacije:

- V parih (vadeči nekajkrat povaljajo veliko ali malo mehko žogo po svojem paru).



Slika 11: Masaža z veliko žogo (arhiv avtorjev).

Literatura

1. *L'éveil judo des 4 et 5 ans.* (2004). Fédération française de judo-jujitsu, kendo et disciplines associées.
2. Pistotnik, B. (2004). *Vedno z igro: elementarne in družabne igre za delo in prosti čas.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
3. Stavrev, V. (2012). *Program in analiza vključevanja otrok v vadbo judo vrtca.* Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Videmšek, M., Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Vesna Stavrev, prof. šp. vzg.
e-mail: vesnastavrev@yahoo.com



Jožef Šimenko

Razvijanje gibalnih sposobnosti v predpubertetnem obdobju mladih judoistov

Izvleček

Namen članka je predstaviti teoretično in praktično osnovo za razvoj gibalnih sposobnosti pri vadbi mladih judoistih v predpubertetnem obdobju. Skozi poznavanje biološkega razvoja otrok lahko načrtujemo celosten vadbeni proces, ki je najprimernejši za določeno starostno obdobje. V nadaljevanju članka so podani praktični primeri elementov vadbe juda, kot so elementarne igre, borilne igre, judo igre, elementi osnove športne gimnastike in naravne oblike gibanja.

Ključne besede: judo, otroci, borilni športi, igre, naravne oblike gibanja, predpubertetno obdobje.

Development of motor skills in pre-pubertal young judokas

Abstract

The purpose of this article is to present the theoretical and practical basis for the development of motor abilities in the training of young judokas in pre-puberty. Through knowledge of the biological development of the children we can design a comprehensive training process that is most suitable for a particular age group. The following article gives practical examples of elements of judo training: elementary games, fighting games, judo games, elements of the basics gymnastics and natural forms of movement.

Keywords: judo, children, combat sports, natural forms of movement, pre-puberty.

Uvod

Skozi vadbo juda se začetniki naučijo specifičnih elementov in tehnik, ki se uporabljajo v borbah (Crnogorac, 2010). Vendar potrebujejo za dobro izvedbo specifičnih tehnik določeno gibalno znanje. V zadnjih desetletjih se je gibalna raven otrok drastično spremenila (Andersen idr., 2006; Stalsberg in Pedersen, 2010) in zaradi tega se v samem procesu treninga z začetniki srečamo z različnim gibalnim predznanjem otrok. Dobro osnovno gibalno znanje je ključnega pomena, da lahko osnovne oblike naravnih oblik gibanja povežemo in nadgradimo v bolj kompleksna gibanja.

Judo predstavlja enega od najvarnejših kontaktnih športov za otroke in mladostnike (Nishine, 2007). Ustanovitelj juda dr. Jigoro Kano, po poklicu učitelj, je združil poučevanje juda z moralnimi vrednotami in športno vzgojo (Matsumoto, 1996). Treniranje juda predstavlja unikatno metodo treninga za mlade, saj izboljša kognitivne procese, poveča raven gibalnega učenja in izboljša samopodobo mladih športnikov (Šimenko, 2013).

Vsak biološki sistem ima svojo dinamiko razvoja. Za razumevanje učinkov športne vadbe ter za ustrezno izbiro sredstev in metod pri razvoju različnih gibalnih sposobnosti mladih v različnih starostnih obdobjih je zlasti pomembno poznavanje značilnosti njihovega telesnega in gibalnega razvoja (Šimenko, 2011).



Vir: Arhiv ŠD Mala šola Judo

■ Značilnosti predpubertetnega obdobja

Avtorja Škof in Kalan (2007) opredelita predpubertetno obdobje kot razvojno obdobje med obdobji dojenčka in malčka ter obdobjem mladostništva. Pri dekletih traja predpubertetno obdobje od 6. do 10. leta, pri fantih pa od 6. do 12. leta. Zajema srednje in pozno otroštvo, ki trajata približno 4 leta pri dekletih (od 6. leta do 10. leta) in 6 let pri fantih (od 6. leta do 12. leta). S tem se predpubertetno obdobje zaključí. Osnovne značilnosti tega razvojnega obdobja predstavljajo relativno stabilno in umirjeno rast ter zelo hiter razvoj živčnega sistema in s tem posledično hiter razvoj osnovnih gibalnih spretnosti.

■ Razvoj gibalnih sposobnosti v predpubertetnem obdobju

Dinamika procesa pridobivanja gibalnih sposobnosti je kot vseh drugih razvojnih procesov rezultat medsebojnega vpliva dednosti in okolja ter poteka v tesni povezavi s telesnim, kognitivnim, čustvenim in socialnim razvojem (Rees, 2007). Gibalno znanje predstavlja skupek gibalnih sposobnosti, ki zajemajo hitrost, moč, koordinacijo, gibljivost, ravnotežje, preciznost, zdržljivost in agilnost (Pistotnik, Pinter in Dolenc, 2002; Pori, 2007).

Škof (2007) opisuje, če je bil otrok v predšolskem obdobju deležen dovolj obsežnih in kakovostnih gibalnih spodbud ter če je usvojil osnovna naravna gibanja, da bo čas poznega otroštva zaradi relativno visoke razvitosti in plastičnosti živčnega sistema čas priložnosti. Predpubertetno obdobje predstavlja čas učenja in razvijanja širokega spektra gibalnih znanj, ki se kažejo v kompleksnih in specifičnih gibanjih ter pomembno obdobje polnjenja gibalnega spomina. Zato Škof (2007) priporoča, da je v obdobju otroštva ter v predpubertetnem obdobju, ko mišični in drugi funkcionalni sistemi še niso v polni funkciji, smiselno posebno pozornost usmeriti v učenje novih kompleksnih gibanj, v razvoj širokega spektra koordinacij in tistih sposobnosti, ki temeljijo predvsem na mehanizmih natančne regulacije/kontrole gibanja. Tehnični elementi hitrosti, agilnosti, ravnotežja in naloge natančnosti so veliko pomembnejše in primernejše naloge vadbenih programov otrok kot poskusi razvijanja absolutnih zmogljivosti mladih ljudi v moči, vzdržljivosti, hitrosti itd. (Škof, 2007). Potrebno je poudariti, da dejavnost v raznovrstnih gibalnih nalogah ni dovolj. S stopnjo obvladavanja določenega gibanja se sam proces učenja in uporabe tega giba ni zaključil. Po Škofu (2007) se stopnja izpopolnjevanja konča, ko je vadeči sposoben naučeno gibanje uporabiti v različnih situacijah in ko si pridobi sposobnost "posplošitve" naučenega.

Obdobje poznega otroštva (obdobje po 7. letu starosti) sta avtorja Žvan in Škof (2007) opredelila kot čas usvajanja kompleksnejših gibalnih spretnosti, v katerem omogoča upočasnjena dinamika telesne rasti dobro sinhronizacijo živčno-mišičnega sistema in s tem ugodne okoliščine za razvoj tistih gibalnih sposobnosti, pri katerih je natančnost nadzora gibanja še posebej pomembna (npr. koordinacija, hitrost, ravnotežje, natančnost itd.). Zaradi naštetih lastnosti naj bi bila vadba v tem starostnem obdobju čim bolj široko usmerjena.

Vadba v predpubertetnem obdobju mora temeljiti predvsem na raznovrstnih kompleksnih vsebinah (učenju gibanja), ob katerih

vadeči razvijajo mehanizme medmišične in celostne koordinacije telesa. Obremenitev mora biti dovolj velika, da sproži učinkovito aktivacijo, vendar takšna, da ni nevarna za nerazvit kostni sistem. Obremenitev z lastnim telesom ali partnerjem je v večini primerov povsem zadostna. Vadba za moč pri otrocih mora temeljiti na vajah z lastno težo in učenju/ponavljanju različnih vaj. Najprej je potrebno okrepiti center telesa – trebušno in hrbtno mišično strukturo, ki zagotavlja optimalno držo – potem pa z drugimi kompleksnimi vajami doseči, da bo otrok sposoben upravljati svoje lastno telo v različnih načinih gibanja. Različne oblike vadbe z lastno težo poskrbijo tudi za primerno krepitev kosti, kit in vezi ter s tem optimalno pripravo za nadaljnjo vadbo z zunanjimi bremenami v pubertetnem obdobju. Za otroke je tudi vadba na zanje prilagojenih trenažerjih ali s prostimi utežmi (vadba za posamezne mišične skupine) lahko učinkovita in varna, a je z vidika dolgotrajnih učinkov vadbe zanje vsekakor priporočljiva vadba s kompleksnimi vsebinami (npr. elementarne otroške igre s pospeševanji, zaustavljanji, borilne igre, gimnastične vaje na orodju itd.) (Škof, 2007).

■ Gibalne sposobnosti v judu

Glede na oblike gibalnih struktur, ki se pojavljajo v borbi, uvrščamo judo v skupino polistrukturalnih acikličnih športov, kjer dominirajo aciklična gibanja v neposrednem soočenju in stikom z nasprotnikom (Atanasov, Bratič, Nurkić in Djurašković, 2005). Za judo so značilna raznolika in hitra gibanja, ki se menjujejo zelo dinamično in včasih tudi v delcu sekunde. Prisotno je stalno menjavanje telesa v prostoru – na rokah, nogah, kleče, leže, sede. Prav zaradi prej naštetega lahko ugotovimo velik vpliv juda na razvoj splošne koordinacije gibanja (Čuš, 2004).

H gibalnim sposobnostim v judu prištevamo vse tiste aktivnosti, ki jih izvajajo tekmovalci med judo borbo. Razdelimo jih lahko na dva dela, ki predstavljata a) osnovne in b) specifične-specialne gibalne sposobnosti v judu. Osnovne gibalne sposobnosti v večini zajemajo prvi del judo borbe. Ta predstavlja uvodno gibanje tekmovalca do priprave borbe za *gard-prijem* in do samega prijema za *judogi* (kimono), rušenja ravnotežja in do priprave za met (koraki, prisunski koraki, skoki, potiskanja, blokade, prijemi, vlečenje itd.). Specifične ali specialne gibalne sposobnosti v judu v največji meri predstavljajo drugi del borbe. Ta zajema met nasprotnika in možno nadaljevanje borbe v parterju z namenom končnega prijema, vzvoda ali davljenja (dviganja, meti, padci, skoki, davljenja, vzvodi, končni prijemi itd.). Zajema tudi različne kontra in re-kontra mete, reševanja v brezoporni fazi, hitre prehode med končnimi prijemi z možnostjo davljenj ali končnih prijemov. Specialne gibalne sposobnosti predstavljajo tudi reševanja iz končnih prijemov, vzvodov ali davljenj. Za specialne gibalne sposobnosti v judu je potrebna predvsem velika agilnost, ki sloni na moči, koordinaciji, gibljivosti in ravnotežju.

Pomemben dejavnik v specialnih gibalnih sposobnostih predstavlja tudi borbena inteligenca tekmovalca. Ta predstavlja seštevek tekmovalčevih osnovnih in specialnih gibalnih sposobnosti, ki so glavni faktor za dobro izvedbo tehničnih elementov s povezavo z agilnostjo in predvsem sloni na preteklih izkušnjah. Z njo si tekmovalec pripravi pogoje za učinkovito izvedbo tehničnih elementov v borbi, predvsem pa prepozna pravi trenutek za njihovo učinkovito izvedbo. Bobena inteligenca se pridobiva postopoma z izkušnjami in predvsem z dobro gibalno podlago, ki jo moramo pridobiti v začetnih letih treninga. Torej, osnova za uspešnost je

dober trening v mlajših kategorijah, kjer se akumulira širok spekter različnih gibalnih vzorcev, ki se jih kasneje skozi višje starostne kategorije nadgradi. Ta dobra osnova nam kasneje v borbah pomaga pri odločitvah v hitrih in nenadnih novonastalih situacijah, ki jih tekmovalci z večjo borbena inteligenco bolje izkoriščajo in obrnejo v svojo korist. Sama gibalna aktivnost v judu je sestavljena iz osnovnih povezanih naravnih oblik gibanj. Tabela 1 nam prikaže elemente juda v borbi stoje in gibalno aktivnost.

Tabela 1: Osnovne gibalne sposobnosti v judo borbi stoje (prirejeno po Šimenko, 2011)

ELEMENTI JUDO BORBE (v napadu)	GIBALNA AKTIVNOST
GIBANJE DO GARDA	koraki, skoki, blokade ...
GARD – <i>kumikata</i>	prijemi ...
RUŠENJE RAVNOTEŽJA – <i>kuzushi</i>	koraki, potiskanja, dviganja, vlečenja, skoki, spotikanja ...
VSTOP – <i>tsukuri</i>	dviganja, vlečenja, potiskanja, padci, nošenja ...
MET – <i>kake</i>	vlečenja, meti, padci
KONTROLA META – <i>kime</i>	prijemi, potiskanja, vlečenja

Če kontrola meta ni uspešna in se borba ne zaključi z *ipponom*, se nadaljuje v *ne wazi*- borbi na tleh. Elemente judo borbe na tleh in gibalno aktivnosti prikazuje Tabela 2.

Tabela 2: Osnovne gibalne sposobnosti v judo borbi na tleh (Šimenko, 2011)

ELEMENTI JUDO BORBE (ko smo v napadu, v parterju)	GIBALNA AKTIVNOST
PRIJEM	prijemi ...
OBRAČANJE	Prijemi, potiskanja, dviganja, vlečenja ...
KONČNI PRIJEMI <i>ali</i>	prijemi, potiskanja, blokade, vlečenja
VZVODI <i>ali</i>	prijemi, vlečenja, potiskanja ...
DAVLJENJA	prijemi, vlečenja, potiskanja ...

Iz Tabele 1 in Tabele 2 lahko razberemo osnovne oblike gibanj, ki so potrebne za uspešno borbo. Glavni del učenja teh osnovnih gibanj predstavlja učenje v najmlajših starostnih kategorijah. Tako mora biti vadba v najmlajših starostnih kategorijah in pri začetnikih usmerjena predvsem v pridobivanje širine gibalnih vzorcev, ki, kot vidimo, predstavljajo temelj kasnejšim sestavljenim gibanjem in so začetek borbene inteligence.

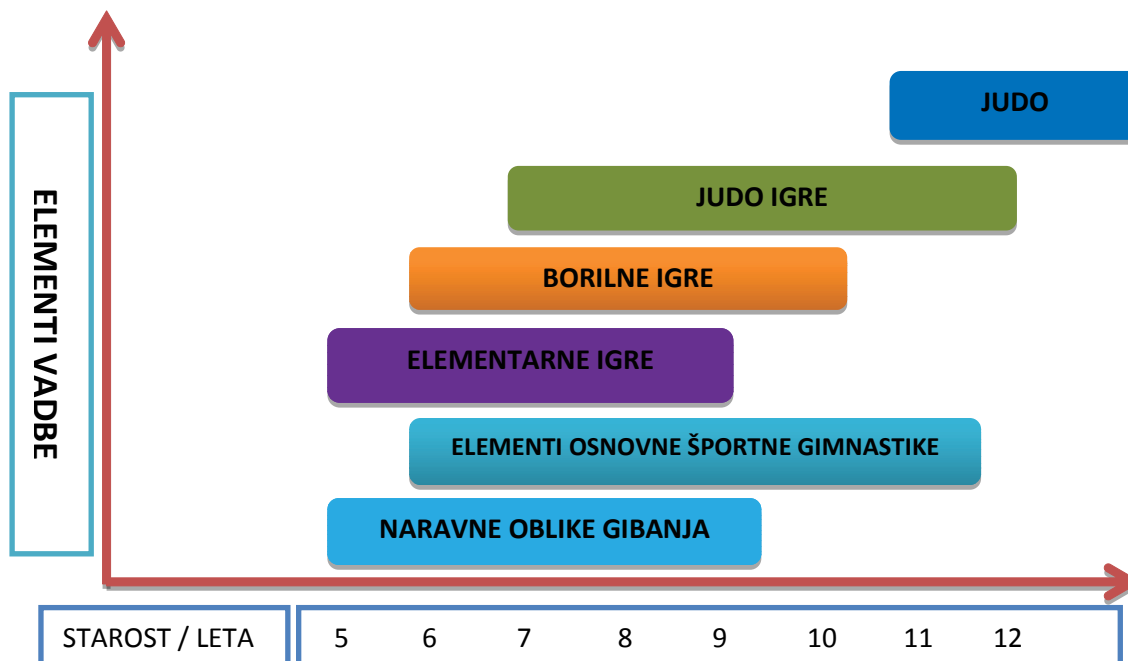
Gibalne lastnosti judoista lahko opišemo na naslednji način: uspešen judoist mora imeti hitrost sprinterja, moč dvigovalca uteži, vzdržljivost tekača na srednje dolge proge ter fleksibilnost in natančnost gibanja ter občutek za prostor kot gimnastičar. Prav tako mora biti inteligenten, odločen, pogumen in visoko motiviran, da bi dosegel optimalen rezultat (Bratič, 1998).

■ Sredstva za razvoj gibalnih sposobnosti judoistov v predpubertetnem obdobju

Telesna priprava judoistov v predpubertetnem obdobju mora temeljiti na vajah z lastno težo in učenju – ponavljanju različnih vaj, da bo otrok sposoben upravljati svoje lastno telo v različnih načinih gibanja. Različne oblike vadbe z lastno težo poskrbijo za primerno krepitev kosti, kit in vezi ter s tem povezano optimalno pripravo za nadaljnjo vadbo z zunanjimi bremenami v kasnejšem pubertetnem obdobju. V samem procesu treninga in izvajanja vaj v predpubertetnem obdobju se pojavlja tudi uporaba nemotoričnih funkcij, kot so prostorska orientacija, gibalna predstava, logična kombinacija, odločitev za izvedbo giba in druge kognitivne operacije. Prav zato je za mlade judoiste v predpubertetnem obdobju z vidika dolgotrajnih učinkov vadbe vsekakor priporočljiva vadba s kompleksnimi vsebinami, kot so naravne oblike gibanja in elementarne otroške igre s poudarkom na borilnih igrah. V sistem širšega zajemanja in vplivanja na splošne gibalne sposobnosti se odlično vključujejo tudi osnove športne gimnastike in njeni elementi talne telovadbe. Vadba osnovnih gimnastičnih elementov v predpubertetnem obdobju predstavlja pomembno bazo za kasnejše izvajanje akrobatskih elementov, ki so vključeni v moderno judo borbo (Šimenko, 2011).

Na Sliki 1 vidimo, kdaj se določeni pomembnejši elementi vadbe, ki so pomembni za vadbo juda, vključujejo v proces treninga. **Elementarne igre** vključujejo osnovne oblike človekovega gibanja, kot so hoja, tek, lazenja, skoke, plezanja, mete ... V njih lahko po potrebi prilagajamo pravila trenutnim situacijam (Pistotnik, 2004). V športni vadbi predstavljajo pomembno sredstvo za sproščen razvoj gibalnih sposobnosti, kot so moč, hitrost, koordinacija, preciznost in ravnotežje. S pomočjo elementarnih iger se vadeči seznanjajo z različnimi gibalnimi informacijami, kot so posamezni elementi tehnike ali taktike iz različnih športov, kar predstavlja osnovo za njihov dober in skladen gibalni razvoj. Poznamo različne vrste elementarnih iger, ki jih vključujemo v vadbo. Med njih spadajo različna lovljenja, skupinski teki, tekalne igre, štafetne igre, moštvene igre, borilne igre, igre ravnotežja, igre preciznosti, igre orientacije v prostoru, igre hitre odzivnosti itd. (Pistotnik, 2004). V procesu judo vadbe je priporočljivo, da se elementarne igre vključujejo v vadbo otrok, starih od 5. do 9. let. Glede na organizacijo treninga lahko sledijo ogrevanju elementarne igre, ki tako predstavljajo glavni del vadbene enote. V njih lahko vključimo določene vadbene elemente juda, ki lahko postanejo za vadeče dolgoročni zaradi potrebe po veliki frekvenci ponovitev za obvladanje posameznega tehničnega elementa. Z vključitvijo elementov, kot so na primer judo padci v različne tekalne ali štafetne igre, lahko zvišamo frekvenco ponovitev in samo hitrost izvajanja posameznih padcev brez nepotrebne monotonije vadbe. S tem naredimo samo vadbo situacijsko. Uporabljamo lahko igre, kot so tunel, poplava potres, okameneli, smešni lov, vroča žoga, klopuček, lovljenje po štirih, lovljenje v parih, bratec, reši me, kača, avtomobilčki, hajjime, zrcalo, podivjani črvi ipd. (Starev, 2012; Šimenko, 2011). Glavni poudarek pri izbiri elementarnih iger naj bi predstavljale borilne in judo igre.

Borilne igre so tipične kompleksne naloge moči. Njihov krepilni učinek zajema več mišičnih skupin hkrati, pri katerih pa prevladuje izrazit krepilni učinek na mišice trupa. Z borilnimi igrami vplivamo



Slika 1: Shema elementov vadbe juda v predpubertetnem obdobju.

predvsem na razvoj maksimalne moči. Vplivamo tudi na razvoj spretnosti, ki zajema več gibalnih sposobnosti hkrati, ter inteligenco, ki v medsebojni povezavi omogoča uspešno reševanje novonastalih gibalnih nalog (Pistotnik, 2004). V procesu judo vadbe je priporočljivo, da se borilne igre vključujejo v vadbo otrok od 6. do 10. leta starosti. Različne borilne igre se v proces treninga vključujejo tudi pri starejših starostnih kategorijah za popestritev treninga in razbijanje monotonosti trenajnega procesa. V samem treningu se uporabljajo borilne igre, kot so sumo borbe, borba za paske, odveži pasek, borba za ščipalko, rodeo, petelinji boj, borba za nasprotnikov palec, rušenje hiše, korenčki, zbijanje kavbojev, zadrževanje nasprotnika, spotikanje v krogu, borba za copatek, vlečenje kimona ipd. (Starev, 2012; Šimenko, 2011). Vse različice iger poznajo modifikacije in jih lahko uporabljamo tudi kasneje pri starejših tekmovalcih ter jih prilagajamo glede na znanje vadečih.

Judo igre so podskupina borilnih iger, vendar se od njih razlikujejo v tem, da vsebujejo elemente judo tehnike in/ali judo borbe. Cilj je učenje tehnike, učenje taktike borjenja (tako individualno kot skupinsko) ter razvijanje gibalnih sposobnosti skozi igro (Kovač, 2004). V procesu judo vadbe je priporočljivo, da se judo igre vključujejo pri otrocih od 7. do 12. leta starosti. Seveda se lahko judo igre vključuje v trening tudi kasneje v starejših starostnih kategorijah, saj so judo igre vezane na tehnično znanje tekmovalcev, ki pa se z leti treninga povečuje in s tem se nadgrajujejo tudi same judo igre. Če so uporabljene v pravilni organizacijski obliki z zadostno intenziteto in količino, lahko predstavljajo glavni del vadbene enote. Z njimi lahko izvajamo kompleksno situacijsko vadbo. V samem treningu se uporabljajo judo igre, kot so obračanje želvice, izrivanje iz borilnega prostora, zadrževanje nasprotnika na hrbtu ipd. (Starev, 2012; Šimenko, 2011).

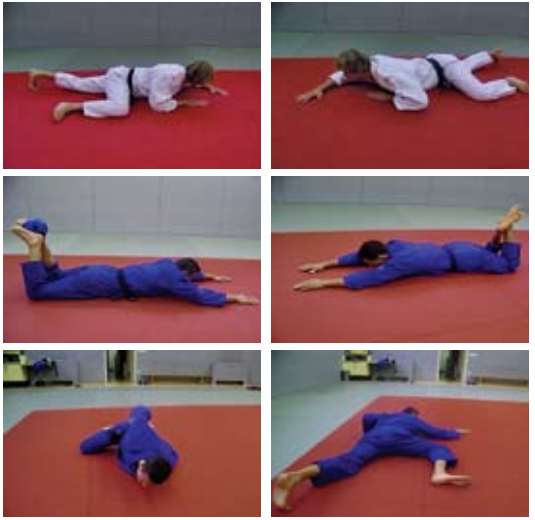


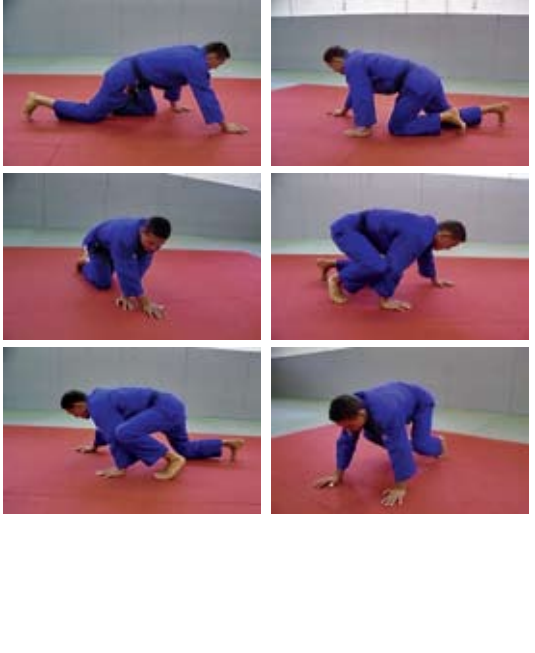
Elementi osnovne športne gimnastike s svojimi številnimi in raznovrstnimi elementi zelo pozitivno vplivajo na razvoj splošne

koordinacije gibanja, ki se kasneje nadgradijo v akrobatiko, ki pa igra v nadaljnjem razvoju judoista izjemno pomembno vlogo.

V skupino osnovnih elementov športne gimnastike za mlade judoiste spadajo različne stoje (na lopaticah, glavi, rokah ipd.), preval naprej, preval nazaj, preval letno, preval naprej raznožno, most, premet v stran, stoja na rokah, povezana v preval naprej, preval nazaj, povezan v stojo na rokah, premet v stran z obratom nazaj, premet v stran z obratom za 90° naprej, vzklupka in salto naprej (Šimenko, 2011). V procesu judo vadbe je priporočljivo, da se elementi osnovne športne gimnastike vključujejo v vadbo otrok od 6. do 11. leta starosti. Predvsem pri začetnikih je pomembno, da se ti elementi izvajajo redno in dosledno, saj so bazična podlaga nadaljnjih sestavljenih gibanj v judu. Elemente športne gimnastike se lahko kasneje tudi vključuje v različne štafetne igre, kjer se elementi pojavljajo v situacijski obliki. Pomembno je tudi pravilno učenje in razlikovanje elementov, kot so preval naprej in judo preval naprej – *mae maware ukemi* – ter preval nazaj in judo padec nazaj s prevalom – *ushiro ukemi*. Judo preval naprej in judo padec nazaj s prevalom sta načeloma lažja za izvajanje. Prav zato moramo biti pozorni in dosledni pri učenju ter izvajanju in razlikovanju teh elementov. Pomembno je tudi razlikovanje v poimenovanju judo prevala naprej, saj se velikokrat uporablja beseda *zempo tenkai*, ki pa ni pravilna, saj ta beseda v japonščini predstavlja šolski preval naprej (Dobovšek, Fatur, Vuzem in Pozvek, 2013).

Naravne oblike gibanja delimo v pedipulacije oz. lokomocije, kamor prištevamo različna osnovna premikanja celega telesa v prostoru (plazenja, lazenja, hoja, tek, padci, plezanja, skoki) in v manipulacije, v katere je zajeto opravljanje osnovnih gibalnih operacij s posameznimi telesnimi segmenti (meti, lovljenja, udarci, blokade udarcev, prijemi). Druga gibanja imenujemo sestavljena gibanja (potiskanja, vlečenja, dvigovanja, nošenja). V njih ne prevladuje nobena od naštetih gibalnih operacij, temveč so pedipulacije in manipulacije tesno povezane in tako tvorijo novo gibalno kvaliteto, t. i. novo gibanje (Pistotnik, Pinter in Dolenc, 2002).

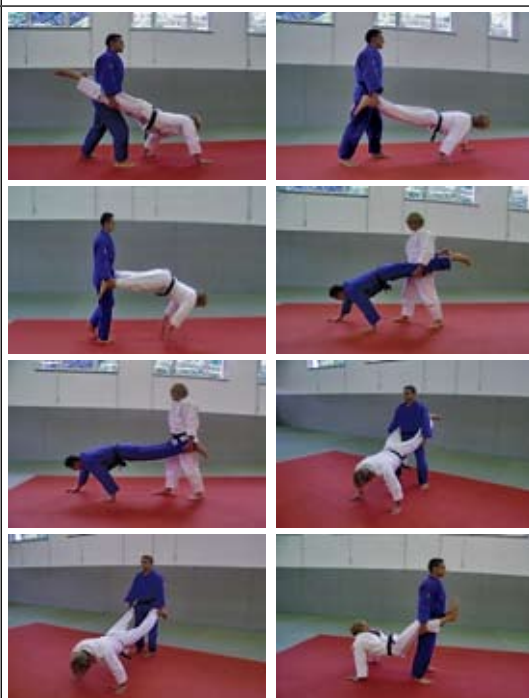
Tabela 3: Naravne oblike gibanja za razvoj gibalnih sposobnosti mladih judoistov (prirejeno po Šimenko, 2011)

<ol style="list-style-type: none"> 1) Plazenje v leži trebušno naprej; 2) plazenje v leži trebušno nazaj; 3) plazenje v leži trebušno naprej samo z rokami – soročno – z žogo med stopali; plazenje v leži trebušno nazaj – samo z rokami – soročno – z žogo med stopali; 4) plazenje v leži trebušno naprej samo z rokami – soročno; plazenje v leži trebušno nazaj samo z rokami – soročno; 5) plazenje v leži trebušno naprej – samo z nogami in trupom; 6) plazenje v leži trebušno bočno (izvajamo v levo in desno stran); 	
<ol style="list-style-type: none"> 7) plazenje v leži hrbtno naprej; 8) plazenje v leži hrbtno nazaj; plazenje v leži hrbtno naprej – brez pomoči rok; 9) plazenje v leži hrbtno nazaj – samo z rokami – soročno; 10) plazenje v leži hrbtno bočno (izvajamo v levo in desno stran). 	
<ol style="list-style-type: none"> 1) Kotaljenje; 2) kotaljenje v parih. 	
<ol style="list-style-type: none"> 1) Lazenje v opori klečno naprej; 2) lazenje v opori klečno nazaj; 3) lazenje v opori klečno bočno (izvajamo v levo in desno stran); 4) lazenje v opori ležno spredaj – sklonjeno – naprej; 5) lazenje v opori ležno spredaj – sklonjeno – nazaj; 6) lazenje v opori ležno spredaj – sklonjeno – bočno (izvajamo v levo in desno stran). 	

- 1) Lazenje v opori ležno spredaj – sklonjeno – bočno (izvajamo v levo in desno stran);
- 2) lazenje v opori ležno zadaj – skrčeno – naprej (modifikacija – z žogo v naročju);
- 3) lazenje v opori ležno zadaj – skrčeno – nazaj; 4) lazenje v opori ležno zadaj – skrčeno – bočno (izvajamo v levo in desno stran, modifikacija – z žogo v naročju);
- 5) lazenje v opori ležno zadaj – vzravnano – naprej;
- 6) lazenje v opori ležno zadaj – vzravnano – nazaj;
- 7) lazenje v opori ležno zadaj – vzravnano – bočno (izvajamo v levo in desno stran);
- 8) lazenje v opori stojno spredaj – naprej;
- 9) lazenje v opori stojno spredaj – nazaj;
- 10) lazenje v opori stojno spredaj – bočno (izvajamo v levo in desno stran).



- 1) Samokolnica naprej – prijem za stegna;
- 2) samokolnica naprej – prijem za goleni;
- 3) samokolnica naprej – prijem za gležnje (modifikacija – gibanje naprej soročno);
- 4) samokolnica nazaj – prijem za stegna;
- 5) samokolnica nazaj – prijem za goleni;
- 6) samokolnica nazaj – prijem za gležnje;
- 7) samokolnica bočno – prijem za stegna;
- 8) samokolnica bočno – prijem za goleni;



- 9) samokolnica bočno – prijem za gležnje;
- 10) obrnjena samokolnica naprej – prijem za meča;
- 11) obrnjena samokolnica naprej – prijem za gležnje;
- 12) obrnjena samokolnica nazaj – prijem za meča;
- 13) obrnjena samokolnica bočno – prijem za meča (modifikacija prijem za gležnje);
- 14) podaljšana samokolnica naprej.



- 1) Zajčji skoki naprej;
- 2) zajčji skoki naprej – enonožno;
- 3) zajčji skoki nazaj;
- 4) zajčji skoki nazaj – enonožno;
- 5) žabji skoki naprej;
- 6) žabji skoki nazaj;
- 7) hoja v čepu naprej – nazaj – bočno (izvajamo v levo in desno stran).



- 1) Sonožni poskoki naprej – nazaj – bočno (izvajamo v levo in desno stran);
- 2) skoki raznožno – snožno naprej – nazaj – bočno (izvajamo v levo in desno stran);
- 3) skoki levo desno preko pasu naprej – nazaj (modifikacija – skok s pol obrata);
- 4) tek po obročih naprej – nazaj;



- 5) preskakovanje kolebnice – pasu;
- 6) tek s preskakovanjem kolebnice – pasu;
- 7) podtekanje dolge kolebnice;
- 8) preskok dolge kolebnice na mestu (modifikacija – v teku).



- 1) Plezanje po pasu v leži hrbtno (modifikacija – soročno);
- 2) 2) vlečenje partnerja iz lazenja v opori stojno spredaj – naprej.



Elementarne igre, borilne igre, osnove gimnastike, judo igre in sam judo imajo svojo podlago v enostavnih naravnih oblikah gibanja. Te oblike gibanja predstavljajo temelj gibalnega znanja. V vadbo jih lahko vključujemo že v samem začetku vadbene enote v fazi ogrevanja. Pri začetnikih v judu lahko predstavljajo tudi glavni del vadbene enote v prvih mesecih vadbe z namenom, da si vadeči pridobijo nove gibalne vzorce, ki jim bodo omogočali uspešno izvajanje elementov juda. Za vaje je pomembno, da upoštevamo načelo postopnosti. To v praktičnem pogledu pomeni, da pričnemo z vajami, kjer je trup v stiku s podlago – t. i. plazenja, nadaljujemo z lazenji, kjer je trup dvignjen od podlage in s tem nadaljujemo s postopno obremenitvijo mišično skeletnega sistema. Ta postopnost nam omogoča postopno fiziološko pripravo telesa, predvsem sklepov, na fizično aktivnost. Gibanja postopoma nadgrajujemo s tem, ko se dvigamo od podlage. Ko smo dvignjeni od podlage, naj si gibanja sledijo v vrstnem redu: hoja, tek ter skoki, saj s tem postopno in učinkovito sprožimo proces sproščanja sinovialne tekočine v sklepni prostor in s tem drastično zmanjšamo možnost poškodb.

Učenje gibanj pri mlajših starostnih skupinah v veliki meri poteka preko prisposodob in opisov določenih gibanj (npr. plazenje v leži trebušno naprej je za otroke mravljica). To pa še ne pomeni, da moramo zanemariti strokovno terminologijo. Vadečim na začetku svojega športnega udejstvovanja olajšamo učenje, vendar jih postopoma seznanjamo s pravilno terminologijo in izrazoslovjem. Tako, kot jim postopoma pri treningu juda uvajamo japonsko izrazoslovje, ne smemo pozabiti na slovenske izraze metov in ostalih

tehničnih elementov. V sami vadbeni enoti lahko vključujemo naravne oblike gibanja, kot so predstavljene v Tabeli 3.

Prikazane vaje predstavljajo le majhen mozaik in osnovo za izoblikovanje treninga v predpubertetnem obdobju. Posebno pozornost moramo posvetiti izvajanjem različnih vrst samokolnic. Vedno začnemo s prijemom za stegna, saj tako otrok, ki pelje samokolnico, lažje drži vadečega. S tem prijemom ga tudi bolje kontrolira pri sami izvedbi in mu ne dopušča nepotrebne gibanja v trupu in bokih. Predvsem pa s tem preprečimo uleknjenost in možne poškodbe hrbta. Ko vidimo, da so vadeči napredovali v sami telesni pripravljenosti, stopnjujemo samokolnice s prijemom za goleni in na koncu za gležnje. Pri judoistih, ki trenirajo že leto ali dve, je potrebno vsak začetek novega šolskega leta nameniti poseben poudarek obnovitvi gibalnih znanj naravnih oblik gibanj. Pri otrocih se telesna višina in telesna masa z rastjo spreminjajo in s tem povezano se poruši koordinacija gibanja. S ponovno vpeljavo enostavnih naravnih oblik gibanj lahko dokaj hitro izboljšamo novonastalo stanje.

■ Sklep

Mlade judoiste je potrebno uspešno gibalno in funkcionalno usposobiti za premagovanje različnih obremenitev in naporov, s katerimi se bodo srečevali na kasnejših tekmovanjih, ali pri ostalih gibalnih dejavnostih. Za uspešno načrtovanje procesa treninga z mlajšimi starostnimi skupinami je pomembno poznavanje bi-



Vir: Arhiv ŠD Mala šola Judo

ološkega in gibalnega razvoja mladostnika. Načrtovanje dela pri mlajših starostnih kategorijah mora biti večletno in usmerjeno v dolgoročni razvoj posameznih gibalnih in funkcionalnih sposobnosti. Ne smemo se osredotočiti za hitro specializacijo, saj daje širina gibalnih vzorcev glavno podlago za hitro in učinkovito gibanje v novonastalih situacijah.

Poznavanje razvoja je za trenerja juda nujno, saj imamo v eni starostni kategoriji večje število mladostnikov iste starosti, med katerimi so lahko tudi večletne razvojne razlike. Teh razlik se moramo še posebej zavedati pri razvoju gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, saj lahko z enako vadbo različno vplivamo na razvoj mladostnikov. Vadba, ki je morda dobra za nekatere vadeče, na ostale morda nima vpliva ali jim celo škoduje. Zato se je treba tudi znotraj skupine držati načela individualnosti. Tak pristop od trenerja zahteva veliko znanja in iznajdljivosti (Šimenko, 2011). S podanimi primeri elementarnih iger, borilnih iger, judo iger, osnovnih gimnastičnih elementov in predvsem naravnih oblik gibanj lahko to individualnost tudi dosežemo. Vsako od iger ali gibanj lahko modificiramo v dodatne vaje za gibalno sposobnejše ali v dopolnilne vaje za gibalno manj sposobne otroke. Največjo pozornost moramo posvečati skladnemu biološkemu in gibalnemu razvoju otrok. Predvsem v fazi učenja osnovnih elementov juda (meti in končni prijemi) moramo vztrajati pri učenju v obe smeri (dominantno in nedominantno) in s tem poskrbeti za simetričen razvoj otrok – judoistov (Šimenko, 2012). Prikazani elementi vadbe – gibanj so priporočeni za pridobivanje gibalnih sposobnosti začetnikov v judu. Pomembno je, da poskušamo s široko paleto gibanj narediti vadbo zanimivo, raznovrstno in predvsem igrivo. Vadeče poskušamo ves čas motivirati in spodbujati, saj bodo samo tako razvili pozitiven odnos do športne vadbe in juda.

Literatura

- Andersen, L. B., Harro, M., Sardinha, L. B., Froberg, K., Ekelund, U., Brage, S. in Anderssen, S. A. (2006). Physical activity and clustered cardiovascular risk in children: a cross-sectional study (The European Youth Heart Study). *Lancet*, 368 (9532), 299–304.
- Atanasov, D., Bratić, M., Nurkić, M., Đurašković, R. (2005). Motorical and anthropometrical status as factor of success in judo. V Dikić, N., Živanić, S., Ostojić, S., & Tornjanski, Z. (Ur.) Belgrade: Sport Medicine Association of Serbia. *10th Congress of European College of Sport Sciences Proceedings book of abstracts*, 322–323.
- Bratić, M. (1998). The quantitative changes that originated from the application of different methodological procedures in the process of acquiring and improving complex motoric movements in judo. *facta universitatis*, 1(5), 39–45.
- Crnogorac, B. (2010). Transformation of basic and specific motor status of elite judo players under the influence of innovated training model. / Transformacija bazičnog i specifičnog motoričkog statusa vrhunskih džudista pod uticajem inoviranog modela treniranja. *Sport Science*, 3(1), 27–31.
- Čuš, V. (2004). *Judo: popusti, da zmagáš*. Slovenska Bistrica, Judo zveza Slovenije.
- Dobovšek, A., Fatur, R., Vuzem, B. in Pozvek, E. (2013). *Teorija juda za mojstrske pasove*. Pridobljeno iz <http://www.judoklub.si/mma/Teorija%20za%20mojstrske%20pasove/20130809080442/>
- Kovač, M. (2004). *Bodi luč: judo v besedi brez slik: 555 primerov predtehnika za judo*. Samozaložba
- Matsumoto, D. (1996). *An introduction to Kodokan judo: history and philosophy*. Tokyo: Hon-No Tomosha.
- Nishine, R. S. (2007). Martial Arts Sports Medicine: Current Issues and Competition Event Coverage. *Current Sports Medicine Reports (American College of Sports Medicine)*, 6(3), 162–169.
- Pistotnik, B., Pinter, S. in Dolenc, M. (2002). *Gibalna abeceda*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Pistotnik, B. (2004). *Vedno z igro: elementarne in družabne igre za delo in prosti čas*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Pori, P. (2007). Primer treninga specifične agilnosti v rokometu. *Trener rokomet*, 14(2), 28–31.
- Rees, T. (2007). Main and interactive effects of attribution dimensions on efficacy expectations in sport. *Journal of Sports Sciences*, 25(4), 473–480.
- Stalsberg, R., & Pedersen, A. V. (2010). Effects of socioeconomic status on the physical activity in adolescents: a systematic review of the evidence. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(3), 368–383.
- Starev, V. (2012). *Program in analiza vključevanja otrok v vadbo judo vrtca* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Šimenko, J. (2011). *Kondicijska priprava judoistov v predpubertetnem obdobju* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Šimenko, J. (2012). Analiza gibalne učinkovitosti judoistov. / Analysis of movement efficiency of judoists. *Sport: Revija Za Teoretična in Praktična Vprašanja Športa*, 60(3/4), 85–89.
- Šimenko, J. (2013). Nekateri vidiki in prednosti treniranja juda za otroke in mladostnike. / Some aspects and advantages of Judo training for children and adolescents. *Sport: Revija Za Teoretična in Praktična Vprašanja Športa*, 61(1/2), 25–28.
- Škof, B. (2007). Razvoj gibalnih spretnosti in gibalnih sposobnosti v otroštvu in mladostništvu. V B. Škof (ur.), *Šport po meri otrok in mladostnikov* (str. 206–242). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Škof, B. in Kalan, G. (2007). Biološki razvoj – telesni in spolni razvoj. V B. Škof (ur.), *Šport po meri otrok in mladostnikov* (str. 136–164). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Strok. sod. Jožef Šimenko, prof. šp. vzg.

Mladi raziskovalec,

Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez

Celovška 25, 1000 Ljubljana

E-mail: jozefsimenko@gmail.com



Blaž Pirnat,
Jožef Šimenko¹

Učenje osnov varnega padanja: primer ŠD Mala šola juda

Izvleček

Namen članka je predstaviti učenje varnega padanja za otroke, stare od 6 do 10 let. Zaradi poškodb, ki se pojavljajo pri padcih otrok iz stojne višine, je pomembno, da se otroci čim prej naučijo varnega padanja. Poškodbe glave, trupa in ekstremitet je mogoče zmanjšati s pravočasno vadbo. Vadba padanja mora biti za otroke v starosti od 6 do 10 let predvsem zabavna in mora upoštevati načelo postopnosti. V članku so predstavljeni osnovni načini padanja, metodika učenja, primeri iger, napake pri izvedbi tehnike padcev in njihovo popravljanje ter nekaj dodatnih vaj.

Ključne besede: padanje, poškodbe, metodika učenja, otroci, judo, borilni športi.

Learning the basics of safe falling: Example of ŠD Little School of Judo

Abstract

The purpose of the article is to present teaching safe falling to children of ages 6 to 10. Due to the injuries that arise when children fall from standing position it is important that they learn how to safely fall as early as possible. With timely exercise the injuries to the head, torso and extremities can be reduced. Exercises in falling must foremostly be fun for the children and the teacher should follow the principle of graduality. The article presents elementary falls, the methods of teaching, examples of games, mistakes in execution of the falling techniques and correction of such mistakes as well as a few additional exercises.

Key words: falls, injuries, teaching methods, judo, children, combat sports.

■ Kaj je padanje in poškodbe pri padcih

Padci so gibanje telesa iz praviloma višjega, pokončnega položaja (opore) v nižji položaj (najpogosteje leže). Kadar ohranjanja ravnotežnega položaja ni več mogoče uravnati s kompenzacijskimi gibi, pride do izravnave telesa, ki posledično povzroči bolj ali manj trd stik s tlemi (Pistotnik, Pinter in Dolenc, 2002).

Poškodba je fizična okvara tkiva, organa ali organizma, do katere pride zaradi nenadnega ali kratkotrajnega delovanja prevelike količine energije (Rok-Simon, 2004). Količina energije, ki jo telo sprejme zaradi padca, je odvisna od višine, s katere pade telo.

Posledice padcev so lahko različne – od manjših odrgnin do ogrožanja življenjsko pomembnih funkcij. Ob padcu se zaradi bolečin običajno pojavi tudi strah pred ponovitvijo dogodka, kar zmanjšuje kvaliteto življenja.

Pri padcih s stojne višine se pojavljajo tipične poškodbe. Tako kot pri odraslih je tudi pri otrocih najpogostejši zlom podlahtnice, sle-

dijo mu zlomi rok na območju dlani in prstov, na tretjem mestu pa so poškodbe komolcev. Najpogostejša poškodba je zlom, temu sledijo izpahi. Med ostalimi poškodbami so na prvem mestu poškodbe glave (Južnič Sotlar, 2012).

Otroci pogosteje podležejo poškodbi kot odrasli. Tveganje za poškodbo je višje zaradi nezrelih refleksov in manjše koordinacije, pa tudi zaradi nesposobnosti prepoznavne in ocene tveganja (Beers in Berkow, 2004).

"Padci, denimo, so glavni vzrok za poškodbe otrok, starih do 14 let. Povezani so z otrokovo radovednostjo in razvojem gibalnih spretnosti, zato so otroci do desetega leta najbolj izpostavljeni hudi poškodbi in smrti zaradi padca. Treba pa se je zavedati, da je mogoče večino poškodb pri otrocih preprečiti," meni prim. asist. Hermina Damjan (Preprečite poškodbe otrok!, 2009).

Hedström, Svensson, Bergström in Michno (2010) so raziskovali poškodbe pri padcih otrok in mladostnikov. Kot vidimo v Tabeli 1 so dokazali, da si otroci pri padcih največkrat poškodujejo podlaht ter da se število poškodb zaradi padcev zvišuje.

¹Olimpijski komite Slovenije

Tabela 1: Pregled epidemioloških študij, ki opisujejo zlome pri otrocih (Hedström, Svensson, Bergström in Michno, 2010)

Prvi avtor študije	Starostna skupina	Trajanje študije	Področje študije	Incidenca na 10 ⁴	Najpogostejše mesto zloma	Najpogostejši mehanizem poškodbe
Landin	0-16	1950-1979	Švedska	212	Distalna podlaket 23 %	Padci
Cooper	0-17	1988-1998	Velika Britanija	133	Podlaket 30 %	Ni podatka
Kopjar	0-12	1992-1995	Norveška	128	Distalni radius 27 %	Padci 71 %
Tiderius	0-16	1993-1994	Švedska	193	Distalna podlaket 26 %	Padci na tleh 40 %
Lyonsa	0-14	1996-1996	Skandinavija	156-178	Podlaket 20 %	Padci
Lyonsb	0-14	1996-1996	Wales	361	Podlaket 36 %	Padci
Brudvik	0-15	1998-1998	Norveška	245	Distalna podlaket 27 %	Ni podatka
Rennie	0-15	2000-2000	Škotska	202	Distalna podlaket 33 %	Padci < 1 m 37 %
Naši rezultati	0-19	1993-2007	Švedska	201	Distalna podlaket 26 %	Padci < 0,5 m 24 %

Tabela 2: Število zlomov, rizična populacija in incidenca po letih (Hedström, Svensson, Bergström in Michno, 2010)

Leto	Število zlomov	Rizična populacija %	Incidenca / 10 ⁴ oseb na leto
1993	499	34,661	151
1994	497	34,961	149
1995	612	35,206	179
1996	604	35,275	176
1997	657	35,097	191
1998	728	34,776	213
1999	715	34,490	209
2000	685	34,136	200
2001	733	33,824	211
2002	775	33,686	224
2003	712	33,641	207
2004	790	33,641	229
2005	769	33,534	224
2006	763	33,386	223
2007	788	33,273	240

V Tabeli 2 je prikazano število poškodb v časovnem obdobju od leta 1993 do leta 2007. Za vsako leto je prikazan tudi odstotek ogrožene populacije, ki znaša v povprečju 34,24 %. V zadnjem stolpcu je prikazana pojavnost poškodb na 10000 oseb na leto. Iz podatkov je razvidno, da število poškodb zlomov otrok in mladostnikov zaradi padcev vztrajno raste in se je od leta 1993 pa do leta 2007 povečalo za kar 57,92 %.

V Tabeli 3 so prikazana mesta zlomov, število zlomov, incidenco na 100000 oseb na leto in odstotek od vseh poškodb. Iz podatkov lahko razberemo, da prednjačijo poškodbe zgornjih okončin s skupno 870 zlomi, kar znaša 58 % vseh zlomov.

V Sloveniji so padci četrti vzrok za smrtne poškodbe otrok in so razlog za več kot polovico (52,7 %) hospitalizacij predšolskih otrok zaradi poškodb. Vsako leto je zaradi padcev hospitaliziranih povprečno 735 predšolskih otrok, v obdobju 2000–2005 pa so 3 otroci poškodbam podlegli (1 padec s pohišta, 1 padec s pečine). Otroci so bili najpogosteje zdravljeni v bolnišnici zaradi poškodb

Tabela 3: Mesta zlomov, incidenca in odstotek zlomov v letih 2006-2007 (Hedström, Svensson, Bergström in Michno, 2010)

Mesto zloma	Število zlomov	Incidenca /10 ⁵ oseb na leto	Odstotek (%)
Distalna podlaket	393	591	26
Ključnica	163	245	11
Prsti na roki	149	224	10
Gleženj	108	162	7
Prsti na nogi	83	125	5
Metatarzalne kosti	79	119	5
Distalna nadlahtnica	78	117	5
Metakarpalne kosti	78	117	5
Obrazni skelet	51	77	3
Tibia/fibula	47	71	3
Proksimalna podlaket	46	69	3
Podlaket	46	69	3
Proksimalna nadlahtnica	38	57	3
Karpalne kosti	32	48	2
Proksimalna tibia/fibula	18	27	1
Rebra	17	26	1
Stegnjenica	15	23	1
Prsno-ledveni del hrbtenice	14	21	1
Distalna stegnjenica	13	20	1
Tarzalne kosti	12	18	1
Nadlahtnica	10	15	1
Lobanja	8	12	1
Druga mesta	22	33	1

glave (70,4 %), komolca in podlakti (9,0 %) ter rame in nadlakti (7,2 %) (Rok-Simon, 2007).

Do težkih poškodb, ki zahtevajo zdravljenje v bolnišnici, največkrat pride zaradi padcev na isti ravni (67,9 %), med padci z ene na drugo raven pa so najpogostejši padci po stopnicah (2,8 %), padci z igral (2,7 %) in padci z drevesa (2,0 %). Poškodbe zaradi padcev

se zgodijo največkrat doma (29,5 %), na športnih površinah (18,8 %) ter v šoli, drugih ustanovah in območjih v javni upravi (12,1 %) (Rok-Simon, 2007).

Mlajši šolski otroci (7–9 let) pogosteje padejo na isti ravni, in sicer ko jim spodrsne, se spotaknejo, zapletejo (28,9 %), pri smučanju, drsanju, rolanju (11,9 %). Med padci z ene na drugo raven pa najpogosteje padejo z igral (3,8 %), po stopnicah (3,0 %) in z drevesa (2,2 %). Starejši šolski otroci (10–14 let) prva tako pogosteje padejo na isti ravni, in sicer ko jim spodrsne, se spotaknejo, zapletejo (32,3 %), pri smučanju, drsanju, rolanju (18,9 %). Med padci z ene na drugo raven pa najpogosteje padejo po stopnicah (2,7 %), z igral (2,1 %) in z drevesa (1,9 %) (Rok-Simon, 2007).

■ Poškodbe pri padcih glede na smer padanja

Padanje nazaj:

Najnevarnejše poškodbe pri vseh padcih so poškodbe glave. Pri padanju v smeri nazaj je izpostavljeno zatilje. Do poškodb glave pride predvsem zaradi slabe in prepočasne aktivacije mišic sprednjega dela vratu, ki so zadolžene za dvig glave v ležečem položaju. Ostale poškodbe pri padanju nazaj – poškodbe zapestja, komolca, ključnice in ramenskega sklepa – so posledica avtomatičnega naravnega lovljenja na roke ob padanju nazaj v položaj v oporo ležno zadaj.

Padanje v stran:

Pri padcu v stran lahko pride do poškodbe stranskega dela glave zaradi udarca ob podlago, poškodbe mišičnih struktur vratu, poškodbe zapestja, komolca zaradi avtomatičnega lovljenja v položaj v oporo bočno in poškodbe medenice ter kolka zaradi udarca ob podlago. Možni so tudi zlomi dlančnic in komolca zaradi ukleščenja roke pod telo ter poškodbe reber.

Padanje naprej brez rotacije preko transverzalne ravnine:

Če roke ne amortizirajo padca v zadostni meri, pride do poškodb sprednjega dela glave, medenice in kolena zaradi udarca ob podlago. Ob lovljenju na roke se poškoduje zapestje in kosti podlakti.

Padanje naprej z rotacijo preko transverzalne ravnine (padec naprej na glavo oz. s prevalom preko glave):

Možne so poškodbe glave in vratnega dela hrbtenice. Če padajoči ne naredi prevala in noge prehitijo trup, se pojavijo poškodbe ledvenega dela hrbtenice. Če padajoči naredi preval, so možne poškodbe medenice, notranjih organov zaradi padca na ledveni del ter poškodbe pete zaradi udarca ob podlago.

Z ustreznimi preventivnimi strategijami je mogoče učinkovito zmanjšati umrljivost in hospitalizacije zaradi poškodb. Najbolj učinkovita je kombinacija pristopov, ki vključujejo politične odločitve o nacionalni strategiji ter akcijskem planu preprečevanja poškodb i on (2007) lahko povzamemo strategije preprečevanja poškodb zaradi padca:

- nacionalna strategija, akcijski plan;
- pediatrično svetovanje staršem;
- otroška igrišča (podlaga pod igrali, vrsta in višina igral, namestitvev igral) (izobraževanje, standardi, zakonodaja);
- varno rolanje, kolesarjenje, rolanj;

- mehanizem za zapiranje za okna (izobraževanje, zdravstveno vzgojne akcije, dostopnost, standardi, zakonodaja);
- brezplačna ponudba in montaža zaščitnih sredstev za preprečevanje padcev (zdravstveno vzgojne akcije);
- označitev stopnic, osvetlitev;
- Odstranitev pohištva z ostrimi robovi ali vogali, odstranitev steklenih površin, npr. steklena vrata, klubske mizice ali namestitvev zaščitne folije;
- varna ureditev bivalnega okolja v šoli (izobraževanje, standardi, dostopnost, zakonodaja);
- znanje PP (izobraževanje, zdravstveno vzgojne akcije, dostopnost, zakonodaja).

V študiji, ki so jo izvedli Nauta idr. (2013), so zraven naštetih načinov preprečevanja poškodb poskusili tudi z učenjem varnega padanja s tehnikami padcev borilnih športov v šoli med urami športne vzgoje. V študijo je bilo vključenih 33 osnovnih šol, od tega je imelo 17 šol program varnega padanja, 16 šol pa je bilo v kontrolni skupini. Skupno je v študiji sodelovalo 3317 otrok. Program varnega padanja je potekal 8 tednov 1 uro na teden pod vodstvom učiteljev športne vzgoje. Slednji so dobili pisna navodila in DVD-je z vajami. Podatke o poškodbah zaradi padcev so zbirali z vprašalnikom na začetku izvajanja programa in po osmih mesecih po zaključku izvajanja programa. Ugotovili so, da obstaja trend izboljšanja preprečevanja poškodb zaradi padcev pri manj aktivnih otrocih. Zanimanje za ta program je izrazilo zraven sodelujočih 33 osnovnih šol še drugih 250 šol na Nizozemskem, ki pa niso ustrezale takratnim zahtevam študije, vendar so jih avtorji vključili v novo nadaljevalno študijo.

V Sloveniji se z učenjem varnega padanja ukvarjajo predvsem borilni športi, nacionalnega programa oz. strategije, ki bi zajela celotno populacijo, pa v tem trenutku še ni oz. se ne izvaja. Judo zveza Slovenije je s programom množičnega juda za otroke – Mala šola juda – začela z učenjem varnega padanja na širšem področju Ljubljane. V šolskem letu 2011/12 je v ljubljanski regiji v okviru Male šole juda aktivno vadilo 1054 otrok (Šimenko, 2013). Otroci v starosti od 6 do 10 let so vključeni v redno vadbo, ki poteka dvakrat tedensko. Kmalu so se ideje o učenju varnega padanja razširile tudi po drugih centrih v Sloveniji (Maribor, Celje, Koper, Kranj, Ptuj ...). Vadba poteka strokovno po prilagojenem metodičnem postopku. Trenerji se o metodičnem postopku izobražujejo letno na licenčnih seminarjih JZS.

■ Vrste padcev

Pri vadbi v Mali šoli juda učimo različne vrste padcev, s katerimi poskušamo preprečiti zgoraj naštetih poškodb.

a. Padec nazaj – *ushiro ukemi*

i. Brez prevala

Ko začne telo iz stoje padati v smeri nazaj, padajoči najprej počepne in s tem zmanjša višino, s katere pada. Nato se povalja po hrbtu, pri čemer je glava predklonjena, roke iz predročja pokrčene navznoter udarijo po podlagi pod kotom od 30° do 45° glede na telo. Ob udarcu po podlagi so roke stegnene, udarna površina je dlan. Noge se sonožno iztegnejo proti navpičnici in s tem zmanjšajo rotacijo v smeri nazaj. Na Sliki 1 je prikazana tehnika padca nazaj brez prevala.



Slika 1: Padec nazaj (Šimenko, 2011).

ii. S prevalom

Če je rotacija v smeri nazaj prevelika in z iztegnitvijo nog padajoči ne more ustaviti rotacije, odmakne glavo v stran in se preko rame-na povalja v položaj opora spredaj razkoračno, kot je prikazano na Sliki 2.



Slika 2: Padec nazaj s prevalom (Šimenko, 2011).

b. Padec v stran – *yoko ukemi*

Ob padanju v stran padajoči naredi počep na stojni nogi in s tem zmanjša višino, s katere pada. Nato se povalja po stranskem delu hrbta. Roka, ki je bližje podlagi, iz predročnja pokrčena navznoter udari po podlagi pod kotom od 30° do 45° glede na telo. Ob udarcu po podlagi je roka stegnjena, udarna površina je dlan. Druga roka počiva na trebuhu. Noge se sonožno iztegnejo proti navpičnici in s tem zmanjšajo rotacijo. Slika 3 prikazuje potek padca v stran.



Slika 3: Padec v stran (Šimenko, 2011).

c. Padec naprej

i. Brez rotacije – *mae ukemi*

Iz stoje razkoračno začne telo padati v smeri naprej. Roke so v predročnju pokrčene navznoter v smeri 45° glede na vertikalno. Ob padcu roke aktivno udarijo po podlagi, udarna površina je dlan in podlaket, dlani so pred obrazom, komolci so odmaknjeni od telesa. Pogled je usmerjen naprej in ne v podlago. Noge so stegnjene razkoračno, tal se dotikajo samo s prsti. S primerno aktivacijo mišic celotnega telesa padajoči prepreči udarec glave, trupa, medenice in kolen ob podlago, kot je prikazano na Sliki 4.



Slika 4: Padec naprej brez rotacije (Šimenko, 2011).

ii. Z rotacijo – *mae mawari ukemi*

Iz stoječega položaja začne telo padati naprej tako, da zgornji del telesa prehitveva trajektorijo padanja centralnega težišča telesa. Pojavi se rotacija preko transversalne ravnine v smeri naprej. Ena roka je v predročnju pokrčena, druga pa v vzročnju pokrčena navznoter. Kot upogiba obeh rok v komolcu je manj kot 90°. Dlani sta obrnjeni od telesa približno 40 cm pred obrazom in kažeta ena proti drugi. Glava je v odklonu v smeri roke, ki je v predročnju. Trup je v rahlem predklonu. Noga na strani roke, ki je v vzročnju, je pomaknjena naprej. Ob stiku rok s podlago le-te rahlo amortizirajo silo padca, večina energije pa se porazdeli s povaljanjem preko ramena in hrbta. Dodatna amortizacija je izvedena z udarcem roke, ki je bila v predročnju, ob podlago. Ob zaključku je ena noga pokrčena, stopalo na tleh, druga pa stegnjena in obrnjena postrani, tako da se stopalo in peta ne dotikata tal. Slika 5 prikazuje potek padca naprej z rotacijo.



Slika 5: Padec naprej z rotacijo (Šimenko, 2011).

Metodika učenja varnega padanja

Prej, kot naučimo otroke varno padati, več poškodb lahko preprečimo. Padati je mogoče naučiti že predšolske otroke. V Sloveniji se v nekaterih judo klubih izvaja tudi učenje padanja skozi koncept judo vrtca za otroke, stare od 4 do 6 let (Šimenko, 2013). Metodika učenja padanja, razvita pri Mali šoli juda, je namenjena otrokom v starosti od 6 do 10 let. Starost učencev oziroma njihova razvojna stopnja narekuje pristop k učenju gibalnih znanj. Če želimo otroke, stare od 6 do 10 let naučiti padati, se moramo zavedati, da je padanje lahko neprijetno in da lahko občutki, ki jih otroci doživljajo ob padcih, neugodno vplivajo na kasnejše udeleževanje v športu oziroma se odražajo v načinu gibanja in kvaliteti življenja. Gibalno učenje zahteva veliko ponovitev. Če so le te boleče, monotone, fizično in mentalno prezahtevne, se motivacija za učenje zmanjša ali popolnoma izgine. Zato je potrebno učenje padanja prilagoditi razvojni stopnji učencev.

Bolečino pri padcih lahko ublažimo na dva načina. Prvi je s primerno podlago – blazina dovolj velike kvadrature. Pri mali šoli juda uporabljamo podlago tatami 35 m2 blazin velikosti 1x1 m. V kombinaciji s šolskimi blazinami ta kvadratura predstavlja primerno vadbeno površino za skupino do 20 otrok. Drugi način za ublažitev bolečine je znižanje težišča – stojne višine. Učenje padanja vedno začnemo iz ležečega položaja, seda, kleka in čepa. Ko se učenci naučijo padcev iz teh položajev, postopno napredujemo do stojne višine.

Praksa pokaže, da so otroci ob igri lahko zelo motivirani za učenje novih gibalnih znanj, vendar je omejena zmožnost ohranjanja pozornosti. Učitelj mora imeti zato pripravljenih več krajših iger za učenja padanja, ki morajo biti enostavne, raznolike in zabavne.

Ime igre in način predstavitve igre učencem je bistvenega pomena za motivacijo. Ob predstavitvi igre se lahko uporablja zgodba, situacijski humor, primeren starosti učencev, in zvoke, ki učence privlačijo.

Vsaka igra postane s časom dolgočasna – gibalni programi, potrebni za idealno izvedbo, so osvojeni, igra je poznana, fizično nezahtevna in zato postane nezanimiva. Pri otrocih velja, da so novosti zelo zanimive. Preden upade motivacija je potrebno igro modificirati na način, da dodamo nov težji gibalni program, spremenimo ime igre, spremenimo pravila igre, dodamo časovne ali prostorske omejitve, dodamo rekvizite ... Na ta način lahko postopno prehajamo od lažjih do bolj zahtevnejših in od enostavnih do kompleksnih gibalnih znanj. Če je mogoče več iger povezati med seboj, to naredimo postopno in vsakič napovemo povezavo in s tem podaljšanje igre.

Pravila igre morajo biti jasno in večkrat predstavljena – tako verbalno kot situacijsko. Otroci si pravila, ki so samo povedana, velikokrat razlagajo napačno. Včasih, predvsem na začetku, je potrebno ob predstavitvi pravil učenca uporabiti kot demonstratorja. Gib naredimo zanj mi in ga ob tem pohvalimo. Po nekaj pohvalah bo učenec sam pravilno naredil gib. Otroci, stari 6 let, še nimajo razvitega zavedanja o pravilnosti gibov. Zato je potrebno uspešno izveden gib čim večkrat pohvaliti, ponoviti in nato še nagraditi. Vzpostavimo lahko poseben sistem nagrajevanja – štampljke, posebne igre za najboljši gib, možnost biti prvi v vrsti ipd.

■ Primeri iger

Padanje nazaj

- *Padanje nazaj z obročem*

Partnerja držita za obroč (predročeno pokrčeno spredaj), eden počepne, drugi ga z obročem porine v smeri nazaj. Prvi se zavalja po hrbtu in skriva glavo. Nato ga drugi z obročem potegne nazaj v čep in vlogi se zamenjata.

Igro lahko modificiramo tako, da otroci držijo obroč predročeno pokrčeno prekrizano spredaj, in se nato v najnižji točki spustijo in udarijo z rokami po tleh.

- *Čarovniki in palčki*

Eden od vadečih je čarovnik in lovi ostale, kogar ujame, postane palček, ki počepne in v čepeči hoji lahko nadaljuje igro. Palček se reši tako, da se z dlanmi odbije od dlani drugega palčka, skriva glavo in pade nazaj ter z rokami udari po blazini.

- *Petelinji boj čepe*

Vadeča sta petelinčka, čepe obrnjena drug proti drugemu. Zaletavata se drug v drugega z dlanmi, izgubi tisti, ki je prvi izgubil ravnotežje. Posledica izgube ravnotežja je padec nazaj.

- *Yo, ho, palček, bum*

Vadeči se naključno srečujejo in se pozdravljajo s ploskom dlani (*yo*) in z dotikom z bokom (*ho*) ter nato počepnejo in izvedejo padec nazaj.

Padanje vstran

- *Zrcalo*

Vadeči natančno ponavljajo gibe trenerja, kdor naredi napako, izpade. Zadnji, ki je še pred trenerjem, je zmagovalec. Trener daje

verbalna navodila, medtem ko kaže gibe (padli bomo v tisto stran, roka gre po zalet, se usedemo, uležemo in udarimo).

- *Čarovniki in palčki z eno roko*

Enako kot čarovniki in palčki, vendar se vadeči odbijajo z eno roko, ki je v predročenu pokrčena navznoter.

- *Zum bum*

Vadeči je v položaju opora spredaj, drugi stoji poleg njega, prvi drugemu poda pod svojim telesom roko. Prvi počepne, prime za rokav z obema rokama in nežno povleče in zadrži, drugi se v zraku obrne in naredi *yoko ukemi*, ob tem prvi reče zum, drugi pa bum – pomembno je sodelovanje obeh partnerjev, ne nasprotovanje, če prvi nasprotuje, lahko pride do poškodb ramenskih mišic.

- *Levo ali desno*

Partnerja skupaj držita v vsaki roki 1 trakec. Prvi stoji, drugi čepi. Prvi potegne kateri koli trakec v zunanjo smer, drugi se povalja na bok, spusti en trakec in izvede padec v stran.

Padanje naprej

- *Morski pes in pingvini*

Eden od vadečih je morski pes in se premika v opori zadaj; noge lahko uporablja kot čeljusti morskega psa (opora zadaj, sed raznožno in sklenjeno). Ostali vadeči so pingvini in se lahko premikajo samo po kolenih z rokami za hrbtom. Ko morski pes ujame pingvina, se pingvin ustavi, morski pes pa se postavi bočno, tako da vidi pingvina v ramo, sklence čeljusti okrog pingvinovih nog in pingvina obrne na trebuh; pingvin postavi roke predse in se ujame na podlahti; obrnjeni pingvin postane morski pes.

- *Domine*

Ko vadeči že poznajo igro morski pes in pingvini, lahko nadaljujemo z igro *Domine*. Vadeči se postavijo v vrsto v klek, postavijo roke v pravilen položaj za padanje naprej, nato začnejo na učiteljev znak padati naprej po vrsti kot domine. Igro lahko modificiramo tako, da vadeče postavimo v krog – obrnjeni so ven iz kroga. Takoj, ko padejo, se vadeči postavijo nazaj v začetni položaj, da lahko padejo še enkrat, ko so na vrsti. Druga modifikacija je, da vadeči, ko končajo s padanjem, dvignejo kolena od tal – stegnejo noge. Tretja modifikacija pa je, da je začetni položaj stoja razkoračno.

Padanje naprej z rotacijo

Vadeči morajo zgubiti strah pred padcem z rotacijo preko transversalne ravnine. Zato naj bi znali najprej navaden preval naprej (izguba strahu pred rotacijo), šele nato se učijo padca.

- *Hitri preval*

Vadeči izvajajo najprej preval, nato levji skok v teku na debelo blazino. Eno roko postavijo v položaj vzročenje naprej, upognjeno navznoter, druga ostane kot pri prevalu. Glavo nagnejo v smeri, kamor kažejo prsti zgornje roke. Nato poskušajo narediti preval v tem položaju. Gibanje poimenujemo hitri preval.

- *Hitri preval z veliko žogo*

Vadeči primejo veliko žogo, jo obrnejo tako, da je ena roka bližje stropu, in naredijo hitri preval kot pri prejšnji vaji.

- *Mala opica*

Vadeči se postavijo v klek, z eno roko se naslonijo na tla pred sabo. Z drugo roko se popraskajo pod pazduho kot opica, nato s to roko

pozdravijo opico za sabo in naredijo preval (padec naprej z rotacijo).

- *Mala opica in tiger*

Vsi vadeči se premikajo v položaju opora spredaj. Eden od vadečih je tiger, ki lovi opice. Ko je opica ujeta se reši tako, da naredi padec naprej z rotacijo iz položaja v opori spredaj (boki so dvignjeni).

- *Gorila in tiger*

Vadeči so gorile, ki se lahko premikajo po vseh štirih ali pa po dveh. Tiger se lahko premika le po vseh štirih. Ko je gorila ujeta, naredi padec naprej z rotacijo iz pol stoječega položaja.

■ Napake pri izvedbi tehnike in popravljanje napak

Naštete so najpogostejše napake pri padcih ter pod njo način odpravljanja napak. Te napake niso edine napake, ki se pojavljajo. Rešitev za popravljanje je lahko več.

- Padec nazaj
 - Glava ni v predklonu
 - Vadeči naj pogleda svoj popek ali prste na nogah.
 - Lovljenje na dlani in komolce
 - Zibanje na hrbtu in udarjanje po podlagi s stegnjenimi rokami.
- Padec v stran
 - Udarjanje z napačno roko
 - Kotaljenje po podlagi in ustavljanje s pravo roko – igri lahko rečemo kotaleča palačinka z zavoro.
 - Lovljenje na komolce
 - Zibanje na boku in udarjanje po podlagi s stegnjeno roko.
- Padec naprej
 - Dlani niso skupaj
 - Vadečim lahko rečemo, da so dlani zlepljene ena ob drugi.
 - Kolena se dotaknejo tal
 - Do napake pride zaradi strahu pred padcem iz stojne višine. Stojno višino zmanjšamo z razkorakom. Vadeči naj imajo trdne noge – lahko se gremo igrice ledene noge ali lesene noge, ime igrice bi lahko bilo Gusar lesena noga.
 - Medenica se dotakne tal
 - Napaka je prepočasna in premajhna aktivacija mišič trupa in nog. Vadeči naj naredijo predvajo iz kleka.
- Padec naprej z rotacijo
 - Ni odmika glave ali je v napačni smeri
 - Vadeči naj prilepijo uho na ramo, glava naj se odmakne v smer, kamor kažejo prsti zgornje roke.
 - Roke so pretirano pokrčene ali stegnjene
 - Ne pride do lepega neprekinjenega povaljanja, uporabimo lahko veliko žogo primerne velikosti (za 2. razred premer žoge 45 cm, ki jo vadeči objamejo, obrnejo za

45° in z njo naredijo padec naprej z rotacijo na debelo blazino).

- Roke so v vodoravnem položaju
 - Za odpravo te napake lahko uporabimo isto vajo kot za pokrčene ali stegnjene roke.
- Koleno se dotika tal – rotacija telesa v napačni smeri
 - Do napake pride zaradi strahu pred izvedbo prevala – vadeči naj se pred tem dobro naučijo preval.
 - Premikanje naprej v opori spredaj, boki so visoko – povezava v preval naprej, pomembno je hitro izvajanje vaje, da telo dobi inercijo v smeri naprej.
 - Premikanje naprej v opori spredaj, boki so visoko – povezava v padec naprej z rotacijo.

Dodatne vaje

Za utrjevanje znanja padcev lahko uporabimo težje vaje. Pri padcu nazaj lahko padamo nazaj preko ovire (drugi vadeči, ki je v leži oz. opori). Vadečim so zabavni tudi skoki nazaj na debelo blazino v položaj za padec nazaj. Vadečega lahko partner potisne nazaj in vadeči izvede padec nazaj. Premet v stran z obratom navznoter je mogoče povezati s padcem nazaj.

Padec naprej lahko vadeči izvedejo po predhodnem skoku in obratu za 180°. S partnerjem pa lahko vlečeta vsak na svojo stran, se spustita, naredita obrat v zraku za 180° in izvedeta padec naprej.

Padec v stran v skoku na debelo blazino je lahko lepa popestritev vadbe. Padec v stran je možno povezati v gibanje pri padcu nazaj.

Padec naprej z rotacijo preko ovire naj vadeči izvajajo najprej na debelo blazino, nato na debelo blazino, čez katero je položena tanka blazina, nato se odstrani debela blazina. Za oviro lahko uporabimo druge vadeče ali pas, ki ga dva vadeča držita vodoravno.

Utrjevanje znanja padcev na koncu povežemo v situacijske oblike elementarnih iger, ki lahko predstavljajo različne vrste poligonov. V teh poligonih vadeči naučene elemente uporabi v sami situaciji, kar po Škofu (2007) predstavlja sposobnost "posplošitve" naučenega.

■ Sklep

V nacionalnih programih preprečevanj poškodb otrok so smernice za preprečevanje pred, med in po dogodku, vendar nikjer niso vključene gibalne sposobnosti otrok in znanje varnega padanja.

Poškodbe zaradi padcev s stojne višine, ki bi jih lahko zmanjšali z znanjem varnega padanja, zmanjšujejo kvaliteto življenja in povečujejo stroške zdravljenja. Preventivno bi lahko s tečajji varnega padanja spremenili marsikatero slabo, bolečo, travmatično in nevarno izkušnjo v majhen nepomemben dogodek. Prej, kot se otroci naučijo varnega padanja, manj je možnosti za poškodbe.

Vadeči se morajo pri vadbi padanja počutiti varno. To dosežemo tudi s primerno okolico – blazinami. Blazine morajo biti dovolj debele. Spodnja stran blazine naj bo iz materiala, ki preprečuje zdrs na gladkih površinah. S tem preprečimo razmik blazin med samo vadbo in zmanjšamo možnost poškodb. Zgornja stran naj bo primerno gladka, da se blazine ne uničujejo ob uporabi. Kvadratura

blazin naj bo dovolj velika – cca 40 m². Neprimerne blazine naj se ne uporabljajo, saj so lahko nevarne – zdrs blazine, premajhna debelina, kovinski deli v robu blazine.

Varno padanje trenutno učijo v nekaterih borilnih klubih (judo, aikido, karate ...) in pri nekaterih športih (rolanje, odbojka ...). Po navadi trenerji padanje učijo tako, kot so ga učili njih. Pozabljajo pa, da verjetno niso bili tako mladi, ko so se učili teh znanj. Poznavanje metodike učenja padanja otrok v prvi triadi je izjemno slabo, saj tudi primanjkuje kvalitetnih izobraževanj na to temo. Pri Judo zvezi Slovenije potekajo tovrstna izobraževanja in otroci, vključeni v sistem Male šole juda, se učijo padanja po prikazani metodiki.

Nacionalni program učenja varnega padanja naj v svojem programu nadaljnega izobraževanja in usposabljanja strokovnih delavcev v vzgoji in izobraževanju v delu izobraževanj v športnem področju nameni celotno izobraževanje učenju varnega padanja vsaj v obsegu 15 ur. V obsegu samo 3 ur znotraj usposabljanja Popestritev pouka športne vzgoje z različnimi rekviziti in vsebinami varnosti, kot je to načrtovanju v programu usposabljanja strokovnih delavcev v vzgoji in izobraževanju za šolsko leto 2013/14 (Katalog izobraževanj v šolstvu 13/14, 2013), to nikakor ne zadostuje zmanjševanju poškodb otrok. V šolski kurikulum naj se v prvi triadi vključi učenje varnega padanja. Vzpostaviti je potrebno tudi izven šolski sistem izobraževanja in poučevanja varnega padanja. Nacionalni program varnega padanja naj nudi podporo organizacijam in trenerjem, ki to poučujejo.

Literatura

1. Beers, M. in Berkow, R. (2004). Common Sports Injuries. V M. Beers in R. Berkow (ur.), *The Merck Manual of Diagnosis and Therapy* (Sekcija 5, Poglavlje 62). Whitehouse Station, NJ: Merck Research Laboratories, 2004.
2. Hedström, E. M., Svensson, O., Bergström, U. in Michno, P. (2010). Epidemiology of fractures in children and adolescents. *Acta Orthopaedica*, 81(1), 148–153.
3. Južnič Sotlar M. (2012). *Poškodbe pri otrocih in obisk urgence*. Pridobljeno iz <http://www.viva.si/Po%C5%A1kodbe-in-zastrupitve/9236/Po%C5%A1kodbe-pri-otrocih-in-obisk-urgence>
4. *Katalog izobraževanj v šolstvu 13/14*. (2013). Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. Pridobljeno iz <http://lim1.mss.edus.si/katis/reporti/katalog/KATALOG1314.PDF>
5. Nauta, J., Knol, D. L., Adriaensens, L., Wolt, K. K., van Mechelen, W. in Verhagen, E. A. L. M. (2013). Prevention of fall-related injuries in 7-year-old to 12-year-old children: a cluster randomised controlled trial. *British Journal of Sports Medicine*, 47(14), 909–913.
6. Pistotnik, B., Pinter, S. in Dolenc, M. (2002). *Gibalna abeceda*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
7. *Preprečite poškodbe otrok!* (5. 3. 2014). Vizita.si. Pridobljeno iz <http://vizita.si/clanek/pedijatrija/poskodbe.html>
8. Rok-Simon M. (2004). Preprečevanje poškodb pri starostnikih. *Gerontološka travmatologija*. Str. 285–288.
9. Rok-Simon M. (2007). *Poškodbe otrok in mladostnikov v Sloveniji : analiza podatkov o umrljivosti in obolevnosti*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
10. Šimenko, J. (2011). *Kondicijska priprava judoistov v predpubertetnem obdobju* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana. Pridobljeno iz <http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22058450SimenkoJozef.pdf>
11. Šimenko, J. (2013). Nekateri vidiki in prednosti treniranja juda za otroke in mladostnike. / Some aspects and advantages of Judo training for children and adolescents. *Šport: Revija Za Teoretična in Praktična Vprašanja Športa*, 61(1/2), 25–28.
12. Škof, B. (2007). Razvoj gibalnih spretnosti in gibalnih sposobnosti v otroštvu in mladostništvu. V B. Škof (ur.), *Šport po meri otrok in mladostnikov* (str. 206–242). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Blaž Pirnat, prof. šp. vzg.
Lemeževa 7, 1231 Črnuče
E-pošta: msj.pirnat@gmail.com





Silva Čuš,
Tanja Kajtna

Tekmovalne strategije vrhunskih judoistov

Izvleček

V raziskavi smo se ukvarjali s tekmovalnimi strategijami, ki jih na tekmovanjih uberejo vrhunski judoisti. Osredotočili smo se na tiste, ki jih uporabljajo pred ter med tekmovanji. Naš namen je bil ugotoviti razlike med slovenskimi in tujimi vrhunskimi judoisti. V vzorec smo zajeli 15 slovenskih judoistov, članov A in B reprezentance, ter 15 tujih judoistov, nosilcev kolajn z olimpijskih iger, svetovnih ali evropskih prvenstev. Za ugotavljanje razlik smo uporabili anketni vprašalnik. Sestavljen je iz 2 sklopov vprašanj, v katerih je po 10 vprašanj odprtega tipa s ponujenimi odgovori oziroma tezami, na katere so judoisti odgovarjali s številčnimi ocenami od 1 do 5. Vprašalnik meri razlike v tekmovalnih strategijah med slovenskimi in tujimi judoisti.

Rezultati so pokazali, da tuji judoisti med tekmo usmerijo misli samo na to, da morajo za vsako ceno zmagati ter kako bodo nasprotnika taktično premagali. Ko slovenski judoisti na tekmovanjih povedejo, postanejo negotovi, postane jih strah, da bodo izgubili prednost. Ko na tekmovanjih povede nasprotnik, tuji judoisti verjamejo vase, medtem ko slovenski judoisti poizkušajo nasprotnika premagati s silo, postanejo panični.

Medtem ko je na osnovi opravljene raziskave pri tujih judoistih zaznati popolno psihološko pripravljenost v ključnih situacijah, je pri slovenskih judoistih na tem področju zaznati še velike rezerve.

Ključne besede: judo, taktika, strategije, psihična priprava, tekmovalje.

Uvod

Taktika zavzema pomembno mesto skoraj na vseh področjih človekove dejavnosti. Prvotni pojem izvira iz antične Grčije (*tacticos*), kjer je sprva pomenil zgolj veččino razporejanja vojske, kasneje pa je zajel širši pojem vojskovanja nasploh. Od 18. stoletja naprej so jo začeli sistematično proučevati, v 19. stoletju pa se je utrdilo stališče, da je jedro taktike predvsem v borbi, vendar sodijo vanjo tudi predhodne priprave.

Termin taktika ostaja primarno še vedno najbolj raziskan in uporabljen prav v vojaški vedi, sčasoma pa se je prenesel tudi na druga področja življenja (gospodarstvo, znanost, politika ...), v znanstvene panoge (psihologija, kibernetika ...), kakor tudi v šport.

Competitive strategies of top judokas

Abstract

The research is concentrated on competitive strategies and tactics used by high-level judokas when competing. Main focus is on the strategies and tactics that are used before and during the tournaments. Our main purpose was to identify the differences between Slovenian and foreign judokas.

Our sample comprised 15 Slovenian judokas, all members of A and B national teams, and 15 foreign judokas, all medal winners, either at Olympic Games, World Championships, or European Championships.

Methodology consisted of questionnaire with 2 sets of questions. In every set there were 10 open-ended questions with pre-codes. Each of these pre-codes was answered based on Likert-type scale (from 1 to 5). The outcome of the questionnaire provides the differences between Slovenian and foreign judokas in their strategies and tactics.

Results showed that during the tournament foreign judokas focus their thoughts on unconditional victory and tactical supremacy. Slovenian judokas, on the other hand, when taking the lead become insecure and worried they might lose the lead eventually.

Furthermore, once behind foreign judokas believe in themselves whereas Slovenian judokas start panicking and using energy/force irrationally. Slovenian judokas tend to have lots of reserves in that aspect.

Key Words: Judo, Tactics, Strategies, Psychological Readiness, Competition.

V *SSKJ* najdemo razlago, da taktika pomeni »postopke, načine ravnanja za doseg kakega cilja«. Naj ob tem za primerjavo zapišemo še cilj vojaške taktične borbe, ki bi ga lahko v prenesenem pomenu uporabili tudi za cilj športne borbe: »Cilj je onemogočanje nasprotnika do takšne mere, da le ta ne more uresničiti svojih namer.« S tem pa seveda želimo le opozoriti na povezanost izvornega in športnega pojma taktike.

Za Šubica (1978) je taktika načrt, ki ga sestavljata trener in tekmovalc v pripravah na borbo. Končni uspeh je odvisen od pravilnega načrtovanja in od prilagajanja novim situacijam. Za Leeja (1988) je taktika delo razuma. Ukvarja se z opazovanjem in analiziranjem nasprotnika ter z inteligentnim izborom akcij proti nasprotniku. Po Chungu (1994) je taktika metoda, kako premagati nasprotnika s pomočjo analize situacije, ocene različnih možnosti in neposre-

dne izvedbe najprimernejše akcije. Jakhel (1994) definira pojem taktike v razločevanju od pojma tehnike. Kakor hitro nastopijo v izvajanju tehnike motnje oziroma ovire, je to stanje že drugačno od idealnega, kar je seveda v praksi pravilo, če lahko govorimo o taktiki. Taktika je po Jakhelu torej povezana z vsakokratnimi različicami položajev na borilnem prostoru (tatamiju), je nekaj zunanjega, saj ni odvisna samo od tehnike, kondicije in psihofizičnih sposobnosti posameznika, ampak od nasprotnika in drugih zunanjih dejavnikov.

Glede na svoj vojaški izvor pa je pojem taktike neločljivo povezan tudi s pojmom strategije. Izraza strategija in taktika se v različnih literaturah uporabljata kot sopomenki in nista opredeljeni vsaka posebej. Schnabel (1998) loči strategijo od taktike na naslednji način:

- **Taktika** je skupek individualnih in kolektivnih načinov vodenja, delovanja in aktivnosti športnika/ov in/ali moštva, ki je ob upoštevanju tekmovalnih pravil, vedenja partnerja (ekipe) in nasprotnika ter zunanjih pogojev ob polnem izkoristku lastnih zmožnosti usmerjen na najboljši možni način tekmovalja.
- **Strategija** je načrt delovanja vnaprej premišljenih odločitev o vodenju športne borbe in (znotraj te) posamičnih akcij, ob upoštevanju lastnih in nasprotnikovih prednosti ter pomanjkljivosti vedenja (ravnanja) v skladu s tekmovalnimi pravili.

Da bi lahko bolje razumeli pojem taktike, je potrebno pojasniti tudi pojem strategije v odnosu do taktike. Najbolj primerna je razlaga Jakhela (1994), ki trdi, da strategija določa »**kaj**« in zajema predvsem organizacijski vidik, medtem ko taktika določa »**kako?**« in obsega predvsem izvajalski vidik. Strategija je postavitev ciljev in načrt delovanja za izkoristek lastnih prednosti ob hkratnem upoštevanju nasprotnikovih zmožnosti, taktika pa je konkreten, situaciji prilagojen način delovanja glede na pogoje, ki omogočajo izkoristek lastnih prednosti ob hkratnem vplivanju na zmožnosti nasprotnika. Strategija je način, kako želimo delovati, da bi dosegli definirane cilje, taktika pa je izvajanje nalog in aktivnosti, ki so potrebne za realizacijo postavljenih ciljev. Czajkowski (2009) navaja, da je za sabljače pomembna velika raznolikost taktične priprave športnikov. Sabljaške ukrepe razdeli v dejanske (ultimativne – realne) in pripravljalne. Dejanski so končni, specifični ukrepi, s katerimi se sabljači branijo zadetka ali pa zadajo zadetek direktno (v prvem poskusu) ali indirektno (v drugem poskusu). Med najpomembnejšimi pripravljalnimi aktivnostmi izpostavlja ogled proge, predstavljanje športnikovih namenov (avtogeni trening, vizualizacija), zavajanje nasprotnika ter manevriranje na borbenem polju. Navaja še, da se na treningih pripravljalnimi aktivnostim običajno nameni veliko premalo časa, čeprav imajo pomembno vlogo na tekmovalju.

Taktika torej omogoča posredno motorično realizacijo športne naloge, saj pripravi zanj vse potrebne pogoje, ki niso dani sami po sebi. Če bi bili, taktike ne bi potrebovali. Gre za posredno doseganje namena. Po Kirschu (v Letzelter, 1978) lahko taktično ravnanje v športnem dvoboju razvrstimo na dve temeljni postavki:

1. **napad** – Ko nasprotniku izvajamo (diktiramo) svojo taktiko
2. **obramba** – Ko nasprotniku preprečujemo izvajanje lastne taktike.

Taktika je potrebna, ko je direktno doseganje cilja oteženo ter se je potrebno odločiti za enega ali več vmesnih korakov, da bi lahko dosegli cilj:

- **opazovanje, poizvedovanje, testiranje** – Pridobivanje potrebnih informacij za pravilno oceno tekmovalne situacije
- **kombiniranje, varanje, prikrivanje** – Posredovanje neopolne oziroma napačne informacije nasprotniku
- **manevriranje, odpiranje, kontrola** – Ustvarjanje ugodnih pogojev za uspešno izvedbo akcije.

Adam, Tyszkowski in Smaruj (2011) so ugotavljali učinkovitost judo borbe in taktično tehnično pripravo šestnajstih japonskih judoistov v obdobju 2007–2010 (po slabih nastopih japonskih reprezentantov v obdobju 2007–2009). Dominantne tehnike judoistov so merili s številom napadov, izvedenih za *ippon* ter njihovo aktivnost v borbi. Ugotovili so, da so japonski judoisti zelo učinkoviti v nožnih metih (še posebej: *uchimata*, *osoto gari* in *kouchi gari*, *ashi guruma*, *sasae tsurikomi ashi*). Tehnike večinoma izvajajo v gibanju in z obračanjem telesa. Zelo so bili učinkoviti tudi v izvajanju ročnih metov: *seoi nage* in *tai otoshi*, nasprotnike pa so tudi velikokrat presenetili z izvedbo *kansetsu waze* (vzvodnimi prijemi). Prav tako so japonski judoisti dosegali pozitivne vrednosti parametrov v izmerjeni aktivnosti judo borbe, obenem pa so izkazali tudi visoko učinkovitost (učinkovitost) v napadih in obrambi. Te parametre so uporabili za kontrolo procesa posebnih priprav. Po spremembi pravil v judu leta 2010 (prepoved prijema za hlače) so japonski tekmovalci v moški skupini že na svetovnem prvenstvu istega leta prevladovali nad svojimi nasprotniki in tako postali vodilni v svetu. Zaradi velikega števila izvedbenih tehnik in visoke intenzivnosti borbe so v prejšnjem olimpijskem ciklusu dosegli več medalj kot korejski in francoski judoisti skupaj.

V športni borbi je dogajanje zelo kompleksno. Judo borba je sestavljena iz posameznih spopadov, pri čemer ne upoštevamo prekinitve s strani sodnikov. Borilne situacije v posameznih spopadih se nepredvidljivo menjavajo. Spremenjenim borilnim situacijam se morajo na hitro prilagoditi tudi taktični cilji (Jakhel, 1994). Bistvo taktike v borilnih športih je torej poskus neposrednega vplivanja na nasprotnika, ki prav tako poskuša vplivati na nas. Tako se tekmovalna situacija vseskozi spreminja in zahteva od športnika, da svoj taktični načrt nenehno prilagaja novim okoliščinam. Praviloma pa so dobri tekmovalci – borci tudi dobri taktiki, saj lahko borec s pravilno izbiro taktike in ustreznim taktičnim ravnanjem premaga (če odštejemo faktor sreče, sodniške napake ...) tudi fizično močnejšega in kondicijsko bolje pripravljene nasprotnika.

lon in Rošu (2011) po spremembi judo pravil v letu 2010 navajata nove smernice in opažanja v judo športu: pri izvedbi tehnik, pri sistemu sojenja ter na taktičnem področju. Pri slednjem sta ugotovila, da se precejšnje število tekem zaključí z *ipponom*, da se odločilne akcije odvijajo v prvih sekundah borbe, da se je število borb s koncem v *hantei* (neodločeno) povečalo ter da judo borba dosega visoko intenzivnost fizične priprave športnikov judoistov. Za razvoj judo taktik izpostavljata naslednje faktorje:

- pomembnost neugodnih borbenih načinov za nasprotnika (drža, borbeni položaj, hitrejšje izvajanje akcij);

- razvoj sposobnosti športnika: razmišljanje in učinkovito reševanje borbene situacije, npr. s formacijo operativne (zavzete, uspešne) inteligence;
- večji poudarek nameniti psihološki pripravi športnikov judoistov (pred nastopne rutine, sposobnost športnika – da skrrije svoje namene v borbi, izvršitev zvijač – navideznih napadov).

TAKTIČNO IN STRATEŠKO VEDENJE NA TATAMIJU

Športniki s stalnim ritualom, to se pravi z vedno enakim vedenjskim vzorcem v določenih situacijah, zdržijo pritisk turnirjev lažje kot tisti, ki rituala nimajo. Mnoge judoiste tudi preseneča, da je v celotni dolžini borbe le približno 80 % dejanske borbe. Do 20 % časa (ali tudi več) se porabi ob sodnikovem znaku »matte« za prekinitev akcij, pripravo na ponovni pričetek borbe, popravljanje kimone, zavezovanje pasu ter preverjanje sodniških odločitev. Le malo judoistov pa razmišlja tudi o tem, kaj in kako naj trenirajo, da bi izboljšali svojo učinkovitost v teh 20 % borbe. Loehr (1997) navaja, da naj športniki izkoristijo odmor po sodnikovem znaku »matte«! Če želijo izboljšati svoje dosežke med prekinitvami borbe, naj bodo pozorni na:

- **Nadzor oči:** oči naj počivajo na nasprotnikovem čelu, kar bo športnikom preprečilo sklanjanje glave in povešanje ramen.
- **Rituali:** pred borbo in med njo naj poskušajo uravnotežiti rituale, sprostitve, koncentracijo in intenzivnost.
- **Tempo:** navadijo se na svoj določen tempo, še posebej, če so jezni, nervozni ali se trudijo vzpostaviti čustveno in telesno ravnotežje.
- **Dihanje:** med prekinitvami borbe naj vadijo intenzivne vdihne in izdihe, ki jih bodo sprostil ter znižali utrip.
- **Visoka stopnja pozitivne intenzivnosti:** tudi kadar se športniki počutijo zelo utrujeni in polni negativnih misli, naj vzbujajo vtis, kot da so izjemno pozitivno naravnani. Naj se pretvarjajo, da so brez skrbi!
- **Naj ne ostajajo v čepu** ob prekinitvi borbe: čepu se običajno pridruži še povešanje glave, kar nakazuje na »strinjanje s porazom«, v športnikih spodbudi tudi negativna čustva. Čim prej naj vstanejo ter se vzravnavajo!
- **Naj ne uporabljajo negativnih pogovorov samih s seboj:** to lahko učinkuje samo negativno in spodbuja nasprotnika.
- **Pozitivna naravnost:** o svoji situaciji naj razmišljajo pozitivno, tudi takrat, ko jim ne gre dobro. Počutiti se morajo izzavane!
- **Naj se borijo:** nastopijo naj odločno in z vero v zmago.
- **Roki naj dvignejo visoko** – samozaupanje še višje: dvignjene roke judoista imajo simbolični pomen: »Moji roki sta visoko, jaz pa še bolj.«

S pomočjo teh napotkov lahko športniki nadzorujejo svoj napredek v odmorih med prekinitvami borbe. Vaje bodo športnikovo obnašanje avtomatizirale.

Predhodnih raziskav o taktičnih strategijah, ki jih na tekmovanjih uberejo vrhunski judoisti, praktično ni, zato smo v raziskavi postavili naslednje hipoteze:

H0 1: Ni razlik v strategijah, ki jih med borbo uberejo slovenski judoisti, ko na tekmi vodijo.

H0 2: Ni razlik v strategijah, ki jih med borbo uberejo slovenski judoisti, ko povede nasprotnik.

Metode dela

Preizkušanci:

- 15 kategoriziranih slovenskih judoistov, starih od 19 do 31 let ($M = 24.73$; $SD = 3.63$). Za opredelitev vrhunske ravni smo uporabili kategorizacijo OKS: slovenski judoisti so v povprečju dosegli državni razred ($M = 1.40$; $SD = 0.51$).
- 15 vrhunskih tujih judoistov, ki so že nosilci kolajn z največjih svetovnih tekmovanj OI, SP, EP, starih od 21 do 32 let ($M = 26.93$; $SD = 4.23$), ki so v povprečju dosegli svetovni razred ($M = 2.93$; $SD = 0,26$, $t = -10,44$).

Pripomočki:

Raziskava je bila izvedena na podlagi anketnega vprašalnika po Čuš (2010), ki je sestavljen iz vprašanj odprtega tipa s ponujenimi odgovori (vprašanja izbirnega tipa). Anketni vprašalnik je bil za potrebe tujih športnikov preveden v angleščino. Anketiranci so na vprašanja odgovarjali s stopnjo strinjanja s številčnimi ocenami od 1 do 5. Vprašalnik zajema točno določeno populacijo: moške, športno panogo judo ter kategorijo članov. Pri zbranih podatkih smo uporabili metodo opisne statistike, t test in korelacijske koeficiente. Podatke smo obdelali s statističnim paketom SPSS 16.0.

Postopek:

Podatke smo zbirali izključno na tekmovanjih svetovnega pokala: Pariz, Hamburg, Budimpešta, Rim, Beograd, Dunaj, Rotterdam ...), SP, EP ter slovenskih, tj. domačih tekmovanjih (Maribor, Ljubljana, Celje, Izola, Ptuj ...). Časovni okvir zbiranja podatkov je bil 18 mesecev, povprečen čas anketiranja je bil 1 uro.

Rezultati

V Tabeli 1 so prikazane razlike v strategijah, ki jih uberejo slovenski in tuji vrhunski judoisti, ko na tekmi vodijo. Rezultati kažejo, da se med slovenskimi in tujimi judoisti pojavlja statistično pomembna razlika pri dimenziji 'postanem negotov; strah me je, da bom izgubil', kjer so višje vrednosti dosegli slovenski judoisti.

V Tabeli 2 so prikazane razlike v strategijah, ki jih uberejo slovenski in tuji vrhunski judoisti, ko na tekmi povede nasprotnik. Rezultati kažejo, da se med slovenskimi in tujimi judoisti pojavlja statistično pomembna razlika pri naslednjih strategijah: nasprotnika poizkušam premagati s silo, spremenim negativne misli v pozitivne: verjamem, da mi bo uspelo, uporabim misli iz avtogenega treninga ter ustavim negativne misli: »Stop, nehaj!«, kjer so višje vrednosti dosegli tuji judoisti. Do statistično pomembne razlike prihaja tudi v dimenziji postanem paničen, ko mi ne uspejo moje tehnike, kjer so višje vrednosti dosegli slovenski judoisti. Do statistično pomembnih razlik med slovenskimi in tujimi judoisti prihaja v borbi, ko na tekmovanju povede nasprotnik, kjer so višje vrednosti v povprečju dosegli tuji judoisti v naslednjih dimenzijah: nasprotnika poizkušam premagati s silo, spremenim negativne misli v pozitivne: verjamem, da mi bo uspelo, uporabim misli iz avtogenega treninga ter ustavim negativne misli: »Stop, nehaj!«, kjer so višje vrednosti dosegli tuji judoisti. Torej, bistvena razlikovalna lastnost med slovenskimi in tujimi judoisti, ko na tekmovanju povede nasprotnik, je podana v omenjenih dimenzijah. Do statistično pomembne razlike prihaja tudi v dimenziji 'postanem paničen, ko mi ne uspejo moje tehnike', kjer so višje vrednosti do-

Tabela 1: Strategije, ki jih uberejo slovenski in tuji vrhunski judoisti, ko na tekmi vodijo

Kategorija	Dimenzija	Domači		Tuji		A-nova	
		M	SD	M	SD	t	Sig (t)
<i>Kaj naredim ko na tekmi vodim?</i>	Upoštevam trenerjeva navodila	3,80	1,08	3,87	0,99	-0,18	0,86
	Nasprotniku začnem diktirati še močnejši tempo	2,93	0,88	3,20	0,94	-0,80	0,43
	Zaigram poškodbo	1,53	0,92	1,53	0,92	0,00	1,00
	Postanem negotov, strah me je, da bom izgubil prednost	2,47	1,13	1,67	0,90	2,15	0,04
	Uporabljam taktike zavlačevanja	3,00	1,46	2,93	1,44	0,13	0,90
	Strah me je kazni, ker vem, da se stopnjujejo	2,47	1,13	2,33	0,98	0,35	0,73
	Vztrajam pri svojem načinu borbe	3,87	0,92	4,07	0,96	-0,58	0,56
	Nasprotnika poizkušam zatreti pri načinu njegove borbe	4,13	0,64	4,27	0,59	-0,59	0,56
	Poizkušam pridobiti občutek nadvlade	3,47	1,19	3,27	1,39	0,42	0,68
Postanem sproščen, zavedam se prednosti	2,33	0,98	2,27	1,16	0,17	0,87	

Legenda: M – aritmetična sredina; SD – standardna deviacija; Sig (t) – pomembnost parametra t.

Tabela 2: Strategije, ki jih uberejo slovenski in tuji vrhunski judoisti, ko na tekmi povede nasprotnik

Kategorija	Dimenzija	Domači		Tuji		A-nova	
		M	SD	M	SD	t	Sig (t)
<i>Kaj naredim ko na tekmi povede nasprotnik?</i>	Pomislim, da se meni to ne bo zgodilo	2,47	1,30	2,80	1,01	-0,78	0,44
	Poizkušam ga premagati s silo	2,60	0,91	3,40	1,24	-2,01	0,05
	Pasivno počakam, da je tekme konec	1,47	0,74	1,13	0,35	1,57	0,13
	Sprememim neg. misli v pozitivne: verjamem, da mi bo uspelo	4,00	0,76	4,53	0,64	-2,09	0,05
	Uporabim misli iz avtogenega treninga	3,07	1,03	4,07	0,88	-2,85	0,01
	Čim prej poizkušam izenačiti rezultat ali povesti	4,47	0,64	4,13	0,99	1,10	0,28
	Ustavim negativne misli: Stop, nehaj!	3,27	1,16	4,33	0,72	-3,02	0,01
	Postanem paničen, ko mi ne uspejo moje tehnike	2,67	1,11	1,60	0,51	3,38	0,00
	Dodatno me spodbudi: »O, ne, ti pa me ne boš!«	3,33	1,18	3,73	1,03	-0,99	0,33
Vsekakor bolj tvegam	4,47	0,74	4,07	0,96	1,28	0,21	

Legenda: M – aritmetična sredina; SD – standardna deviacija; Sig (t) – pomembnost parametra t.

segli slovenski judoisti. Razlog, zakaj so pri tej dimenziji slovenski judoisti dosegli višje vrednosti, je morda tudi v dejstvu, da se na tekmovanjih borijo z najboljšimi, bolj izkušenimi, starejšimi, kar pa tudi ni pogoj, da tekmovalci postane paničen. Ko judoistu na tekmovanju ne uspeva taktična izpeljava borbe, je razloge potrebno poiskati v več različnih pristopih.

■ Razprava

Športniki vsakodnevno doživljajo stresne situacije. Zaradi neuspešnega soočanja z njimi trpijo zaradi najrazličnejših strahov. Poleg tega športniki neradi govorijo o strahovih, saj se bojijo, da jih bo imel trener za »šibke«. Še večkrat pa pravzaprav niti ne vedo, česa se bojijo. Strah pred porazom je eden najpogostejših športnikovih strahov. Poraz pomeni zmanjšanje pozitivne samopodobe, športniku zniža samozaupanje, nekateri športniki se bojijo, kaj bodo rekli in kako bodo njihov poraz (oz. njihovo slabost) sprejeli njihovi starši, partner, javnost in navijači. Strah pred porazom je na ta način strah pred negativno spremembo statusa. Včasih je

neuspeh lahko povezan tudi s konkretnimi negativnimi posledicami, s prenehanjem podpore, zamenjavo trenerja ipd. Tako postaja strah pred porazom povsem objektivni strah pred izgubo nekaterih ugodnosti (Tušak in Tušak, 2001). Do razlike v strategijah, ki jih uberejo slovenski in tuji vrhunski judoisti, ko na tekmi vodijo oziroma povedejo, so rezultati pokazali, da se med slovenskimi in tujimi judoisti pojavlja statistično pomembna razlika pri dimenziji »postanem negotov, strah me je, da bom izgubil prednost«, kjer so višje vrednosti dosegli slovenski judoisti.

Z raziskavo smo dokazali, da obstajajo razlike v strategijah, ki jih uberejo slovenski in tuji vrhunski judoisti, ko na tekmi povede nasprotnik. Rezultati kažejo, da se med slovenskimi in tujimi judoisti pojavljajo razlike pri naslednjih strategijah: nasprotnika poizkušam premagati s silo, sprememim negativne misli v pozitivne: verjamem, da mi bo uspelo, uporabim misli iz avtogenega treninga ter ustavim negativne misli: »Stop, nehaj!«, kjer so višje vrednosti dosegli tuji judoisti. Do pomembne razlike prihaja tudi v dimenziji postanem paničen, ko mi ne uspejo moje tehnike, kjer so višje vrednosti dosegli slovenski judoisti.

Ziv in Lidor (2013) sta med 24 elitnimi korejskimi judoisti ugotavljala razlike med tistimi, ki so na tekmovanjih osvojili medalje, in tistimi, ki jih niso. Tisti, ki so jih osvojili, niso poročali o slabem razpoloženju ali negativnih mislih, pri tistih, ki pa jih niso dobili, pa je samo 40 % vprašanih odgovorilo, da niso dobili negativnih misli in niso bili slabo razpoloženi. V nadaljevanju sta z raziskavo odkrila dva ključna faktorja, ki ločujeta tiste z medaljo in brez. Tekmovalci, ki so pridobili medaljo, so imeli *spodobnost vizualizacije judo nastopa in sposobnost uporabe »fokus-refokus«* (fokusiranje in ponovno fokusiranje) tehnike.

Tehnična prednost za judoista v borbi zagotovo predstavlja lažje nadaljevanje ali lažji potek nadaljevanja oziroma zaključka borbe. Povprečni rezultat moje raziskave pri slovenskih judoistih pa kaže, da temu ni tako. Mera negotovosti oziroma strahu, ki se pojavi v dani situaciji, nakazuje na premajhno količino samozavesti (izhajam iz dejstva, da smo nasprotnika po tehničnih točkah med borbo že enkrat premagali) ali izhaja iz karakternih značilnosti posameznikov. Športni psihologi bi to obliko strahu z verjetnostjo opredelili kot »strah pred zmago«, ki je eden od štirih glavnih oblik »strahov«, ki se pojavljajo pri vrhunskih športnikih. Ko na tekmovanju povede nasprotnik, tuji judoisti uberejo naslednje strategije: nasprotnika poskušajo premagati s silo, spremenijo negativne misli v pozitivne: verjamejo, da jim bo uspelo, uporabijo misli iz avtogenega treninga ter poskušajo ustaviti negativne misli: »Stop, nehaj!« Omenjeni rezultati nam pokažejo dejstvo, da se tuji judoisti veliko bolje psihološko pripravijo na samo tekmovanje, skozi proces treninga pa opravljajo veliko več avtogenega treninga kot slovenski judoisti. To potrjuje tudi dejstvo, da so slovenski judoisti označili dimenzijo negotovost, prav tako paniko, ko jim ne uspevajo njihove tehnike oziroma akcije. Tujim judoistom v odločilnih trenutkih uspe spremeniti negativne misli v pozitivne, kar je le še dodatna lastnost oziroma odraz kvalitete vrhunskih športnikov.

Zaključek

V skladu z našimi rezultati lahko zavrnamo prvo hipotezo. Ugotovili smo, da obstajajo razlike v taktičnih strategijah, med slovenskimi in tujimi judoisti, ki jih med borbo uberejo slovenski judoisti, ko na tekmi vodijo. Prav tako zavrnamo tudi drugo hipotezo, saj smo ugotovili, da obstajajo razlike med slovenskimi in tujimi judoisti v taktičnih strategijah med borbo, ko povede nasprotnik. Za uspeh vrhunškega športnika v pomembni meri odločajo tehnične, taktične ter telesne sposobnosti in znanja. Na trenerskih seminarjih se pogosto sliši stavek: »Vse je v glavi!« in tudi psihološka priprava športnika je lahko en od odločilnih segmentov, ki na največjih tekmovanjih odloča o zmagovalcu. Na psihični ravni se dogaja tisto, kar večkrat ostaja skrito in je verjetno tudi glavni magnet vsakega športa. Menim, da bi bilo za izboljšanje ugotovljenega stanja slovenskih judoistov potrebno z dodatnimi izobraževanji nadgraditi znanje slovenskih trenerjev. Prav tako bi lahko Judo zveza Slovenije za potrebe reprezentanc in perspektivnih tekmovalcev v strokovno ekipo redno vključila športnega psihologa.

Literatura

1. Adam, M., Tyszkowski, S. in Smaruj, M. (2011). *The contest effectiveness of the men's national judo team of Japan and character of their technical-tactical preparation during the world judo championships 2010*. Baltic journal of health and physical activity in Gdansk, Volume 3, No 1, 65–74.

2. Czajkowski, Z. (2009). *Tactics in fencing – preparatory actions*. Studies in physical culture and tourism, Vol. 16, No 4.
3. Chung, K.H. Lee, K.M. (1994). *Taekwondo Kyorugi OLYMPIC Style Sparring*. Hartford: Turtle Press.
4. Čuš, S. (2010). *Motivi in razmišljanja vrhunskih judoistov*. Diplomsko naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.
5. Ion, E.M. in Roșu, D. (2011). *New orientations in judo technique and tactics*. The Annals of »Dunarea de Jos« Galati, Fascicle XV ISSN, 1454–9832.
6. Jakhel, R. (1994). *Moderni športni karate*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
7. Kajtna, T. (2008). *Psihologija športa – izročki iz predavanj*. Pridobljeno 25. 10. 2010 iz <http://www.pfmb.uni-mb.si/>. /17117_Psihologija_sporta_predavanja_dr._Tanja_Kajtna.
8. Lee, B. (1988). *Tao Jett Kune Do*. Zagreb: Jugoart.
9. Letzelter, M. (1978). *Trainingsgrundlagen*. Reinbeck.
10. Loehr, J.E. (1997). *Tenis v glavi*. Maribor: Rotis
11. Moran, A.P. (1996). *The psychology of concentration in sport performers – A cognitive analysis*. Hove: Psychology Press.
12. Pacek, I. (2007). *Taktika športne borbe v kimboksu in taekwondoju*. Diplomsko delo. Ljubljana: fakulteta za šport.
13. Schnabel, G., Harre, D. in Borde, A. (1997). *Trainingswissenschaft: Leistung – Training – Wettkampf*. Berlin: Sportsverlag Berlin.
14. SSKJ V. T-Ž (1991). Ljubljana: SAZU, DZS.
15. Šubic, P. (1978). *Judo – Taktika*. Ljubljana: Šolski center za telesno kulturo.
16. Tušak, M. in Tušak, M. (2001). *Psihologija športa*. Ljubljana: Filozofska fakulteta: Oddelek za psihologijo.
17. Ziv, G. in Lidor, R. (2013). *Psychological preparation of competitive judokas – A review*. Journal of sports science and medicine, 12, 371–380.

Silva Čuš, dipl. tren. bor. šp.
Ciril Metodov drevored 9, 2250 PTUJ
E-pošta: silva.cus@gmail.com



Foto: Arhiv Judo Klub Drava Ptuj.



Jožef Šimenko¹,
Mitja Bračič in Milan Čoh

Povezanost specialne motorike s tekmovalno uspešnostjo mladih judoistov

Correlation of special motor abilities with the competitive performance of young judokas

Izvleček

Namen raziskave je bil ugotoviti stopnjo povezanosti specialne motorike s tekmovalno uspešnostjo pri mladih judoistih. V vzorec merjencev je bilo vključenih 75 judoistov od katerih je bilo 51 fantov in 24 deklet. Vzorec motoričnih spremenljivk je zajemal naslednje teste: moč stiska leve in desne roke v priročnju in predročnju, T- test agilnosti, skok s pol čepa (squat jump), skok z nasprotnim gibanjem (countermovement jump) s pomočjo rok in brez njih, in tek na 100m. Tekmovalno uspešnost smo definirali, kot končno uvrstitev v skupnem seštevku za Pokal judo zveze Slovenije v kadetski kategoriji. Pri dekletih je smo ugotovili značilno povezanost med tekmovalno uspešnostjo in stiskom desne roke v priročnju ($p \leq 0,01$; $r = ,540$) in med tekmovalno uspešnostjo in in stiskom desne roke v predročnju ($p \leq 0,05$; $r = ,430$). Pri fantih smo ugotovili nizko povezanost med tekmovalno uspešnostjo in skokom z nasprotnim gibanjem z zamahom rok ($p \leq 0,05$; $r = ,316$).

Ključne besede: judo, tekmovalna uspešnost, hitrost, moč, agilnost, mladina, povezanost

Abstract

The purpose of the study was to examine the correlations of special motor abilities and competitive performance among young judokas. The sample represented 75 judokas of which were 51 boys and 24 girls. Sample of variables consisted of years of training, age, hand grip strength of the left and right hands in 0° shoulder flexion and 90° shoulder flexion, T test to the left and right, counter-movement jump with hands on the hips, counter-movement jump with the hands swing, squat jump and 100m sprint. Competitive success was defined as final ranking in the overall standings in Slovenian Judo Federation Cup for cadet category. In girls group appeared a moderate correlation between competitive performance and right hand grip strength in 0° shoulder flexion ($p \leq 0.01$, $r = 540$) and between competitive performance and right hand grip strength in 90° shoulder flexion ($p \leq 0.05$, $r = 430$). In boys group we found a low correlation between competitive performance and countermovement jump with the arm swing ($p \leq 0.05$, $r = 316$).

Keywords: judo, competitive performance, speed, power, agility, youth, correlations

■ Uvod

Judo je kompleksen šport, ki vključuje veliko število dejavnikov, ki vplivajo na končen rezultat tekmovalne uspešnosti. Da so tehnike metov učinkovite na nasprotniku morajo biti izvedene z veliko hitrostjo, kontrolo gibanja in veliko močjo (Pulkkinen, 2001; Narazaki, N., Narazaki, K. in Atergiou, 2007). Med dejavniki, ki po mnenju ekspertov juda predstavljajo najboljšo napoved tekmovalnega rezultata pri moških tekmovalcih, gledano na vse težnostne kategorije, je na prvem mestu specifična vzdržljivost v judu, drugo mesto predstavlja moč, tretje mesto hitrost, četrto mesto koordinacija, peto mesto ravnotežje in šesto mesto gibljivost (Krstulović, 2012).

Učinkovitost v judo borbi lahko dosežemo z meti (nage-waza), davljenji (shime-waza), vzvodi (kansetsu-waza) in končnimi prijemi

¹Olimpijski komite Slovenije

(Osae-komi-waza). Zaradi takšne strukture gibanja je judo aciklični poli-strukturni šport, ki vsebuje veliko dinamike v sami borbi, ki poteka v aerobno-anaerobnih pogojih. To zahteva od judoistov dobro tehnično-taktično pripravljenost uporabe naučenih tehnik, njihovo prepoznavanje na strani nasprotnika in zmožnost prilaganja in uporabe v novonastalih obrambnih, napadalnih ali kontra-napadalnih situacijah (Sertic, Sterkowicz in Vuleta, 2009; Claessens, Beunen, Wellens in Geldof, 1987; Thomas, Goubault in Beau, 1990; Sterkowicz in Franchini, 2000). Pri specifičnih metih je potrebna kombinacija moči, hitrosti, kot tudi usklajenega gibanja gležnja, kolena in kolka (Monteiro, Massuça, García, Carratala in Proença, 2011). V judo borbi prihaja pri eksplozivnih tehnikah metov do hitrih in nenadnih prehodov iz ekscentrične v koncentrično fazo mišičnega delovanja (Franchini in Del Vecchio, 2008).

V judo lahko tekmovalno uspešnost zabeležimo z doseženimi tehničnimi točkami, številom zmag, končno uvrstitev na tekmovanju,

doseženim mestom v skupnem seštevkcu nacionalnega tekmovanja in z doseženim mestom na kvalifikacijskih lestvicah za svetovno prvenstvo ali Olimpijske igre. Končno uvrstitev na tekmovanju, kot pokazatelj tekmovalne uspešnosti so v judu uporabili Matsu-moto in Takeuchi (2000) na tekmi državnega članskega prvenstva ZDA leta 1997, medtem ko je rezultat v skupnem seštevkcu Španskega državnega tekmovanja v judu uporabili Barquín (2008) za tekmovalno kategorijo kadetov v tekmovalnem letu 2002. Takeuchi idr. (1999) so za kazalec tekmovalne uspešnosti uporabili končno uvrstitev na državnem študentskem prvenstvu Japonske leta 1999.

Namen pričujoče raziskave je bil ugotoviti povezanost med uspešnostjo v judo borbi (Pokal Judo zveze Slovenije) s spremenljivkami maksimalne sile stiska pesti (dinamometrijski test stiska pesti), spremenljivkami odrivne moči spodnjih ekstremitet in spremenljivkami hitrosti in agilnosti pri izbranih mladih judoistih.

Metode dela

Vzorec merjencev

Vzorec merjencev je predstavljal 75 judoistov od katerih je bilo 51 fantov in 24 deklet. Povprečna starost merjencev je 14,99 ($\pm 0,846$) let. Povprečen staž njihovega treniranja z judom je bil 6,79 leta ($\pm 2,606$).

Protokol meritev

Testiranje je potekalo 16. in 17. januarja 2011 na dveh različnih mestih, zaradi lažje organizacije in pridobitve merjencev. Prvi del testiranja je zajel 25 merjencev in je bil opravljen Celju. Drugi del testiranja pa je bil opravljen na 40 merjencih v Ljubljani. Meritve so potekale v telovadnicah na parketni podlagi. Merjenje hitrosti v teku na 100m je potekalo na tartanski podlagi.

Vzorec spremenljivk

Maksimalna sila stiska pesti

Maksimalno silo stiska pesti smo izmerili z dinamometrom. Testiranje moči stiska (N) je potekalo z hidravličnim ročnim dinamometrom (Baseline 12-0240). Merjenci so bili v nevtralnem stoječem položaju s svojo ne testirano ramo priročeno ob trup in nevtralnno rotirano s podlaktjo in zapestjem v nevtralnem položaju, kot 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 samim testom ni bilo verbalne spodbude. Med testi so imeli merjenci 30s počitka. Po testnem preizkusu, so testiranci opravili tri poizkuse, iz katerih je bila izračunana povprečna moč prijema, kot ga predlagajo Mathiowetz, Rennells in Donahoe (1985). Uporabili smo dva položaja za merjenje sile stiska pesti. Prvi položaj je bil priročenje, drugi položaj pa je bil predročenje po kotom 90°. Izmerili smo moč stiska leve in desne roke v obeh položajih.

T - test

T - test agilnosti . Test izvajamo na naslednji način: tek naravnost 5m do srednje baze, nato prisunski koraki v levo in desno (5m), zopet do srednje baze nato tek nazaj do ciljne črte. Merjenje časa se je končalo, ko je merjenec prestopil ciljno-štartno črto. Čase smo merili s elektronsko napravo BROWER – USA. Vsak merjenec je izvedel po dve ponovitvi testa z začetnim gibanjem v levo in



Foto: Arhiv avtorjev.

po dve ponovitvi z začetnim gibanjem v desno stran. Odmor med ponovitvami je bil dolg 5 minut, s čimer smo zagotovili primerno regeneracijo. Za analizo smo zabeležili boljši rezultat.

Sprint 100m

Pri teku na 100m so merjenci tekli iz visokega štartnega položaja na tartanski podlagi u ugodnih vremenskih pogojih. Čase smo merili s elektronsko napravo BROWER – USA. Merjenci so test izvedli dva krat. Odmor med sprintoma je bil dolg od 5 do 7 minut, s čimer smo zagotovili primerno regeneracijo. Za analizo smo zabeležili boljši rezultat.

Odrivna moč spodnjih ekstremitet

Skok z nasprotnim gibanjem (counter movement jump) , Skok z pol čepa (squat jump). Oba skoka sta bila izmerjena z napravo OptoGait, katera je izmerila višino skoka (cm). Skok z nasprotnim gibanjem je bil opravljen iz stoje z vzravnanimi nogami, nakar sledi spuščanje z nasprotnim gibanjem navzdol do kota kolena 90° in nato hiter maksimalen vertikalni odziv navzgor. Testiranje smo izvedli na dva načina. Prvi je bil izveden z rokami ob bokih, drugi pa z zamahom rok. Vsak merjenec je izvedel 3 ponovitve skoka z nasprotnim gibanjem z rokami v boku in z zamahom rok ter iz pol čepa. Odmori med skoki so bili dolgi med 60 do 90 sekund, s čimer smo zagotovili primerno regeneracijo. Za analizo smo zabeležili boljši rezultat. Squat jump smo izvajali iz polčepa (kot v kolenu je bil 90 stopinj) z vertikalnim odzivom navzgor brez pomoči rok

Uspešnost v judu

Točke Slovenskega pokala Judo zveze Slovenije za starostno kategorijo kadetov in kadetinj v tekmovalnem letu 2011 smo zbrali s spletne strani JZS, ki je prosto dostopna na <http://www.judo-zveza.si/?page=slocup&sub=individ>. V skupni seštevek je štel

Tabela 1: Osnovna statistika spremenljivk moči, hitrosti, agilnosti in tekmovalne uspešnosti (moški, ženske)

Spol		N	Mini-mum	Maksi-mum	Srednja vrednost	SD
MOŠKI	STAROST	51	14	17	15,00	,849
	LETA_TRENIRANJA	47	4	10	7,72	1,570
	DIN_D_P	50	28,00	68,00	45,2640	9,17004
	DIN_L_P	51	30,00	70,00	43,5706	8,64281
	DIN_D_F90	50	28,00	68,00	45,4040	9,15562
	DIN_L_F90	51	30,00	64,00	42,9510	7,90616
	T_TEST_D	50	6,27	9,12	7,3392	,58089
	T_TEST_L	50	6,03	8,91	7,2638	,58376
	CMJ	50	26,10	47,10	34,8640	4,47855
	CMJH	50	29,90	52,30	39,6960	4,90293
	SJ	49	16,40	40,70	32,5143	4,81201
	TEK_100m	50	13,00	18,00	15,8600	1,38888
	TOCKE_POKAL	47	17	440	121,85	100,074
ŽENSKE	STAROST	24	13	16	14,96	,859
	LETA_TRENIRANJA	22	3	11	6,64	1,840
	DIN_D_P	24	26,00	50,00	35,6417	5,83214
	DIN_L_P	24	28,00	46,00	34,4750	4,89652
	DIN_D_F90	24	26,00	44,00	35,3125	5,24614
	DIN_L_F90	24	26,00	46,00	33,1750	4,84815
	T_TEST_D	24	6,85	9,93	7,8621	,83405
	T_TEST_L	23	6,44	9,51	7,6704	,79905
	CMJ	24	20,50	37,20	29,9458	4,28008
	CMJH	24	24,40	41,70	33,7250	4,79495
	SJ	23	18,70	34,80	28,1130	4,05376
	TEK_100m	24	12,50	16,00	14,8083	1,07902
	TOCKE_POKAL	23	24	1422	193,13	282,191

Legenda okrajšav: DIN_D_P – dinamometrija stiska desne roke priročno; DIN_L_P - dinamometrija stiska leve roke priročno; DIN_D_F90 - dinamometrija stiska desne roke predročeno pod kotom 90°; DIN_L_F90 - dinamometrija stiska leve roke predročeno pod kotom 90°; T_TEST_D – t-test s pričetkom v desno stran; T_TEST_L - t-test s pričetkom v levo stran; CMJ – skok z nasprotnim gibanjem z rokami ob boku; CMJH - skok z nasprotnim gibanjem z zamahom rok; SJ- skok iz počepa; TEK_100m – čas teka na 100m; TOCKE_POKAL – seštevek točk v tekmovalju za Slovenski pokal Judo zveze Slovenije za starostno kategorijo kadetov in kadetinj v tekmovalnem letu 2011.

skupaj 12 domačih in mednarodnih tekem, ki so se točkovale za Slovenski kadetski pokal.

Statistična analiza podatkov

Podatke smo analizirali s pomočjo programa SPSS 21.0. Za celoten vzorec spremenljivk smo izračunali podatke opisne statistike. Razlike med spoloma so bile izračunane s pomočjo t-testa za neodvisne spremenljivke. Linearna korelacija je bila izvedena za ugotovitev povezanosti posameznih testov med seboj in ugotovitev vpliva moči, hitrosti in agilnosti na tekmovalno uspešnost v judu. Testiranje statistične značilnosti razlik smo ugotavljali na ravni 5-odstotnega tveganja.

Tabela 2: Razlika v povprečjih izmerjenih testov

	t-test za enakost srednjih vrednosti				
	t	df	Sig.	Razlika v srednji vrednosti	Razlika v standardni napaki
DIN_D_P	4,696	72	,000	9,62233	2,04917
DIN_L_P	4,795	73	,000	9,09559	1,89680
DIN_D_F90	5,008	72	,000	10,09150	2,01497
DIN_L_F90	5,573	73	,000	9,77598	1,75418
T_TEST_D	-3,132	72	,003	-,52288	,16693
T_TEST_L	-2,453	71	,017	-,40663	,16579
CMJ	4,485	72	,000	4,91817	1,09665
CMJH	4,939	72	,000	5,97100	1,20903
SJ	3,796	70	,000	4,40124	1,15946
TEK_100m	3,263	72	,002	1,05167	,32232
TOCKE_POKAL	-1,553	68	,125	-,71279	45,902



Foto: Arhiv avtorjev.

Rezultati

V Tabeli 1 je razvidno, da moški judoisti trenirajo 1,04 leta več v povprečju od deklet. Vidimo lahko tudi da so moški dosegli boljše rezultate v vseh testih, razen v teku na 100m. Ženske so v povprečju tekle za 0,74s hitreje. Ženske so v tekmovalnem letu 2011 zbrale v povprečju za 72,79 točke več v tekmovalju za Slovenski pokal Judo zveze Slovenije.

Tabela 3: Korelacija matrika med spremenljivkami specialne motorike in tekmovalno uspešnostjo mladih judoistov – moški

		STAROST	LETA_TRENI- RANJA	DIN_D_P	DIN_L_P	DIN_D_F90	DIN_L_F90	T_TEST_D	T_TEST_L	CMJ	CMJH	SJ	TEK_100m	TOCKE_POKAL
STAROST	Pear. Corr.	1												
	Sig. (2-tailed)													
LETA_TRE- NIRANJA	Pear. Corr.	-,086	1											
	Sig. (2-tailed)	,564												
DIN_D_P	Pear. Corr.	,114	-,052	1										
	Sig. (2-tailed)	,431	,730											
DIN_L_P	Pear. Corr.	,154	-,060	,855**	1									
	Sig. (2-tailed)	,280	,686	,000										
DIN_D_F90	Pear. Corr.	,183	-,081	,900**	,822**	1								
	Sig. (2-tailed)	,204	,590	,000	,000									
DIN_L_F90	Pear. Corr.	,106	-,001	,799**	,896**	,807**	1							
	Sig. (2-tailed)	,459	,993	,000	,000	,000								
T_TEST_D	Pear. Corr.	,264	-,188	-,200	-,113	,041	-,013	1						
	Sig. (2-tailed)	,064	,212	,169	,433	,781	,927							
T_TEST_L	Pear. Corr.	,206	-,226	-,213	-,101	-,004	-,025	,933**	1					
	Sig. (2-tailed)	,151	,130	,141	,485	,979	,865	,000						
CMJ	Pear. Corr.	,027	,322*	,298*	,291*	,204	,307*	-,507**	-,576**	1				
	Sig. (2-tailed)	,852	,029	,038	,040	,159	,030	,000	,000					
CMJH	Pear. Corr.	,054	,165	,338*	,355*	,229	,341*	-,458**	-,478**	,840**	1			
	Sig. (2-tailed)	,708	,272	,018	,011	,113	,015	,001	,000	,000				
SJ	Pear. Corr.	,280	,255	,358*	,368**	,268	,391**	-,396**	-,404**	,756**	,808**	1		
	Sig. (2-tailed)	,051	,090	,013	,009	,066	,006	,005	,004	,000	,000			
TEK_100m	Pear. Corr.	,026	,233	,178	-,005	,046	-,055	-,620**	-,624**	,537**	,510**	,517**	1	
	Sig. (2-tailed)	,859	,119	,220	,970	,753	,706	,000	,000	,000	,000	,000		
TOCKE_POKAL	Pear. Corr.	,003	-,088	,277	,225	,282	,228	,027	-,016	,114	,316*	,178	,090	1
	Sig. (2-tailed)	,984	,572	,062	,129	,058	,123	,854	,914	,447	,031	,238	,548	

** Korelacija je značilna ($p \leq 0,01$).

* Korelacija je značilna ($p \leq 0,05$).

V Tabeli 2 vidimo da nam analiza s t-testom prikazuje, da se testi med spoloma statistično razlikujejo, razen pri TOCKE_POKAL ($p > 0,05$).

Korelacijska analiza pri moških je pokazala pričakovano zelo visoko korelacijo med testi DIN_D_F90 in DIN_D_P ($p \leq 0,01$; $r = ,900$) ter T_TEST_L in T_TEST_D ($p \leq 0,01$; $r = ,933$). Pričakovana visoka korelacija se pokaže tudi med DIN_L_P, DIN_D_F90, DIN_L_F90 in med CMJH, CMJ ter SJ ($p \leq 0,01$). Zanimiva zmerena negativna korelacija se pokaže pri testih T_TEST_D in T_TEST_L z CMJ, CMJH, SJ in TEK_100m ($p \leq 0,01$). Zmerena korelacija se pokaže med testom TEK_100m in CMJ, CMJH, SJ ($p \leq 0,01$). Nizka korelacija se pojavi med SJ in DIN_L_P ter DIN_L_F90 ($p \leq 0,01$). Prav tako se pojavi nizka korelacija med testi CMJ, CMJH in SJ z LETA_TRENIANJA, DIN_D_P, DIN_L_P ter DIN_L_F90 ($p \leq 0,05$). Pomembna nizka korelacija se pojavi med TOCKE_POKAL in CMJH ($p \leq 0,05$; $r = ,316$).

Korelacijska analiza pri ženskah je pokazala pričakovano zelo visoko korelacijo med testoma T_TEST_L in T_TEST_D ($p \leq 0,01$; $r = ,930$). Pričakovana visoka korelacija se pokaže tudi med DIN_L_P, DIN_D_P, DIN_D_F90, DIN_L_F90 in med CMJH, CMJ in SJ ($p \leq 0,01$). Zanimiva visoka negativna korelacija se pokaže med testoma SJ in LETA_TRENIANJA ($p \leq 0,01$; $r = -,702$) ter med TEK_100m in T_TEST_L ($p \leq 0,01$; $r = -,715$). Zmerena negativna korelacija se pokaže tudi med

testi T_TEST_D in T_TEST_L z CMJ, CMJH, SJ in TEK_100m ($p \leq 0,01$) ter med CMJ in LETA_TRENIANJA ($p \leq 0,05$; $r = -,484$). Zmerena korelacija se pokaže med testom T_TEST_D in LETA_TRENIANJA ($p \leq 0,05$; $r = ,474$), DIN_D_F90 in DIN_L_P ($p \leq 0,01$; $r = ,668$). Zmerena korelacija se pokaže tudi med testi CMJH z DIN_D_P, DIN_L_P, DIN_D_F90 in DIN_L_F90 ($p \leq 0,05$). Test TEK_100m zmereno korelira z CMJ ($p \leq 0,05$; $r = ,507$) CMJH ($p \leq 0,01$; $r = ,589$) in SJ ($p \leq 0,05$; $r = ,473$). Pomembna zmerena korelacija se pojavi med TOCKE_POKAL in DIN_D_P ($p \leq 0,01$; $r = ,540$) in med TOCKE_POKAL in DIN_D_F90 ($p \leq 0,05$; $r = ,430$).

Razprava

Iz prikazanih podatkov lahko vidimo, da je veliko testov pričakovano medsebojno povezanih pri moških kot pri ženskah (Tabela 3 in 4). Do značilnih in pričakovanih korelacij je prišlo med testi statične moči v obeh položajih. Prav tako je do značilnih korelacij prišlo pri testih agilnosti v obe smeri. Značilne korelacije so se pojavile tudi pri testih hitrosti in eksplozivne moči s česa lahko sklepamo, da so je za judoiste značilna hitrost in eksplozivna moč v njihovih gibalnih vzorcih, kar potrjuje tudi Pulkkinen (2001) ter Narazaki, N., Narazaki, K. in Atergiou (2007). Starost tekmovalcev nima značilne povezanosti z nobeno spremenljivko.

Tabela 4: Korelacija med posameznimi spremenljivkami – ženske

		STAROST	LETA_TRENI- RANJA	DIN_D_P	DIN_L_P	DIN_D_ F90	DIN_L_ F90	T_ TEST_D	T_ TEST_L	CMJ	CMJH	SJ	TEK_ 100m	TOCKE_ POKAL
STAROST	Pear. Corr.	1												
	Sig. (2-tailed)													
LETA_TRE- NIRANJA	Pear. Corr.	,059	1											
	Sig. (2-tailed)	,793												
DIN_D_P	Pear. Corr.	,263	,021	1										
	Sig. (2-tailed)	,215	,926											
DIN_L_P	Pear. Corr.	,234	,016	,811**	1									
	Sig. (2-tailed)	,270	,943	,000										
DIN_D_ F90	Pear. Corr.	,334	-,267	,736**	,668**	1								
	Sig. (2-tailed)	,111	,229	,000	,000									
DIN_L_ F90	Pear. Corr.	,369	-,151	,792**	,896**	,754**	1							
	Sig. (2-tailed)	,076	,503	,000	,000	,000								
T_TEST_D	Pear. Corr.	,293	,474*	-,154	-,035	-,174	-,101	1						
	Sig. (2-tailed)	,165	,026	,472	,871	,417	,638							
T_TEST_L	Pear. Corr.	,323	,425	-,090	-,091	-,203	-,128	,930**	1					
	Sig. (2-tailed)	,132	,055	,682	,680	,354	,560	,000						
CMJ	Pear. Corr.	-,066	-,484*	,340	,269	,347	,370	-,653**	-,577**	1				
	Sig. (2-tailed)	,760	,022	,104	,204	,097	,075	,001	,004					
CMJH	Pear. Corr.	-,028	-,587**	,442*	,426*	,503*	,503*	-,623**	-,595**	,842**	1			
	Sig. (2-tailed)	,896	,004	,030	,038	,012	,012	,001	,003	,000				
SJ	Pear. Corr.	,100	-,702**	,312	,175	,402	,293	-,698**	-,593**	,859**	,845**	1		
	Sig. (2-tailed)	,651	,000	,148	,423	,057	,176	,000	,004	,000	,000			
TEK_100m	Pear. Corr.	-,108	-,237	,063	,067	,168	,125	-,679**	-,715**	,507*	,589**	,473*	1	
	Sig. (2-tailed)	,617	,289	,772	,757	,432	,560	,000	,000	,012	,002	,023		
TOCKE_ POKAL	Pear. Corr.	,076	,010	,540**	,349	,430*	,326	-,217	-,182	,106	,287	,225	,292	1
	Sig. (2-tailed)	,732	,966	,008	,102	,041	,129	,320	,417	,632	,185	,315	,177	

** Korelacija je značilna ($p \leq 0,01$).

* Korelacija je značilna ($p \leq 0,05$).

Pri ženskah je statična moč desne roke (maksimalna sila stiska pesti dlani v priloženju) ($p \leq 0,01$; $r = ,540$) in v položaju predročenje ($p \leq 0,05$; $r = ,430$), statistično povezana s tekmovalno uspešnostjo, kar sovпада s rezultati študije, ki so jo opravili Takeuchi idr. (1999), ko so ugotovili vpliv statične moči na tekmovalno uspešnost. Banovic (2001) prav tako ugotavlja, da imajo judoisti z večjo močjo v rokah večjo možnost za zmago, saj lahko s močnimi rokami učinkoviteje blokirajo nasprotnikov poskus prijema in s tem vsilijo nasprotniku svoj dominanten prijem in s tem pripravijo boljši položaj za svoje najučinkovitejše tehnike. Vendar se moč prijema skozi leta pri mladih judoistih spreminja in po Zubitashvili (2011) je prirastek pri moči prijema največji prav pri mladih judoistih med 13 in 15 letom starosti.

Krstulović (2012) je na drugo mesto prediktorjev uspešnosti v judu pri moških tekmovalcih postavil moč. To potrjuje našo povezanost, katera se pojavi pri moških in testu eksplozivne moči nog CMJH ($p \leq 0,05$; $r = ,316$) s tekmovalno uspešnostjo. Zanimivo, je da skok z nasprotnim gibanjem z rokami ob boku (CMJ) in skok iz pol čepa (SJ) ne kažeta statistične povezanosti s tekmovalno uspešnostjo, medtem, ko pa jo skok z nasprotnim gibanjem z zamahom rok pokaže. To bi lahko pripisali, temu, da sta CMJ in SJ nekoliko »umetni« gibanji (Monteiro idr., 2011) in ne uporabljata vseh mišič-

nih skupin, ki so potrebne za učinkovito borbo judoista. Medtem ko pa CMJH v gibanje vključuje tudi zamah rok, kar je gledano z uporabe mišične dejavnosti in kinetične verige bolj podobno naravnemu gibanju judoista in vključuje za judoiste pomembno ekscentrično koncentrično (Franchini in Del Vecchio, 2008) delovanje večjih mišic telesa. Tudi Caput, Krstulovic in Katic (2013) trdijo, da je eden od najboljših pokazateljev učinkovitosti pri mladih judoistih prav dejavnik eksplozivne moči. Povezanost CMJH in tekmovalne uspešnosti potrjujejo tudi Monteiro idr. (2011), ki menijo, da je pri judoistih najpomembnejši dejavnik za uspešnost v borbi maksimalna ekscentrična moč.

Pri moških lahko najdemo, sicer statistično neznačilno, vendar tik pod mejo ($p \leq 0,05$), pomembnosti povezanost statične moči desne roke v priloženju ($p \leq 0,05$; $r = ,277$) in v predročnju ($p \leq 0,05$; $r = ,282$) s tekmovalno uspešnostjo. Do podobnih rezultatov so prišli tudi nekateri drugi avtorji (Takeuchi idr. (1999) in Banovic (2001).

■ Sklep

Na podlagi dobljenih rezultatov lahko ugotovimo, da pri mlajših ženskih in moških tekmovalcih v judu predvsem statična moč desne roke v obeh položajih zmerno korelira z boljšo tekmovalno

uspešnostjo. Iz tega lahko sklepamo, da si lahko tekmovalci z večjo močjo v desni roki bolje pripravijo položaj za svoje dominantne tehnike in ne dovolijo izbijanja garda, kar jim omogoča kontinuirano napadanje in posledično boljšo uspešnost v borbi.

Pri judu je pomembno dobra in hitra kinetična veriga, ki prenaša energijo iz ekscentričnega v koncentrični del same akcije. Ta princip treninga predstavlja pliometrični trening, ki bi po navedenih raziskavah lahko izrazil prispeval k večji uspešnosti judoistov, saj trenira mišični sistem za hiter prehod med ekscentrično in koncentrično fazo delovanja (Sanders in Antonio, 1999), kateri se med samo borbo velikokrat pojavlja (Takahashi, 1992). Vendar moramo pri mlajših tekmovalcih ta sistem treninga uvajati postopoma in načrtno. Omogočiti moramo prilagoditev telesa, vaj in predvsem postopno povečevanje bremena. Pomembno je upoštevati individualne razlike pri določanju optimalnega števila ponovitev in setov za vsako vajo (Takahashi, 1992). Predvsem omenjeno načelo individualizacije pri mlajših starostnih kategorijah in v večjih vadbenih skupinah zelo pomembna, saj lahko le tako omogočimo skladen in načrtovan razvoj mladih judoistov. V raziskavi (Julio idr., 2011) so avtorji dokazali, daje le 7 % moških in 5 % ženskih tekmovalcev ohrani svoj nivo in rezultate iz mlajših kategorij in da dobri rezultati v mlajših tekmovalnih kategorijah niso povezani z uspehom v članski kategoriji.

Nedvomno je pravilen izbor testov v judo posebno vprašanje. Obstaja relativno malo število specifičnih testov, ki bi imeli visoko prediktivno vrednost pri napovedovanju uspešnosti v judu. Pričujoča študija je skromen prispevek na področju testov, ki nam dajejo tiste informacije, ki nam pomagajo pri boljšem načrtovanju treninga in ugotavljanju stanja motoričnih sposobnosti judoistov mlajših starostnih kategorij z vidika njihove tekmovalne uspešnosti.

Literatura

- Barquín, R. R. (2008). APORTACIONES DEL ANÁLISIS SUBDIMENSIONAL DEL CUESTIONARIO DE PERSONALIDAD BFQ PARA LA PREDICCIÓN DEL RENDIMIENTO EN JUDOKAS JÓVENES DE COMPETICIÓN. / Contributions from the subdimensional analysis of the personality questionnaire BFQ in the prediction of performance in young competitive judokas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8(1), 5-29.
- Caput, P. D., Krstulovic, S. in Katic, R. (2013). Impact of biomotor dimensions on efficiency of young judoka. *Coll Antropol*, 37(1), 87-92.
- Claessens, A., Beunen, G., Wellens, R. in Geldof, G. (1987). Somatotype and body structure of world top judoists. / Somatotype et structure corporelle de judokas de niveau mondial. *Journal of Sports Medicine & Physical Fitness*, 27(1), 105-113.
- Franchini, E., Takito, M. Y., Kiss, M. A. P. D. M. in Sterkowicz, S. (2005). PHYSICAL FITNESS AND ANTHROPOMETRICAL DIFFERENCES BETWEEN ELITE AND NON-ELITE JUDO PLAYERS. *Biology of Sport*, 22(4), 315-328.
- Julio, U. F., Takito, M. Y., Mazzei, L., Miarka, B., Sterkowicz, S. in Franchini, E. (2011). TRACKING 10-YEAR COMPETITIVE WINNING PERFORMANCE OF JUDO ATHLETES ACROSS AGE GROUPS. *Perceptual & Motor Skills*, 113(1), 139-149.
- Krstulović, S. (2012). Predictors of Judo Performance in Male Athletes. *Homo Sporticus*, 14(2), 5-10.
- Mathiowetz, V., Rennells, C. in Donahoe, L. (1985). Effect of elbow position on grip and key pinch strength. *J Hand Surg Am*, 10(5), 694-697.
- Matsumoto, D. in Takeuchi, M. (2000). PSYCHOLOGICAL CORRELATES OF TRAINING AND PERFORMANCE IN SENIOR AND JUNIOR ELITE JUDO ATHLETES. *Research Journal of Budo*, 33(1), 11-19.
- Monteiro, L. F., Massuça, L. M., García, J. G., Carratala, V. in Proença, J. (2011). Plyometric muscular action tests in judo- and non-judo athletes. *Isokinetics & Exercise Science*, 19(4), 287-293.
- Sanders, M. S. in Antonio, J. (1999). Strength and Conditioning for Submission Fighting. *Strength & Conditioning Journal*, 21(5), 42.
- Sertic, H., Sterkowicz, S. in Vuleta, D. (2009). INFLUENCE OF LATENT MOTOR ABILITIES ON PERFORMANCE IN JUDO. / UTJECAJ LATENTNIH MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI NA USPJEH U JUDO BORBI. *Kinesiology*, 41(1), 76-87.
- Sterkowicz, S. in Franchini, E. (2000). Techniques used by judoists during the World and Olympic tournaments 1995-1999. / Sposob walki zawodnikow dzudo podczas mistrzostw swiata i igrzysk olimpijskich w latach 1995-1999. *Czlowiek i Ruch*, 2(2), 24-33.
- Takahashi, R. (1992). Power training for judo: plyometric training with medicine balls. *National Strength & Conditioning Association Journal*, 14(2), 66-71.
- Thomas, P. H., Goubault, C. in Beau, M. C. (1990). Judokas. Evolution de la lactatémie au cours de randoris successifs. / Judokas. Changes in lactatemia during successive fights. *Medicine du Sport*, 64(5), 234-236.
- Zubitashvili, G. (2011). ADJUSTING THE TRAINING PROCESS IN JUDO ACCORDING TO PHYSICAL AND FUNCTIONAL PARAMETERS. / DZIUDO TRENIRUOTĖS VYKSMO REGULIAVIMAS PAGAL FIZINIUS IR FUNKCINIUS RODIKLIUS. *Education. Physical Training. Sport*(83), 68-75.

Strok. sod. Jožef Šimenko, prof. šp. vzg.

Mladi raziskovalec,

Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez

Celovška 25, 1000 Ljubljana

E-mail: jozefsimenko@gmail.com



Žiga Korsika

Osnovi gradniki kondicijske priprave boksarja

Izvleček

Namen tega članka je s pomočjo strokovne literature predstaviti pogled na obremenitev in napor v boksu, ki temelji na biomehanski in fiziološki analizi gibanja. Izpostavljeni so pomembnejši aspekti obremenitve in napora, ki vključujejo vzdržljivost, moč in hitrost, ti pa nakazujejo, kako bi morali boksarji dopolniti tehnično-taktični trening boksa, da bi izboljšali tekmovalno sposobnost.

Ključne besede: boks, gibalne sposobnosti, kondicijska priprava.

Essential elements of a boxer's conditioning

Abstract

The purpose of this article is to introduce a view on boxing, based on biomechanical and physiological analysis of movement with the help of expert literature. It highlights the more important aspects of load and effort, which include endurance, power and speed, that suggest a way in which boxers should supplement technical-tactical training in order to better their competitive ability.

Key words: boxing, motor skills, conditioning.

Uvod

Borba s pestmi oziroma boks je eden izmed najstarejših športov, kar jih poznamo, je tako rekoč sopotnik zahodne civilizacije. Potem, ko je zamrl z zatonom olimpijskih iger v antiki, se je ponovno rodil v Angliji kot *London prize fight*, ki se je kasneje razvil v šport, kot ga poznamo danes (po poti pravil Lorda Queensberryja). Kot vsak zgodovinski (in sodobni) pojav je doživel vzpone in padce, preživel svoje kritike in prav tako podpornike. Bogata tradicija tega športa se vedno bolj udejanja tudi v Sloveniji, kjer smo v boksu velikokrat priča filozofijam treninga, ki že dolgo niso več v skladu s sodobno znanostjo.

Cilj

Cilj je analizirati boks skozi prizmo gibalnih sposobnosti, kako in v kolikšni meri se pojavijo med borbo, kako se prepletajo, in tako na enem mestu zbrati podatke o obremenitvi, ki jo mora boksar prenesti med dvobojem.

Kakšen šport je boks?

Boks spada v skupino acikličnih polistrukturalnih borilnih športov, v katerem se dva tekmovalca borita v skladu z vnaprej določenimi pravili borbe. Ker pravila športa v največji meri pogojujejo enačbo specifikacije, so za kondicijskega trenerja najpomembnejše sledeče postavke:

- dovoljene tehnike udarjanja (direkti, krošjeji in aperkati),
- dovoljen je polni kontakt (udarec z vso silo),

- trajanje dvoboja (3 x 3 minute; minuta odmora med rundami),
- omejen in ograjen prostor gibanja (610 cm X 610 cm),
- tekmovalca morata spadati v isto težnostno kategorijo.

Kot v vseh ostalih športih je tudi v boksu potrebno upoštevati psihosomatski status borca. Zaradi izrazite psihološke komponente športa je kar devetdeset odstotkov boksa v "glavi". Kondicijski in boksarski trener morata tesno sodelovati v pripravi športnika na dvoboj, šele takrat lahko pričakujemo, da bodo vsi dejavniki uspešnosti (tehnično, taktična, psihološka in kondicijska pripravljenost) lahko prišli do izraza.

Vzdržljivost

Vzdržljivost je sposobnost dolgotrajnega, neprekinjenega premagovanja določene obremenitve. Kakšno obremenitev mora boksar premagovati, je odvisno od več dejavnikov, verjetno še najbolj od kakovosti nasprotnika; v borilnih športih namreč tekmovalci niso prepuščeni lastni presoji, s kakšno intenzivnostjo se želijo boriti. Napor med bojem je končni rezultat interakcije med nasprotnikoma, katere dejavniki vključujejo boksarsko taktiko, tehniko, kondicijsko in psihološko pripravljenost. Vzdržljiv boksar je sposoben slediti vsiljenemu tempu borbe in ga je hkrati sposoben tudi vsiliti glede na predhoden taktični dogovor s trenerjem ali med samo borbo.

Dosedanje raziskave trdijo naslednje:

Barbosa de Lira idr. (2013) so raziskovali odziv srčnega utripa pri simuliranem olimpijskem boksarskem dvoboju. Ugotovili so, da se več kot 60 % borbe odvija pri intenzivnosti, večji od ventilacij-

skega praga, da vrednosti porabe kisika izražene kot % VO₂ Max naraščajo v vsaki rundi (1. Runda 86, 9 ± 8,3 %, 2. Runda 93,9 ± 5,1 %, 3. Runda 97,0 ± 4,9 %) in da narašča tudi srčni utrip izražen v udarcih/minuto ne glede na to, ali je bil merjen takoj po koncu runde (1. runda 187 ±, 2. runda 192 ± 5, 3. runda 195 ± 6) ali ob koncu 60 sekundnega odmora (1. runda 125 ± 25, 2. runda 166 ± 10, 3. runda 163 ± 14).

Davis, Wittekind in Beneke (2013) so izmerili vsebnost laktata v krvi po dvoboju v vrednosti 11.8 ± 1.6 mmol/L ne glede na zmagovalca ali poraženca. Ugotavljajo, da mora biti boksar sposoben tolerirati produkcijo laktata na nivoju 1.8 mmol/L/min.

Ghosh, Goswami in Ahuja (1995) so merili spremembe srčnega utripa in laktata v krvi v amaterskem boksu. V študiji poudarjajo, da mora biti boksar sposoben tolerirati visoke vrednosti laktata v krvi, približno 9.0 mmol/l, in visok srčni utrip, približno 180 utripov/minuto.

Ghosh (2010) ugotavlja, da mora boksar tolerirati visoko koncentracijo laktata (14–15 mmol/l) in visok srčni utrip (190–200 utripov/minuto).

Guidetti, Musulin in Baldari (2002) so determinirali dva najboljša prediktorja uspeha v dvoboju, in sicer vzdržljivost, ki jo determinirata individualni anaerobni prag in maksimalna poraba kisika, ter moč zgornjega dela telesa.

Iz naštetih študij izhaja, da je boks visoko intenzivna dejavnost aerobno-anaerobne narave. Odmori med rundami so prekratki, zato ne nudijo zadostne regeneracije energijskih mehanizmov. Ker se metabolni produkt glikolize (laktat) akumulira, posledično upada sposobnost dvobojevanja. Trening mora omogočiti povečevanje maksimalne porabe kisika, čim kasnejšo in čim manjšo akumulacijo laktata v krvi in čim večjo prilagojenost na visoko acidozo. Predpostavljamo, da se izplača del treninga posvetiti CrP energijskemu mehanizmu, saj bi lahko na tak način zakasnili uporabo glikolize. Hkrati je tudi zelo pomembno, da s treningom spodbujamo čim boljše regeneracijo frekvence srčnega utripa med izmenjavami serij udarcev in med minutnim odmorom. Slednje pa lahko dosežemo s treningom za povečanje aerobne kapacitete.

Moč

Razvoj moči je v boksu in borilnih športih še danes (navkljub dokazom) kočljiva tema. Na žalost v skupnosti borilnih športov kroži veliko pol in neresnic, ki svojo utemeljitev iščejo v anekdotičnih podatkih in posplošitvah.

Ebben in Blackard (1997) opišeta 9 zlahka ovrgljivih mitov, med katerimi bomo navedli zgolj najpomembnejše:

• Trening z utežmi zmanjša gibljivost

»Moč in gibljivost si nista v nasprotju. Obe sposobnosti sta odvisni od povsem različnih dejavnikov, zato je mogoč vpliv vadbe na eno in drugo. Da je mogoča dokaj velika skladnost pri izboljšanju obeh, dokazujejo športniki v gimnastiki« (Ušaj, 2003).

• Trening z utežmi vodi v pridobivanje mišične mase

To seveda ni res, pridobivanje mišične mase je težak in kompleksen proces, odvisen od več dejavnikov, med drugim izbira primerne metode, kaloričnega suficita ... Z metodami za povečanje



Vir: www.polet.si

največje silovitosti koncentričnega krčenja lahko moč izrazito povečamo brez prirastka telesne teže.

• Trening z utežmi boksarja upočasnji

Študije so pokazale povečanje sile in hitrosti kot rezultat treninga z utežmi (Cordes, 1991; Dengel idr., 1987; Filimonov idr., 1986; Fitzmaurice 1982; Solovey, 1982).

• Večina moči pride iz prsnega koša in rok

Moč udarca izvira iz koordiniranega dela celotnega telesa. Ugotovili so, da k moči desnega direkta pri levičarju (torej udarec s sprednjo roko) kar 76 % moči prispevajo spodnje ekstremitete in trup ter roke zgolj preostalih 24 % (Lockwood in Tant, 1997).

Kako lahko boksarju moč koristi? Povečana moč je pomembna zaradi manipulacije z nasprotnikom na kratki razdalji, lažjega prenašanja udarcev v abdomen in kot podlaga za razvoj hitre moči. Sposobnost ustvarjanja velike sile pri udarcu je pomembna zaradi možnosti predhodnega zaključka borbe in tudi zaradi spoštovanja nasprotnika. Tudi strah pred močnim udarcem je lahko velika prednost, saj lahko prisili nasprotnika v podrejeni položaj ter posledično v oklevanje in neodločnost.

Za boksarske potrebe je najbolj zanimiva delitev na statično in dinamično moč. »Statična moč se kaže kot sila izometričnega kr-

čenja, dinamična moč pa kot sila pri dinamičnem krčenju» (Ušaj, 2003).

Ocenjujem, da je pomen statične moči največji na dveh telesnih segmentih. Prvi je trup, katerega krepitev mora predstavljati osnovo treninga za moč. Pomemben je zaradi boljšega prenosa sil pri udarjanju in zaradi varovanja notranjih organov pred mehanskim stresom, ki ga doživi telo ob udarcu. Drugi je moč vratu, ki je pomembna zaradi domnevne vloge pri zmanjševanju možnosti poraza s predhodnim zaključkom borbe (»knockout«). To področje iz očitnih razlogov ni dobro raziskano, vemo pa, da so pospeški ob udarcih z polno močjo veliki in da verjetno ti posledično povzročijo t. i. *knockoute*. Nekateri sklepajo, da lahko močne vratne mišice zmanjšajo pospešek ob udarcu in tako zmanjšajo možnost izgube zavesti.

Tudi za moč udarca so nekoč verjeli, da je prirojena in da se na njo ne da vplivati. Vendar, če razumemo način, kako bokсар uporabi svoje telo, da generira kar največ moči, lahko na pojav moči udarca tudi vplivamo. Najpomembnejši koncept za razumevanje tega je proksimalno-distalni princip. Avtorji Cabral, João, Amado in Veloso (2010) so dokazali prisotnost tega principa pri udarcu aperkatu.

Pri proksimalno distalnem principu gre za zaporedje aktivacije mišic ali gibanja segmentov pri balističnih več sklepnih akcijah. Proksimalno distalni princip je definiran kot zaporedje vključevanja posameznih segmentov. Na začetku gibanja se premikajo proksimalni segmenti telesa, na koncu gibanja distalni segmenti, vmesni segmenti pa se vključujejo v zaporedju od proksimalnih k distalnim. Ko se segmenti zaporedno vključujejo, se mehanski efekt sešteva. Prenos energije s segmenta na segment, v proksimalno distalni smeri ima končni cilj čim večji impulz sile oziroma hitrosti na distalnem koncu mišično-kinetične verige (Reisman, 2008).

Glede na to, da bokсар generira silo z zaporednim vključevanjem posameznih segmentov, je smiselno, da se uporabi vaje, ki imajo podobno zaporedje aktivacije segmentov. V poštev pridejo osnovne sestavljene vaje: počep, mrtvi dvig, zgibe v vesi, potisk s prsi in tudi tiste naprednejše, poteg, nalog, sunek, s katerimi pa moramo ravnati previdno, saj so lahko nevarne, če jih ne izvajamo pravilno.

■ Hitrost

Hitrost je v boks pomembna v vseh aspektih borbe. Hitrejši borci lažje zavzamejo ugodno pozicijo za napad, pesti hitreje dosežejo zeleno lokacijo, lažje odbijejo napad. Razvoj mora biti usmerjen v povečanje hitrosti posamičnega giba (npr. levega direkta), povečanja hitrosti udarjanja v kombinaciji (predvsem problem koordinacije; vendar ne na račun slabše tehnike), izboljšanje reakcije na nepričakovan dražljaj ter v povečanje agilnosti.

■ Agilnost

Razvoj agilnosti ni zgolj domena kondicijskega treninga, saj je delno pogojena s tehniko gibanja. Na agilnost vplivajo kognitivni dejavniki (anticipacija, percepcija, reakcija hitre obdelave informacij, pravilne odločitve). Perceptivni dejavniki in faktorji odločanja (vizualna kontrola, anticipacija, prepoznavanje modela in prepoznavanje situacije) in motorični dejavniki, ki vključujejo tehniko (položaj centralnega težišča telesa, pravilno postavljanje stopal,

regulacijo korakov v spremembi hitrosti, nagib telesa) in dejavnike kvalitete mišičnega sistema (moč, elastična moč, vzdržljivost, hitrost akceleracije-deceleracije) (Čoh in Bračič, 2011).

Lahko jo razvijamo posredno in neposredno. Neposreden razvoj vključuje izvajanje gibalnih manevrov izmikanja, sprememb kota napadanja nasprotnika, skrajševanja in podaljševanja oddaljenosti od nasprotnika. Trener lahko sestavi vadben pare iz različnih kategorij, težjemu in načeloma bolj okornemu bokсарju to koristi zaradi povečane mobilnosti, lažjemu in bolj agilnemu pa zaradi treninga z višjim nasprotnikom. Koristna metoda je tudi omejen prostor gibanja, ki bokсарja prisili v racionalnejšo izrabo prostora (Aiba Coaches Manual Part 1, 2011).

Agilnost lahko razvijamo posredno z različnimi vadbenimi modalitetami, pliometričnim treningom, koordinacijskimi lestvami, poskoki in navsezadnje kolebnico, ki je pogosto zanemarjen pripomoček. Skakanje s kolebnico ni zgolj pripomoček za ogrevanje, temveč tudi orodje za razvoj koordinacije, lokalne vzdržljivosti spodnjih ekstremitet ter v primeru, da obtežimo zapestja tudi mišic ramenskega obroča, ki je med dvobojem zelo obremenjena (izometrično).

■ Aciklična hitrost – hitrost frekvence gibov

Veliko trenerjev se hitrosti ne posveča, saj velja prepričanje, da se na njo ne da kaj prida vplivati. Iz tega razloga večina trenerjev podarja situacijsko vadbo hitrosti, pretežni del treninga ne temelji na počasnih gibih (boks s senco ne sme biti izveden zgolj »tehnično«, torej počasi in nadzorovano; ko se tehnika stabilizira mora biti izveden s polno hitrostjo, isto velja za udarjanje v vrečo in loparje). Aibini strokovnjaki priporočajo metode, kot so alternacija hitrosti udarjanja na vrečo, loparje, pospešeno skakanje s kolebnico, hitro udarjanje na signal.

Trenerji pogosto uporabljajo pripomočke, kot so uteži za obtežitev zapestij, ki pa nimajo pretiranega vpliva na razvoj hitrosti, temveč bolj na lokalno vzdržljivost ramenskega obroča. V uporabi je tudi pripomoček, ki bi lahko imel negativni vpliv na razvoj hitrosti, in sicer elastični trakovi. Ne samo, da bokсарja učijo ustvarjanja nepotrebne napetosti v roki v začetnem položaju pri udarjanju (izhodiščni položaj: *GARD*), ko bi moral biti popolnoma sproščen, bokсарja prav tako ne naučijo hitrega vračanja rok v začetni položaj. To nalogo opravi elastika namesto njih. Ne le, da bokсарji s treningom z elastičnimi trakovi utrjujejo gibalni vzorec z omejenim obsegom giba, temveč tudi popolnoma zgrešene mehanske lastnosti, saj elastika nudi najmanj upora tam, kjer ga bokсар potrebuje največ (začetek giba) in največ tam, kjer ga potrebuje najmanj – na koncu giba (Wong, 2014).

Verjetno je za razvoj hitrosti veliko bolj učinkovita pravilna periodizacija, ki si za osnovo postavi trening moči in se v zaključnih fazah prevesi v trening hitre moči in hitrosti.

Ne smemo pozabiti še naslednjega aspekta razvoja hitrosti. Dobro utrjeno mišičje trupa ima velik vpliv na hitrost udarcev. Raziskovalci Saeterbakken, van den Tillaar in Seiler (2011) so na podlagi študije rokometašic odkrili, da lahko trening stabilizacije trupa, pri katerem uporabljamo vaje z zaprtro kinetično verigo, znatno pripomore k hitrosti metanja. Menijo, da lahko močan, bolj stabilen križno-medenični kompleks pripomore k večji rotacijski hitrosti pri več segmentnih gibanjih.

■ Reakcijski čas – timing

Razlikujemo med reakcijskim časom na pričakovani in nepričakovani dražljaj. V boksu se pojavljata oba, cilj treninga pa je, da boksar prepozna specifične borbenih situacij in tako pretvarja nepričakovane dražljaje v pričakovane.

Razlikujemo preprosto in kompleksno reakcijo na dražljaj. V boksu so reakcije kompleksne. Obstajajo dve temeljni metodi za skrajšanje reakcijskega časa. Prva metoda je namenjena izboljšanju hitrosti odziva na premikajoči se objekt, ta uporablja vadbo nekega gibanja v kar najbolj nepredvidljivih okoliščinah. Druga metoda izboljšuje sposobnost selekcije najprimernejšega odziva v danih okoliščinah – izbira najprimernejše rešitve izmed vseh možnih (Ušaj, 2003).

V boksu so dražljaji lahko:

- nasprotnikov udarec,
- nasprotnikovo gibanje,
- ustvarjena priložnost tekom borbe.

V boksu so reakcije lahko:

- protinapad,
- blokada,
- izmik,
- gibanje v smeri udarca (Nguyen, 2013).

V skladu s prvo metodo je najbolj ustrezna oblika modificiranega *sparinga*, v katerem dovolimo zgolj v naprej določeno napadalno-obrambno akcijo ali protinapad. V skladu z drugo metodo imamo dve možnosti, lahko dovolimo vse napade in vse obrambne akcije, to je v resnici prosti *sparing*, kar pa je odvisno od stopnje učnega procesa (vedno moramo upoštevati načelo postopnosti), lahko pa dovolimo le eno obliko napadalne akcije, drugemu boksarju pa pustimo, da lahko izbere obrambno akcijo po svoji presoji.

■ Sklep

Kondicijski trener ima pomembno mesto v procesu priprave boksarja na tekmovanje. Njegova naloga je skozi natančno analizo biomehaničnih in fizioloških značilnosti boksa sestaviti program treninga, ki upošteva tekmovalčevo individualnost. Kondicijski trener mora upoštevati tudi njegov borbeni stil in taktiko, saj lahko le tako poudari njegove močnejše točke in odpravi šibkejše. Program sestavi v sodelovanju z boksarskim trenerjem z namenom čim boljše integracije ciljev priprave. Treningi lahko potekajo ločeno ali skupaj, pomembno pa je, da obe stroki vplivata ena na drugo komplementarno in tako ustvarita kar se da najboljši možni rezultat.

■ Literatura

1. *Aiba coaches manual part 1*. (2011). AIBA. Pridobljeno iz http://www.aiba.org/documents/site1/docs/Coaches/COACHES_MANUAL_2_%5BCONTENT%5D_part1.pdf
2. Barbosa de Lira, C. A., Peixinho-Pena, L. F., Vancini, R. L., de Freitas Guina Fachina, R. J., de Almeida, A. A., dos Santos Andrade, M. in da Silva, A. C. (2013). Heart rate response during a simulated Olympic boxing match is predominantly above ventilatory threshold 2: a cross sectional study. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 4, 175–182.
3. Cabral, S., João, F., Amado, S. in Veloso, A. (2010). CONTRIBUTION OF TRUNK AND PELVIS ROTATION TO PUNCHING IN BOXING. *Conference Proceedings of the Annual Meeting of the American Society of Biomechanics*, 385–386.
4. Cordes, K. (1991). Reasons to strength train for amateur boxing. *National Strength & Conditioning Association Journal*, 13(5), 18–21.
5. Čoh, M. in Bračič, M. (2011). *Razvoj hitrosti v kondicijski pripravi športnika*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
6. Davis, P., Wittekind, A. in Beneke, R. (2013). Amateur Boxing: Activity Profile of Winners and Losers. *International Journal of Sports Physiology & Performance*, 8(1), 84–91.
7. Dengel, D.R., George, T.W., Bainbridge, C., Fleck, S.J., Van Handel, P.J. in Kearney, J.T. (1987). Training responses in national team boxers. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 19(2), 277.
8. Ebben, W. P. in Blackard, D. O. (1997). Developing a strength-power program for amateur boxing. *Strength & Conditioning*, 19(1), 42–51.
9. Filimonov, V. I., Koptsev, K. N., Husyanov, Z. M., in Nazarov, S. S. (1986). Means of increasing strength of the punch. *National Strength & Conditioning Association Journal*, 7(6), 65–66.
10. Fitzmaurice, P. (1982). Improved boxing performance through strength training. *National Strength & Conditioning Association Journal*, 4(2), 58–59.
11. Ghosh, A. K. (2010). Heart Rate, Oxygen Consumption and Blood Lactate Responses During Specific Training in Amateur Boxing. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 22(1), 1–12.
12. Ghosh, A. K., Goswami, A. in Ahuja, A. (1995). Heart rate & blood lactate response in amateur competitive boxing. *Indian Journal of Medical Research*, 102, 179–183.
13. Guidetti, L., Musulin, A. in Baldari, C. (2002). Physiological factors in middleweight boxing performance. / Facteurs physiologiques et performances en boxe poids moyen. *Journal of Sports Medicine & Physical Fitness*, 42(3), 309–314.
14. Lockwood, C. M. in Tent, C. L. (1997). Mechanical and electromyographical analysis of a boxers jab. V J. Wilkerson, K. Ludwig in W. Zimmermann (ur.) *15 International symposium on biomechanics in sports* (str. 269–275). Pridobljeno iz <https://ojs.ub.uni-konstanz.de/cpa/article/view/3649/3430>
15. Nguyen, E. (5. 2. 2013). *How to improve your fighting reflexes*. Pridobljeno iz <http://www.expertboxing.com/boxing-training/boxing-workouts/how-to-improve-your-fighting-reflexes>
16. Reisman, U. (2008). *Gibalne strategije med skoki iz polčepa*. Magistrska naloga, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
17. Saeterbakken, A. H., van den Tillaar, R. in Seiler, S. (2011). EFFECT OF CORE STABILITY TRAINING ON THROWING VELOCITY IN FEMALE HANDBALL PLAYERS. *Journal of Strength & Conditioning Research (Lippincott Williams & Wilkins)*, 25(3), 712–718.
18. Solovey, B. A. (1983). Exercises with weights as a means of improving hitting speed in young boxers. *Soviet Sports Review*, 18(2), 100–102.
19. Ušaj, A. (2003). *Osnove športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
20. Wong, E. (11. 4. 2014). *One of the worst exercises for MMA*. Pridobljeno iz <http://ericwongmma.com/worst-exercise-for-mma/>

Žiga Korsika, absolvent športne vzgoje
Lancova vas 65/c, 2284 Videm pri Ptujju
E-pošta: ziga.korsika@hotmail.com



Špela Vovko,
Damir Karpljuk, Mateja Videmšek, Matej Tušak, Mare Novak

Karate vrtec

Izvleček

Karate vrtec je organizirana gibalna/športna dejavnost za predšolske otroke. Program je prilagojen otrokom, starim štiri in pet let. V program karate vrtca so vključene različne gibalne in osnovne karate vsebine, podane predvsem z igro. Na vadbah otroci razvijajo gibalne sposobnosti z elementarnimi in borilnimi igrami, naravnimi oblikami gibanja, osnovnimi gimnastičnimi vajami in gimnastičnimi elementi. Naučijo se osnovnih tehnik karateja, poleg tega jih vzgajamo in seznanimo z etičnimi načeli ter pravili karateja.

Ključne besede: karate vrtec, otroci, gibalne igre.

Karate kindergarten

Abstract

The term 'karate kindergarten' denotes an organised physical/sport activity for preschool children. The programme is designed for children aged four and five. The karate kindergarten programme includes different physical activities and basic karate contents which are taught through play. When performing the karate kindergarten exercises children develop their motor abilities through elementary and fighting games, natural types of movement, basic gymnastic exercises and gymnastic elements. They learn the basic techniques of karate as well as become familiar with and follow the ethical principles and rules of karate.

Key words: karate kindergarten, children, movement games



Foto: Vovko, 2013

Uvod

Karate-do je čudovita, starodavna samoobrambna borilna veščina brez uporabe orožja. Temelji na delovanju telesa kot celote; to pomeni harmonizacijo telesa, čustev in duha (Vovko, 2013). Med treningom se učimo usklajevati dihanje, koncentracijo in gibanje telesa. Bistvena značilnost karateja je skladen, celosten razvoj telesa, duha in osebnosti skozi celotno življenjsko obdobje. Cilj je premagati sebe s pomočjo treninga oziroma osebni razvoj. Namen je harmonija z vsem okoli sebe.

Program karate vrtca pozitivno vpliva na razvoj socialnih, psiholoških in čustvenih značilnosti otroka. Eden pomembnejših ciljev programa je, da se otroci naučijo vključevanja v skupino, sodelovanja v skupini in paru, spoštovanja in delovnih navad. Program pozitivno vpliva na celostni razvoj otroka in mu ponuja osnovna znanja, ki jih bo lahko uporabljal kot karateist ali kasneje v življenju (Vovko, 2013).

Vadba oziroma treningi trajajo devet mesecev (od oktobra do junija) in potekajo 2-krat tedensko po 60 minut. Primerna velikost vadbene skupine je do 12 vadečih.

Program je sestavljen tako, da je razdeljen na tri vadbena obdobja s pripadajočimi vsebinami, in sicer (Vovko, 2013):

1. obdobje:

oktober, november, december
gibanja, igre

vsebina: naravne oblike

2. obdobje:

januar, februar, marec
igre

vsebina: gimnastična abeceda,

3. obdobje:

april, maj, junij

vsebina: program polaganja

■ Cilji programa »Karate vrtec«

Cilji so splošni – zadovoljitev otrokove prvinske potrebe po gibanju in igri, posamezniku prilagojen razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, čustveno in razumsko dojetje športa, skrb za skladen telesni in duševni razvoj – in operativni – telesni razvoj in razvoj gibalnih ter funkcionalnih sposobnosti, seznanjanje s teoretičnimi vsebinami, oblikovanje in razvoj stališč, navad ter načinov ravnanja in prijetno doživljanje športa.

■ Praktične in teoretične vsebine programa »Karate vrtec« (Vovko, 2013)

Naravne oblike gibanja in igre

a) Praktične vsebine

Naravne oblike gibanja: različne oblike hoje, teki, elementarni meti, skoki, poskoki, plezanja, lazenja, valjanja, visenja, nošenja, kotaljenja, potiskanja ...

Igre z različnimi vzgojno-izobraževalnimi cilji: zadovoljevanje potrebe po gibanju, razvoj koordinacije gibanja z izvajanjem naravnih oblik gibanja, razvoj gibalnih sposobnosti, ogrevanje ali umirjanje, popestritev postopkov učenja, razvijanje ustvarjalnosti, vzgajanje in socializacija, razvedrilo in družabnost ...

a) Teoretične vsebine

Zakaj se ogrevamo, kaj pomeni biti hiter, močan, gibljiv, natančen in vzdržljiv. Pravila enostavnih iger in spoštovanje športnega obnašanja.

Gimnastična abeceda

a) Praktične vsebine

Gimnastične vaje. Premagovanje orodij kot ovir. Poligoni z večnamenskimi blazinami. Osnove akrobatike: valjanja, zibanja, poskoki v opori z rokami, stoja na lopaticah, stoja na rokah, preval naprej, preval nazaj. Preskoki klopi. Vaje v vesi: plezanje po letveniku, zviralih in žrdi. Nizka gred ali klop: hoja v različnih smereh, hoja po prstih in petah.

b) Teoretične vsebine

Pojmi orientacije v prostoru: naprej, nazaj, gor, dol, v stran, levo, desno.

Program polaganja

a) Praktične vsebine

Program polaganja za beli in rumeni pas.

b) Teoretične vsebine

Karate izrazi, japonske številke.

■ Nekatere vsebine karateja v »KARATE VRTCU«

Vsebino karateja (karate-do) predstavljajo udarci, brce in blokade, ki so povezane z naravnimi gibi. Ti elementi izrabijo vse sposobnosti človeka za samoobrambo, ki je osnovni cilj treniranja. Da to dosežemo, je potrebno obvladati elemente: *kihon*, določene obvezne forme –nize elementov: *kata* in boj: *kumite* (Ančnik, 1997; Vovko, 2013).

Pozdrav

Pozdrav je v karateju del tradicije in predstavlja vse dobre osebnostne lastnosti karateistov (Vovko, 2013). S priklonom karateist izkazuje spoštovanje, hvaležnost in ponižnost (Slika 1). Pozdrav mora biti ne glede na čustveno stanje karateista, pa naj bo to jeza, veselje, utrujenost ali razburjenost, vedno miren, iskren in pravilen. Pozdrav je znak medsebojnega razumevanja in spoštovanja ter izraža vljudnost in skromnost ter samoobvladovanje do nasprotnika, partnerja, publike itd. Pozdrav v znak spoštovanja vedno uporabljamo na začetku in koncu treninga. Vaditelj pred umirjeno vrsto pozdravi z besedo »REI«. Nato se predklonijo vaditelj in vadeči. Pozdrav uporabljamo tudi na začetku in koncu vsake borbe ne glede na zmago, poraz in sposobnost nasprotnika.



Slika 1: Pozdrav – MUSUBI DACHI (Vovko, 2013).

Osnovni položaj (HEIKO YIOI-DACHI)

Osnovni položaj – stav (Vovko, 2013). Telo je vzravnano, noge so v širini bokov, stopala obrnjena naravnost naprej, teža enakomerno razporejena na obe nogi (50 % teže na levi in 50 % teže na desni). Težišče telesa je na sredini (Slika 2).



Slika 2: Yioi dachi (Vovko, 2013).

Osnovni udarec (CHOKO ZUKI)

Stojimo vzravnano, noge so v širini bokov (Slika 3). Prste na obeh rokah pravilno stisnemo v pest. Eno roko postavimo na bok (pest obrnjena navzgor), komolec ob telesu, drugo predročimo v širini ramen (pest obrnjena navzdol), ramena so v naravnem položaju – nič jih ne dvigujemo (Vovko, 2013). Na znak izmenično izvajamo udarce (ISTOČASNO: roka, ki je stegnjena gre nazaj na bok, roka, ki je v boku, se stegne naprej in izvede udarec).



Slika 3: Choko zuki (Vovko, 2013).

Zgornja blokada (AGE UKE)

Stojimo vzravnano, noge so v širini bokov. Prste na obeh rokah pravilno stisnemo v pest. Eno roko postavimo na bok (pest obrnjena navzgor), komolec ob telesu, drugo pa pokrčeno dvignemo pred glavo – čelo (pest obrnjena navzven) toliko, da s pogledom gledamo pod roko (Vovko, 2013). Na znak izmenično izvajamo blok (istočasno: roka, ki je pokrčena pred čelom, gre nazaj na bok – komolec ves čas ob telesu, roka, ki je v boku, se pokrčena dviguje od pasu do višine čela tako, da izvede blok).



Slika 13: Age uke (Vovko, 2013).

Blokada navzven (UCHI UKE)

Stojimo vzravnano, noge so v širini bokov. Prste na obeh rokah pravilno stisnemo v pest. Eno roko postavimo na bok (pest obrnjena navzgor), komolec ob telesu, drugo pa pokrčeno dvignemo

pred sabo v položaj (pest obrnjena proti obrazu, komolec v širini bokov, pest pa v višini in širini ramen) (Vovko, 2013). Na znak izmenično izvajamo bloke (ISTOČASNO: roka, ki je pokrčena pred telesom, gre nazaj na bok – komolec ves čas ob telesu. Roka, ki je v boku, gre pod nasprotno pazduho, pest obrnemo proti sebi in izvedemo blok do končnega položaja (pokrčena pred sabo, pest obrnjena proti obrazu).



Slika 14: Uchi uke (Vovko, 2013).

Blokada navznoter (SOTO UKE)

Stojimo vzravnano, noge so v širini bokov. Prste na obeh rokah pravilno stisnemo v pest. Eno roko postavimo na bok (pest obrnjena navzgor), komolec ob telesu, drugo pa pokrčeno dvignemo pred sabo v položaj (pest obrnjena proti obrazu, komolec v širini bokov, pest pa v višini in širini ramen). Priprava na blok; roka, ki je na boku, dvignemo v položaj odročeno, pokrčeno navzgor, roka, ki jo držimo pred seboj, iztegnemo naprej (pest obrnjena navzdol). Na znak roka, ki je iztegnjena pred telesom, povlečemo na bok – komolec ves čas drsi ob telesu (Vovko, 2013). Roka, ki je v položaju odročeno, pokrčeno navzgor, pa v nespremenjenem položaju s polkrožnim gibom postavimo v končni položaj (pokrčena pred sabo, pest obrnjena proti obrazu).



Slika 15: Soto uke (Vovko, 2013).

Spodnja blokada (GEDAN BARAI)

Stojimo vzravnano, noge so v širini bokov. Prste na obeh rokah pravilno stisnemo v pest. Eno roko postavimo na bok (pest obrnjena navzgor), komolec ob telesu, drugo pa stegnjeno predročimo dol, pred nogo, ki je na isti strani (Ančnik, 1997). Na znak izmenično izvajamo bloke (ISTOČASNO: pest – roka, ki je v boku, pokrčimo na nasprotno ramo (komolca obeh rok se dotikata). Nato pa od rame drsimo po roki do končnega položaja. Roka, ki je stegnjena pred telesom, pa gre nazaj na bok – komolec ves čas ob telesu (Vovko, 2013).



Slika 16: Gedan barai (Vovko, 2013).

Udarec z nogo naprej (MAE GERI)

Stojimo vzravnano, noge so v širini bokov. Prste na obeh rokah pravilno stisnemo v pest in jih dvignemo pokrčene pred sabo. Na znak izmenično izvajamo nožne udarce. Eno nogo pokrčeno dvignemo pred sabo (koleno čim višje), nato nogo iztegnemo naprej v širini bokov (bokov ne rotiramo – ostanejo obrnjeni naprej). Gleženj iztegnemo, prste pa pokrčimo proti sebi tako, da izvedemo udarec z blazinicami (Ančnik, 1997; Vovko, 2013). Nogo nato po isti poti vrnemo v začetni položaj. Isto naredimo z drugo nogo.



Slika 17: Mae geri (Vovko, 2013).

Podaljšani osnovni položaj (ZENKUTSU DACHI)

Položaj nog: stojimo v *heiko dachiju*, nato stopimo z levo nogo naprej tako, da sprednjo nogo pokrčimo do položaja, ko ne vidimo več prstov na nogi (Ančnik, 1997). Stopalo gleda naprej, zadnjo nogo iztegnemo, stopalo je pod kotom 45°. Stopala so v širini bokov, teža telesa je razdeljena na 60 % na sprednji nogi in 40 % na zadnji nogi (Vovko, 2013).



Slika 18: Zenkutsu dachi (Vovko, 2013).

Osnovni udarec (OI ZUKI)

Stojimo v *zenkutsu dachiju* z levo nogo naprej in imamo desno roko v boku, levo pa iztegnjeno naprej (Ančnik, 1997). Istočasno skušamo stopiti korak naprej v stav *zenkutsu dachi* ter z roko naprej udariti *oi zuki* (Vovko, 2013).



Slika 19: Oi zuki (Vovko, 2013).

Zadnji položaj (KOKUTSU DACHI)

Položaj nog: stopimo tako, da imamo peti skupaj, levo stopalo je obrnjeno naravnost naprej, desno stopalo pa je obrnjeno v desno stran za 90° (Ančnik, 1997). Desno nogo pokrčimo, z levo nogo stopimo naprej do položaja, ko je sprednja noga rahlo pokrčena, zadnja pa je močno pokrčena. Peti sta poravnani v isti liniji. Teža telesa je razdeljena 70 % na zadnji nogi in 30 % na sprednji nogi (Vovko, 2013).



Slika 20: Kokutsu dachi (Vovko, 2013).

■ Sklep

Možnost razvijanja sposobnosti in oblikovanja osebnosti je največja v zgodnjem otroštvu, ko je ves organizem, zlasti živčni sistem, najbolj dovzeten za vplive okolja. Zaradi premajhnih bivalnih prostorov, vedno večje prometne ogroženosti in kroničnega pomanjkanja časa ima danes otrok premalo možnosti in spodbud, da bi zadostil svoji osnovni potrebi po gibanju, razvijal gibalne sposobnosti in osvajal različne spretnosti. To pa pomeni, da otrok ne doseže optimalnega razvoja glede na svoj genetski potencial (Karpljuk, Štihec in Videmšek, 2008).

Šport je pomembna dejavnost družbe, je dokaz njene dinamike in del splošne kulture, ki pomembno bogati življenje posameznika in predstavlja prvo kakovosti življenja. V življenju sodobnega človeka je šport že sedaj, v prihodnosti pa bo še bolj, postal njegova vsakdanja potreba, za veliko večino celo sestavina življenjskega sloga. Pri tem je potrebno dati prednost tistim vsebinam, ki najbolj spodbujajo človekovo ustvarjalnost, razvijajo in utrjujejo njegovo moralno podobo, gojijo človekoljubnost in moralni odnos do vseh udeležencev v športu.

Gibalne sposobnosti se pri različnih športih različno razvijajo. Z njihovim razvojem je pomembno, da začnemo že v zgodnji mladosti. Pri otrocih težimo k celostnemu gibalnem razvoju, ki pa je odvisen od veliko dejavnikov, ki se v splošni vadbi razlikujejo od dejavnikov pri specifični vadbi – pri karateju. Splošna vadba temelji predvsem na osnovni motoriki in elementarnih gibanjih, medtem ko se pri karateju poleg razvijanja osnovne motorike otroci učijo tehnike in taktike tega športa ter se srečujejo tudi s tekmovanji.

V programu karate vrtca vadba temelji na izvajanju in prepletanju različnih gibalnih nalog in vsebin. Te vsebine so kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje, osnovni gimnastični elementi, naravne oblike gibanja, elementarne igre, borilne igre, igre poslušanja, igre navajanja, spoznavanja in zaupanja, igre za umirjanje in osnove karateja.

Program karate vrtca je prilagojen predšolskim otrokom. Ker so 4- in 5-letniki otroci, ki potrebujejo gibanje in gibalne izkušnje v največji meri, hkrati pa so bitja v obdobju, ko se kopajo v svojem »domišljjskem« svetu, je poznavanje njihovih osebnostnih in telesnih lastnosti ter značilnosti in primerno ter smotrno podajanje

otrokom prilagojenih vadbenih vsebin pomembno za njihovo vodenje.

■ Literatura

1. Ančnik, T. (1997). *Karate-Do od začetnika do mojstra*. Ljubljana: Dojo Ančnik & Co.
2. Karpljuk, D., Štihec, J. in Videmšek, M. (2008). Predšolski otroci in šport. V M. Kovač in A. Rot (ur.), *Zbornik referatov 21. mednarodnega strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije*. Ljubljana, 13–15, november 2008 (str. 13–21). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
3. Vovko, Š. (2013). *Karate vrtec*. Ljubljana: Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Špela Vovko, prof. šp. vzg.
e-mail: spela_muha@yahoo.com



Luka Gorše

Pomen in uporaba specialnega testiranja v borilnih športih

The meaning and usage of special testing in combat sports

Abstract

In this article we will describe the meaning and problems of special testing in combat sports and present current situation. We will explain why testing is important for planning and supervision of training process and for identification of physical preparedness and competition performance. We will stress the importance of special testing in combat sports and problems when depending on laboratory testing such as isokinetic dynamometer or cyclic ergometer. Hereinafter we will list which types of special tests do we know, describe each type and present at least one useful example of test or test battery which coaches or athletes of striking or grappling combat sports can use in their training or competition process.

Keywords: special testing, combat sports, training process, norms.

Izveček

V članku želimo opisati pomen in problematiko specialnega testiranja v borilnih športih ter predstaviti trenutno situacijo. Zanima nas, zakaj je testiranje pomembno pri načrtovanju in nadzoru vadbene procesa ter pri ugotavljanju telesne pripravljenosti in posledično zmogljivosti za tekmovanje. Opozarjamo na pomembnost specialnega testiranja v borilnih športih (BŠ) in problematiko zanašanja na laboratorijska testiranja, kot npr. na izokinetičnem dinamometru ali cikličnem ergometru. V članku navajamo različne vrste specialnih testov, jih opišemo in predstavimo primere testov, ki bi jih lahko uporabljali trenerji ali športniki tako udarjalnih kot oprijemalnih BŠ.

Ključne besede: specialno testiranje, borilni športi, vadbeni proces, norme.

Uvod

Borilni športi so ena izmed skupin športov, poleg ekipnih in individualnih (Starzynski in Sozanski, 1999), pri katerih se najpogosteje tekmuje v borbah. Uspeh športne borbe je kombinacija štirih med seboj povezanih dejavnikov, in sicer: tehnike, taktike, telesne in umske pripravljenosti. Telesna pripravljenost pomembno vpliva na ostale dejavnike, saj brez primerne telesne pripravljenosti ni možna izvedba določenih taktičnih in tehničnih vidikov športne borbe (Gorše, 2012).

Ker je telesna pripravljenost pomemben vidik vadbene in tekmovalnega procesa, je torej pomembno, da imamo na voljo teste za ugotavljanje športnikov telesne pripravljenosti z namenom, da izboljšamo tako vadbeni proces kot tudi zmogljivost na samem tekmovanju (Harrison, Moody in Thompson, 2006).

Čeprav so meritve nezamenljive in močno zaželeno v športu, lahko poenostavljanje visoko zapletenih gibanj pripelje do hudih napak in omeji znanstveni napredek. Človeško gibanje, ki vsebuje statične in dinamične dele z veliko povezavami, je zelo zapleteno. Izokinetično testiranje npr. nudi zelo poenostavljen način pridobitve informacij z nizkim številom spremenljivk. Prenos takih rezultatov v športno gibanje, ki vsebuje veliko tipov mišičnih krčenj in

vzorcev gibanja, je znanstveno nedopusten in zavajajoč (Verkhozhansky in Siff, 2009).

Če želimo, da test prikaže kakršnekoli pomembne informacije o posameznikovi zmogljivosti v vadbenem programu, mora biti specifičen glede na vadbeni program, ki ga izvajamo (Hoffman, 2006). Na žalost mnogokrat ni zadoščeno tej očitni zahtevi v športni praksi. Trenerji in športniki pogosto vključijo vaje in vadbeno opremo, ki ni specifična (Zatsiorsky in Kraemer, 2006). Hoffman (2006) nadaljuje, da bodo rezultati testa natančneje odražali izboljšave v moči, če uporabimo v vadbi in testu enako vajo (npr. počep za moč) in sredstvo (npr. proste uteži). Če pa v vadbi in testiranju uporabimo različna sredstva (npr. trenerje nasproti prostim utežem) in vaje (npr. počep nasproti potisku z nogami), ne bodo prikazane določene izboljšave v moči.

V eni od raziskav (Pipes, 1978), ki je potekala deset tednov, je skupina posameznikov, ki je vadila na trenerjih in bila testirana z vajo potisk z nogami, izboljšala moč nog za 27 %. Ko so bili subjekti testirani s prostimi utežmi, se je pokazalo, da so izboljšali svojo moč le za 7,5 %.

Testi morajo ponuditi športniku in trenerju informacije, ki se tičejo športnikovih sposobnosti za uspešnost v specifičnem športu. Npr.

Wingatov test anaerobne vzdržljivosti obravnavamo kot zlati standard v laboratorijskih meritvah. Ker pa se test izvaja na cikličnem ergometru, je njegova primernost za testiranje v športu vprašljiva. Zaradi tega so športni strokovnjaki razvili teste za anaerobno vzdržljivost, ki so primernejši in bolj specifični za športe, ki sestojijo iz teka ali skokov (Hoffman, 2006).

■ Trenutna situacija specialnega testiranja v bš

Specialne teste oz. testne baterije lahko v splošnem razdelimo v tri skupine:

1. specialni testi splošne telesne pripravljenosti;
2. specialni testi specialne telesne pripravljenosti in
3. kombinirane specialne testne baterije.

Razlika med prvimi in drugimi je, da pri prvih testiramo iste mišice oz. mišične skupine, ki so dejavne tudi na vadbi oz. tekmovanju, pri drugih pa testiramo tako iste mišice, kot tudi iste vzorce gibanja. Kombinirani specialni testi so mešanica prvih in drugih.

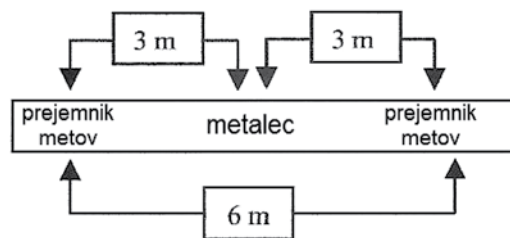
Kot prvo bomo predstavili primer specialne testne baterije splošne telesne pripravljenosti.

V Tabeli 1 vidimo vaje, ki jih izvajamo za testiranje splošne telesne pripravljenosti judoistov.

Med specialne teste specialne telesne pripravljenosti lahko uvrstimo Specialni judo testni protokol (*Special Judo Fitness Test Protocol*), ki ga je iznašel Sterkowicz (1995), opisali pa so ga Franchini idr. (1998) in Artioli idr. (2007). Za izvedbo testa potrebujemo tri športnike približno enake telesne mase. Metalec je testiran, ostala dva športnika pa prejemata mete. Metalec začne test v položaju med obema prejemnikoma, ki stojita na razdalji treh metrov eden od drugega. Na signal metalec steče do enega prejemnika in uporabi tehniko enoročnega ramenskega meta (*ippon seoi nage*). Metalec nato takoj steče do drugega prejemnika in zopet naredi met. Športnik mora uspešno narediti čim več metov v časovni omejitvi testa. Test je sestavljen iz treh delov (15 sekund, 30 sekund in 30 sekund), med vsakim delom je 10-sekundni interval počitka. Zmogljivost določimo na podlagi skupnega seštevka vseh uspešno

končanih metov v vseh treh delih. Srčni utrip izmerimo takoj po testu in eno minuto po testu. Na podlagi pridobljenih rezultatov izračunamo naslednji indeks zmogljivosti (Miarka, Del, Fabricio in Franchini, 2011):

$$\text{indeks} = (\text{prvi srčni utrip} + \text{drugi srčni utrip}) / \text{število metov}$$



Slika 1: Shema izvajanja Specialnega judo testnega protokola (Franchini, Boscolo Del Vecchio in Sterkowicz, 2009).

Velik problem veliko specialnih testov je pomanjkanje ustreznih norm. Pomanjkanje norme testu močno zmanjša vrednost, saj rezultata, ki ga športnik na testu doseže, ne moremo niti kvalitativno niti kvantitativno ovrednotiti. Na srečo so za zgoraj omenjeni test ne dolgo nazaj z novo raziskavo naredili klasifikacijsko tabelo norm.

V Tabeli 2 vidimo, kakšne rezultate moramo doseči pri posameznih spremenljivkah, da opravimo test odlično, dobro, povprečno, slabo ali zelo slabo.

Problem tega testa je, da je v njem zajet tudi tek, teka pa pri judu ni, vendar zaenkrat še ni nadomestila za tovrsten test.

Za karate je Story (1989) izdelal uporabno specialno testno baterijo specialne telesne pripravljenosti (*Specific Physical Fitness Tests*), ki vsebuje šest testov:

1. Pri testu hitrosti obračanja bokov je testiranec privezan s pasom nad desnim bokom. Zavzame borbeni položaj in obrne boke na levo stran. Ta gib zategne pas, ki ga drži partner (stoji za testirancem). Nato testiranec obrne bok nazaj in pas se sprost. Na znak testiranec naredi 30 bočnih obratov z največjo hitrostjo. Izmeri se čas testa s štoparico.

Tabela 1: Ruska specialna judo testna baterija (Saylor, 2005)

Vaja / Točke	5 točk	4 točke	3 točke	2 točki
30-metrski šprint	4,1 sekunde	4,3 sekunde	4,5 sekunde	4,7 sekunde
skok v daljino z mesta	260 centimetrov	255 centimetrov	250 centimetrov	245 centimetrov
nalog (na moč) - 1 maksimalna ponovitev	130% telesne mase	120% telesne mase	110% telesne mase	100% telesne mase
tek na 1000 metrov	180 sekund	200 sekund	220 sekund	240 sekund
počepi z drogom (bremena je telesna masa, omejitev 40 sekund)	25 ponovitev	23 ponovitev	20 ponovitev	manj kot 20 ponovitev
dvigi na drogu z nadprijemom (omejitev 40 sekund)	25 ponovitev	23 ponovitev	20 ponovitev	manj kot 20 ponovitev
sklece	90 ponovitev	75 ponovitev	60 ponovitev	manj kot 60 ponovitev
zapiranje knjige	90 ponovitev	75 ponovitev	60 ponovitev	manj kot 60 ponovitev

Tabela 2: Klasifikacijska tabela norm za Specialni judo testni protokol (Franchini, Boscolo Del Vecchio in Sterkowicz, 2009)

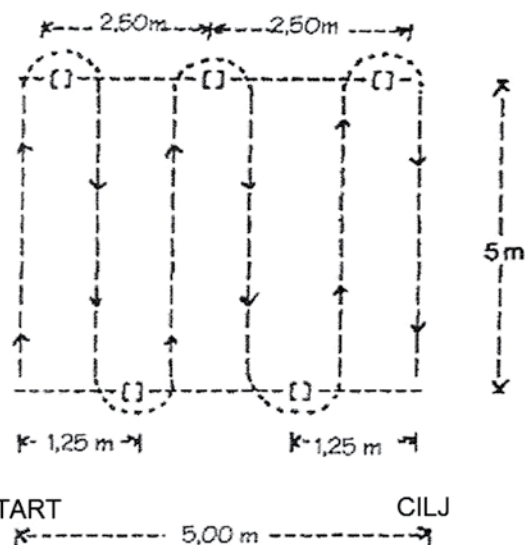
Razdelitev	Spremenljivke			
	število metov	srčni utrip takoj po testu	srčni utrip po eni minuti	indeks
odlično (5)	≥ 29	≤ 173	≤ 143	≤ 11.73
dobro (4)	27–28	174–184	144–161	11.74–13.03
povprečno (3)	26	185–187	162–165	13.04–13.94
slabo (2)	25	188–195	166–174	13.95–14.84
zelo slabo (1)	≤ 24	≥ 196	≥ 175	≥ 14.85

- Pri testu hitrostnega udarjanja testiranelec zavzame borbeni stav in izvede kombinacijo dveh udarcev: direktni udarec v glavo in direktni udarec v telo brez spreminjanja dolžine stava oz. dolžine med njim in kontaktno površino. Kontaktni blazini, na katerih se izvede 30 takih kombinacij, partner drži na konstantni višini. Izmeri se čas testa s štoparico.
- Test gibljivosti se uporablja za izmero največjega razpona krožne brce (*mawashi-geri*), ki se pogosto uporablja v karate borbah, ker dovoljuje akcije na nivoju glave, trupa ali spodnjih udov nasprotnika. Najboljših pet meritev se zabeleži. Indeks gibljivosti = največji razpon brce / telesna višina.
- Test hitrostnega brcanja se izvaja iz borbenega stava. Test traja toliko časa, da se testiranelec z udarjajočo nogo dotakne tal po zadnji brci. Zabeleži se čas, ki ga potrebuje, da izvede 30 krožnih udarcev v kontaktno blazino, ki jo drži trener v višini glave.
- Test agilnosti vključuje gibanje naprej po eni nogi in cik-cak prog. Dvignjeno nogo testiranelec drži v višini pasu. Tak položaj telesa pogosto zasledimo tako pri napadu kot obrambi. Zabeleži se čas, ki ga testiranelec potrebuje, da 6-krat premeta razdaljo 5 metrov. Vsak krog se smer spremeni za 180 stopinj.
- Test izmikanja se začne v borbenem stavu in testiranelec se premika vzvratno med linijama, ki sta v razmiku približno 8 metrov. Zabeleži se čas, ki ga testiranelec potrebuje, da opravi 6 obhodov.

Sterkowicz in Franchini (2009) sta kasneje določila norme za vse teste.

V Tabeli 3 vidimo, kakšne rezultate moramo doseči pri posameznih spremenljivkah, da opravimo test odlično, dobro, povprečno, slabo ali zelo slabo.

Specialna karate testna baterija se lahko uporablja za natančno diagnostiko telesne pripravljenosti. Uporabna je za nadzorovanje učinka vadbe. Natančno lahko razloči med tekmovalci različnih nivojev. Uporablja se lahko tudi za ugotavljanje povezav s special-



Slika 2: Shema izvajanja cik-cak testa agilnosti (Story, 1989).

nimi testi splošne telesne pripravljenosti. Zgornja tabela se lahko uporabi tudi za ugotavljanje zmogljivosti v ostalih športih, kjer so tehnike brca in udarcev pomembne med borbami, kot npr. v taekwondoju, kickboksu, jujitsu ali mešanih borilnih veščinah (Sterkowicz in Franchini, 2009).

Zgornja dva specialna testa specialne telesne pripravljenosti za judo in karate je Sterkowicz-Przybycien (2009) združila in z njimi preverila 14 ju-jitsu trenerjev. Starost trenerjev je bila od 22 do 52 let in dolžina ukvarjanja s športom je bila od 4 do 27 let. Dobila je naslednje rezultate/ocene: hitrost obračanja bokov – 4, hitrostno udarjanje – 4, indeks gibljivosti – 1, hitrostno brcanje – 4, agilnost – 1, akcija izmikanja – 3, skupno število metov – 1, srčni utrip takoj po testu – 4, srčni utrip po eni minuti – 4, indeks – 1.

Za konec bi predstavili še primer kombinirane specialne testne baterije.

Tabela 3: Norme za specialno testno karate baterijo (Sterkowicz in Franchini, 2009)

Razdelitev	Hitrost obračanja bokov (s)	Hitrostno udarjanje (s)	Indeks gibljivosti	Hitrostno brcanje (s)	Agilnost (s)	Akcija izmikanja (s)
odlično (5)	≤ 10.0	≤ 8.7	≥ 1.15	≤ 17.2	≤ 13.4	≤ 37.8
dobro (4)	10.1–11.9	8.8–10.4	1.08–1.14	17.3–19.2	13.5–14.5	37.9–41.0
povprečno (3)	12.0–13.0	10.5–11.5	1.06–1.07	19.3–20.0	14.6–15.1	41.1–43.9
slabo (2)	13.1–16.0	11.6–16.0	0.98–1.05	20.1–23.4	15.2–16.3	44.0–50.2
zelo slabo (1)	≥ 16.1	≥ 16.1	≤ 0.97	≥ 23.5	≥ 16.4	≥ 50.3

Tabela 4: Specialna judo testna baterija z desetimi postajami (Lidor, Melnik, Bilkevitz in Falk, 2006)

Postaja	Dejavnost
1	4 x 8 metrov tek v stran (<i>shuttle run</i>)
2	enoročni ramenski meti, izmenično z desne in leve strani
3	plezanje po vrvi (višina 3,3 metre) samo z uporabo rok
4	10 reševanj iz končnega prijema okrog vratu, izmenično na desno in levo stran
5	10 skokov na eno in drugo stran klopi (višina 0,15 metra) z nogami skupaj
6	velika notranja košenja, izmenično z desne in leve strani
7	25 upogibov trupa (leže na blazini, meča počivajo na klopi, v kolenskem in kolčnem sklepu je kot 90°, roke so za glavo; za pravičen upogib trupa štejemo, ko se komolci dotaknejo kolen in se ramena v povratku dotaknejo blazine)
8	reševanje iz stranskega štiri smernega prijema, izmenično na desno in levo stran
9	20 sklec s stopali na klopi in rokami na blazini, roke so v širini ramen, za pravilno skleco štejemo, ko se prsi dotaknejo blazine in se komolci v povratku popolnoma iztegnejo
10	8 po želji izbranih metov, izmenično z desne in leve strani

V Tabeli 4 vidimo, katere vaje izvajamo na vsaki od desetih postaj specifičnega judo testa. Na postaji 1 in 5 testiramo predvsem hitrost in eksplozivnost, na postajah 3, 7 in 9 testiramo vzdržljivo moč.

Paziti moramo, da upoštevamo pet osnovnih pogojev Specifičnega judo testa z desetimi postajami (Lidor, Melnik, Bilkevitz in Falk, 2006):

1. test izvajamo individualno;
2. judoist izvaja vse mete in se rešuje iz vseh končnih prijemov s partnerjem, ki ima podobno telesno težo in borbene sposobnosti;
3. čas merimo od trenutka, ko judoist začne dejavnost na prvi postaji, in do trenutka, ko konča dejavnost na zadnji postaji;
4. trener mora paziti, da testirani športnik izvaja vse tehnike pravilno;
5. testiranemu športniku razkrijemo celotni čas, ki ga je dosegel, na koncu testa.

Za večjo uporabnost testa podajamo še naslednje predloge (Lidor, Melnik, Bilkevitz in Falk, 2006):

1. test naj bi uporabili na vsakih 5–6 mesecev;
2. uporabili naj bi rezultate testa za oceno napredka judoista med programom vadbe, ocenjujemo lahko celoten čas testa, čas izmerjen na posamezni postaji ali kvaliteto judo tehnike na določeni postaji;
3. povečamo lahko zahtevnost vsake postaje testa glede na napredek judoista, zavedati pa se moramo, da če spremenimo protokol testa, potrebujemo tudi nove norme (to lahko predstavlja problem, če želimo primerjati stare rezultate z novimi).

Pri mlajših judoistih (12–15 let) naj bi bil predviden čas testa 180 sekund (3 minute).

■ Zaključek

V zaključku lahko rečemo, da specialni testi v borilnih športih predstavljajo pomembno orodje za športne trenerje in športnike,

saj za njih ne potrebujemo napredne in drage opreme ter niso zahtevni za izvajanje, poleg tega pa so natančen in zanesljiv pokazatelj športnikove zmogljivosti. Z njimi lahko preverimo splošno pripravljenost borcev različnih borilnih športov med različnimi fazami vadbenega procesa in ugotovimo bodisi napredek ali morebiten zastoj kot rezultat vadbenega procesa. Specialni testi lahko tudi hitro razkrijejo morebitne moči ali slabosti posameznika in posredno nakažejo predloge za izboljšave.

■ Literatura

1. Artioli, G. G., Gualano, B., Coelho, D. F., Benatti, F. B., Gaiely, A. W., in Lancha, ml., A. H. (2007). Does sodium-bicarbonate ingestion improve simulated judo performance. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 17: 206–217.
2. Franchini, E., Boscolo Del Vecchio, F. in Sterkowicz, S. (2009). A special judo fitness test classificatory table. *Archives of Budo, Volume 5: 127–129*.
3. Franchini, E., Nakamura, F. Y., Takito, M. Y., Kiss, M. A. P. D. M. in Sterkowicz, S. (1998). Specific fitness test developed in Brazilian judoist. *Biology Sport*, 15: 165–170.
4. Gorše, L. (2012). *Moč v borilnih športih: Teorije, zakoni, načela, metode in primeri vadb. moči v borilnih športih*. Ljubljana: samozaložba.
5. Harrison, A., Moody, J. in Thompson, K. Judo. (2006). v Winter, E.M. idr. *Sport and Exercise Physiology Testing Guidelines*. London: The British Association of Sport and Exercise Science Guide, 1: 272–80.
6. Hoffman, J. (2006). *Norms for fitness, performance, and health*. Champaign, IL: Human Kinetics.
7. Lidor, R., Melnik, Y., Bilkevitz, A., in Falk, B. (2006). The Ten-Station Judo Ability Test: A Test of Physical and Skill Components. *Strength and Conditioning Journal*, 28, 2, 18–20.
8. Miarka, B., Del, V., Fabricio, B. in Franchini, E. (2011). Acute Effects and Postactivation Potentiation in the Special Judo Fitness Test. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25 (2), 427–431.
9. Pipes, T. V. (1978). Variable resistance versus constant resistance strength training in adult males. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 39: 27–35.
10. Saylor, J. (2005). *Strength and Conditioning Secrets of the World's Greatest Fighters*. Asheville: Roaring Lion Publishing.
11. Starzynski, T. in Sozanski, H. (1999). *Explosive Power and Jumping Ability for All Sports: Atlas of Exercises*. Island Pond: Stadion Publishing Company.

12. Sterkowicz, S. (1995). Test specjalnej sprawności ruchowej w judo. *Antropomotoryka* 12: 29–44.
13. Sterkowicz, S. in Franchini, E. (2009). Testing motor fitness in karate. *Archives of Budo, Volume 5*: 29–34.
14. Sterkowicz-Przybycien, K. (2009). Special fitness testing in sport ju-jitsu. *Archives of Budo, Volume 5*: 131–137.
15. Story, G. (1989). Fitness testing for karate. *Sports Coach*: 35–38.
16. Verkhoshansky, Y. in Siff, M. (2009). *Supertraining*. Rome: Verkhoshansky.
17. Zatsiorsky, V. in Kraemer, W. (2006). *Science and practise of strength training*. USA: Sheridan Books.

Luka Gorše, dipl. tren.
Tacenska 137, 1000 Ljubljana
041 629 747, luka.gorse@hotmail.com



Vojko Vučković,
Jožef Šimenko¹

Mešane borilne veščine v Sloveniji

Izvleček

Mešane borilne veščine ali MMA predstavljajo unikatno možnost treniranja borilnih veščin. S svojo popularnostjo in vse večjo prepoznavnostjo MMA privablja množice na svoje borbene spektakle. Zaradi tega se tudi vedno več ljudi odloča za vadbo mešanih borilnih veščin tudi v Sloveniji. Namen članka je predstaviti zgodovino mešanih borilnih športov in njen nastanek ter razvoj v Sloveniji. V nadaljevanju je predstavljen pregled in možnosti treniranja mešanih borilnih športov v Sloveniji ter predstavitev slovenske lige mešanih borilnih veščin.

Ključne besede: borilni športi, mešane borilne veščine, trening, Slovenija.

Mixed martial arts in Slovenia

Abstract

Mixed martial arts or MMA are an unique opportunity of training martial arts. MMA with its popularity and the increasing recognisability attracts crowds on their combat spectacles. As a result, more and more people are choosing to practice mixed martial arts in Slovenia. The purpose of this article is to present the history of mixed martial arts in general and its beginnings and development in Slovenia. In addition we are presenting overview of opportunities to train mixed martial arts in Slovenia and presentation of the Slovenian league of mixed martial arts.

Keywords: combat sports, mixed martial arts, training, Slovenia.

■ Kaj so mešane borilne veščine ali MMA

Mešane borilne veščine (MMA) predstavljajo polno kontakten borilni šport, ki omogoča uporabo oprijemalnih ter udarjalnih tehnik stoje in na tleh, izvirajoč iz različnih borilnih športov in veščin. Zgodovina mešanih borilnih veščin sega nazaj v obdobje starogrškega pankrationa iz 7. stoletja pred našim štetjem (MMA, 2014). Bližnji predhodnik današnjih mešanih borilnih veščin pa predstavlja *vale tudo*, ki izvira iz Brazilije in se je pojavil v začetku 19. stoletja. V prevodu pomeni "vse velja". Nekateri ga okarakterizirajo kot borilno veščino, vendar primarno predstavlja prireditev z neoboroženo polno kontaktno borbo z omejenimi pravili, značilno za brazilske karnevale in festivale. Takšno borbo predstavlja borba brez kakršnih koli rokavic, časovne ali prostorske omejitve. Ni sodnika, ki bi določil zmagovalca. Zmaga tisti, ki nasprotnika prislili v predajo ali ga spravi v nezavest. Tako je borba, kar se da približana realnemu boju (*About vale tudo*, 2014; Grant, 2012). *Vale tudo* sta v svojo smer razvila Carlos Gracie in Hélio Gracie s svojimi t. i. *Gracie Challenge borbami*, ki so potekale v njihovih telovadnicah. Prvi Graci Challenge je potekal 3. septembra leta 1935 (History of MMA, 2014). Brata Gracie sta v naslednjih 40 letih razpisala dvojboje in napovedala denarne nagrade za borce, ki se bodo borili proti njima. Hélio Gracie se je boril z borci iz različnih borilnih veščin. Leta 1951 je s tehniko davljenja premagal takrat drugega najboljšega judoista na svetu Yukio Kato v šestih minutah borbe

(Grant, 2012). Brata Gracie sta tekom svoje kariere na podlagi juda in jiu jitsa razvila svoje vrstno borilno veščino in jo poimenovala *Brazilski Jiu Jitsu*, ki je danes eden od temeljev mešanih borilnih veščin. Te vrste dogodki so se začeli širiti na Japonsko in v ZDA. Leta 1978 je Héliov sin Rorian odprl šolo Gracie Jiu-Jitsua v Kaliforniji. To je posledično pripeljalo do tega, da je Rorian Irta skupaj z Robertom Meyrowitzem in Arthurjem Daviesom leta 1993 ustanovil prvo profesionalno združenje borcev mešanih borilnih športov *Ultimate Fighting Championship – UFC* (Downey, 2007). Njihovo prvo tekmovanje je potekalo 12. novembra 1993 v Denver McNichols Areni. Borba je potekala med Kenom Shamrockom in Royce Graciem ter se končala z zmago slednjega (The UFC, 2014; UFC timeline, 2008). Mešani borilni športi so se razvili in za razliko od *vale tudo* dodali več različnih pravil. Dodali so težnostne kategorije, omejitve časa borbe na tleh in dodali sodnika v ringu ter še sodnike zunaj borbe, ki v primeru, da sta nasprotnika izenačena po preteku časa, ki je predviden za borbo, odločajo o zmagi. Tekma se lahko prekine in odloči predčasno, če je eden od tekmovalcev huje poškodovan in sodnik predčasno prekine borbo s t. i. *tehničnim knockoutom*, če tekmovalec ostane brez zavesti (t. i. *knockout*) ali če se nasprotnik preda (Jensen, Roman, Shaft in Wrisberg, 2013). Mešani borilni športi predstavljajo najhitreje rastoči severnoameriški šport. UFC je 12. novembra 2011 prvič sodeloval s televizijsko hišo FOX in na njenih kanalih prvič v zgodovini te televizijske hiše predvajal prireditev mešanih borilnih veščin. To MMA prireditev si je v ZDA ogledalo rekordno število gledalcev, ki je v povprečju znašalo 5,7 milijona in največ 8,8 milijona gledalcev (Brown, Devlin in Billings, 2013). Priljubljenost mešanih borilnih veščin se veča iz

¹Olimpijski komite Slovenije

dneva v dan. Poleg organizacije UFC so se pojavile tudi organizacije, kot so PrideFC, WEC, Strikeforce, Bellator in Pancrase, ki tudi promovirajo ter organizirajo borbe MMA (Santos, Tainy, Schmidt in Shim, 2013). Eni od najbolj znanih borcev mešanih borilnih veščin so Royce Gracie, Anderson Silva, Fedor Emelianenko, Antonio Rodrigo Nogueira, Randy Couture, Chuck Liddell, Cain Velasquez, Junior dos Santos, Frank Mir, Mirko Filipović, Josh Barnett ... (All-Time MMA rankings, 2014).

■ Mešane borilne veščine v Sloveniji

V Sloveniji se je s stilom borb *vale tudo* med prvimi začel ukvarjati Adel Ayari. V tej disciplini je med prvimi tekmoval tudi v tujini. Prvi klubi, ki so se posvetili izključno poučevanju stila borb *vale tudo*, so bili Vale Tudo klub Ljubljana, Vale Tudo klub Velenje in Vale Tudo klub Celje. V Ljubljani sta dolga leta poučevala Matjaž Hrovat in Simon Zajc, v Velenju Robert Lisac in v Celju Gregor Strakl. Kasneje je klub v Ljubljani prevzel Miha Utroša (Vale tudo, 2014).

Leta 2000 je bil ustanovljen klub, ki je bil imenovan Slovaletudo/Vale Tudo klub Ljubljana. Ustanovitelja sta bila Simon Zajc in Matjaž Hrovat, klub pa je deloval v okviru takrat Visoke policijske varnostne šole. Omenjena sta prvotno trenirala *wing chun kung fu* in se želela preusmeriti v bolj realno športno borbo. Treningi so potekali trikrat tedensko. Slovaletudo je bil takrat edini klub v Sloveniji, ki je ponujal tovrstne borbe. Kmalu je želja po osebni rasti in razvoju prerasla v športni izziv in leta 2004 so se v Trbovljah pojavili prvi turnirji, ki so borcem iz Slovenije omogočili borbe po pravilih MMA. Prvi, ki je s svojo srčnostjo uspel premakniti meje gladiatorstva v medije, je bil Dalibor Anastasov, ki je po srčnem boju premagal velik hrvaški up – Nikolo Pitinca. To še danes velja za začetek modernega MMA v Sloveniji. Anastasov je v naslednjih letih nanizal kar nekaj uspehov. Leta 2006 sta klub Slovaletudo zaradi pomanjkanja motivacije in časa prevzela Miha Utroša in Gregor Pongrac ter število tedenskih treningov povečala s 3 na 6. Prav tako je klub, ki od takrat naprej deluje pod imenom Valetudo Ljubljana, dobil nove lastne prostore s fitnessom. V tistem času se je na treningih pojavil eden od najuspešnejših slovenskih borcev mešanih borilnih veščin Bojan Kosednar – Želva, ki je pod strokovnim vodstvom Utroše in Pongraca hitro napredoval v izrednega borca. Ekipi se je priključil še Marko Drmonjič. Celotna ekipa je takrat predstavljala okostje slovenskega MMA (G. Pongrac, osebna komunikacija, marec 2014).

Na drugem koncu Ljubljane v klubu UFC Rupa sta s svojim delom začela tudi brata Šude. Oba sta se kasneje uspešno borila v ringu in še danes aktivno in uspešno delujeta na slovenskem K1 in MMA področju. Starejši izmed bratov, Tomi »the gun« Šude, ni bil nikoli poražen, vendar je zaradi premalo motivacije ter zanimanja javnosti za MMA prenehal s tekmovanji (T. Šude, osebna komunikacija, april 2014).

Uspešni nastopi Utroše, Kosednarja in Drmonjiča so pritegnili precej pozornosti med mladimi in izjemen je bil vpis v letu 2007. Valetudo Ljubljana je v tistem času na sceno lansiral več borcev, kot so Rok Demič, Tomi Cestnik, Edvin Ramdedovič, Miha Čičič in Lemmy Krušič. Konec leta 2007 in začetek leta 2008 sta bila izredno uspešna za slovenski MMA. Bojan Kosednar je v tem času v dveh vrhunskih predstavah premagal prvega borca balkana Dragana Bakulo in s tem osvojil pas prvaka v kategoriji do 77 kg ter kasneje premagal še brazilca Fabrizia Nascimento na Combat League v Italiji. Od

ttega trenutka dalje je slovenski MMA pridobil na veljavi in ugledu. Kosednar je leta 2008 nizal uspeh za uspehom, kar ga je peljalo v meko borilnih športov – Tokio na Japonskem. Tam je v organizaciji Sengoku po tesni sodniški odločitvi izgubil proti Japoncu Jokoti. Leta 2008 se je od kluba Valetudo Ljubljana odcepila tekmovalna ekipa in začela delovati pod še danes znanim imenom MMA Ljubljana. Trener in vodja ekipe Gregor Pongrac je v tem času uspel sestaviti veliko ekipo amaterskih in profesionalnih tekmovalcev. V tem času se v okviru MMA Ljubljana profesionalno bori več kot 10 borcev. Člani MMA Ljubljana redno osvajajo naslove na hrvaških amaterskih tekmovanjih in profesionalnih borbah po Evropi (G. Pongrac, osebna komunikacija, marec 2014).

Omeniti velja tudi organizacijo World Freefight Challenge ali WFC pod vodstvom Zlatka Mahiča, ki je od leta 2006 do leta 2013 premikala meje MMA v Evropi. V Sloveniji smo bili lahko zaradi tega priča borbam borcev in prvakov različnih najmočnejših MMA organizacij, kot so Aleksander Schlemenko, Raphael Feijao (Bellator), Edson Drago (Pride), Evangelista Santos, Francis Carmont, Igor Araujo, Denins Siver, Igor Pokrajac, Paul Daley, Piotr Hallman (UFC) ... (Z. Mahič, osebna komunikacija, april 2014). Razvijajo se tudi druge organizacije, kot so AFC – *Adrenaline Freefight Challenge* pod vodstvom Andreja Bregarja iz Trbovelj.

Tabela 1: Seznam klubov in trenerjev mešanih borilnih veščin (M. Malešič, osebna komunikacija, april 2014)

KLUB	TRENER/JI
MMA Ljubljana	Gregor Pongrac, Midhad Mumino- vič, Andraž Bole
Rupa / sedaj TNT Gym	Tomi Šude in Đorđe Kesič
Black Box MMA	Miha Malešič
Gepard fight Club	Redžo Ljutič in Edvin Ramdedovič
MMA Velenje	Elvedin Buljubašič in Dejan Tavčer
Alliance Red Eagle BJJ in MMA	Neven Polajnar
Fight Xtreme	Ivo Žižek
MMA Brežice/TBK Brežice	Simon Srečković in Rožle Jazbinšek
KBV Gladiator	Jure Vušnik
ŽŠD Maribor	Albert Mihajlovič
MMA Laško	Matej Kotnik
ŠD Piramida Novo Mesto	Zoran Dražetič
MMA Legija	Rok Korošec
MMA Postojna	Predrag Brestovac
FCL (Fight Club Ljubljana)	Robert Lisec
Red Tiger Team	Franci Artnak
Budo Gym Gorizia	Giuliano Marchesan
MMA Koper	Miloš Tasič
KBV Fudoshin	Rok Šuster
DBV Pivka	Ivan Karačič
KBV Sensu	Sašo Gabršček
BK Sankaku Celje	Marjan Gobec
Karate klub 9. Zmaj	Goran Jovanič
Pit Bull MMA	Damir Gačnik in Amir Alešević

Zadnjih nekaj let se v Sloveniji odpira vedno več klubov, ki trenirajo mešane borilne veščine. Pred desetimi leti je bil samo eden, sedaj pa obstaja veliko MMA klubov ali klubov borilnih veščin z MMA oddelkom, ki lahko vidimo v Tabeli 1. Klubi, kot so MMA Ljubljana in MMA Velenje, imajo tudi žensko selekcijo.

Od leta 2011 je bila v Sloveniji ustanovljena Slovenska MMA liga. Kot prva liga v Sloveniji omogoča amaterskim tekmovalcem, da tekmujejo v tem športu tudi pri nas. Namen organizatorjev je omogočiti prijetno športno doživetje in pridobivanje izkušenj v tem športu. V letu 2012 je v ligi tekmovalo 24 klubov s 125 tekmovalci. Leta 2013 je tekmovalo 20 klubov s 101 tekmovalcem (SML-slovenska MMA liga, 2014).

V Slovenski MMA ligi se tekmuje v treh skupinah. SKUPINA C – je za mladoletne osebe, začetnike in tudi za malo bolj izkušene tekmovalce. Pravila v skupini C so sestavljena iz omejenih pravil amaterskih MMA tekm, kjer ni dovoljeno udarjati v glavo. Tri točke so podeljene za zmago in ena točka za neodločeno borbo. Tekmovalec z največ točkami ob koncu sezone je razglašen za zmagovalca. Tekmuje se v težnostnih kategorijah do 60 kg, do 70 kg, do 77 kg, do 84 kg, do 93 kg in nad 93 kg. SKUPINA B – je za tekmovalce, ki se želijo boriti po pravilih Amaterskega MMA-ja z vso zaščitno opremo, kjer so dovoljeni tudi udarci v glavo. Tri točke so podeljene za zmago, za poraz pa dobi tekmovalec nič točk. Tekmovalec z največ točk ob koncu sezone je razglašen za zmagovalca. V tej skupini ni dovoljeno nastopati mladoletnim osebam. Tekmuje se v težnostnih kategorijah do 60 kg, do 70 kg, do 77 kg, do 84 kg, do 93 kg in nad 93 kg. Skupini B in C sta znotraj tega razdeljeni še na mladinsko in člansko kategorijo. SKUPINA A – je rezervirana za profesionalne ligaške tekme, kjer tekme potekajo v kletki (SML – Slovenska MMA liga, 2014).

■ Sklep

Mešane borilne veščine predstavljajo unikatno možnost treniranja borilnih veščin. S svojo popularnostjo in vse večjo prepoznavnostjo privabljajo množice na svoje borbene spektakle. Vedno več mladih trenira MMA in skozi to borilno veščino spoznavajo vrednote, kot so vztrajnost, poštenost, tekmovalnost ... Vendar MMA ni samo šport za mlade. V Sloveniji imamo kar nekaj starejših od 50. let, ki trenirajo in aktivno tekmujejo na MMA tekmovanjih, kot je na primer Zlatko Džaferović, ki je bil med drugim tudi nagrajen za promocijo MMA. Torej mešane borilne veščine predstavljajo zanimivo mešanico različnih stilov in veščin, združenih v celoto, ki je primerna za moške in ženske vseh starosti. MMA lahko treniramo zgolj zase kot obliko samobrambe, lahko pa se tudi preizkusimo v slovenski amaterski ligi.

■ Literatura

1. *About vale tudo*. (14. 4. 2014). Carlson Gracie Trainig Center. Pridobljeno iz <http://www.pythonbjj.com/Vale-Tudo.html>

2. *All-Time MMA rankings*. (14. 4. 2014). Fightmatrix. Pridobljeno iz <http://www.fightmatrix.com/all-time-mma-rankings/>
3. Brown, N. A., Devlin, M. B. in Billings, A. C. (2013). Fan Identification Gone Extreme: Sports Communication Variables Between Fans and Sport in the Ultimate Fighting Championship. *International Journal of Sport Communication*, 6(1), 19–32.
4. Downey, G. (2007). Producing Pain: Techniques and Technologies in No-Holds-Barred Fighting. *Social Studies of Science*, 37(2), 201–226.
5. Grant, T. P. (1. 1. 2012). *MMA Origins: Vale Tudo and The Original MMA Rivalry*. Bloodyelbow. Pridobljeno iz <http://www.bloodyelbow.com/2012/1/1/2663021/mma-origins-vale-tudo-and-the-original-mma-rivalry>
6. *History of MMA*. (14. 4. 2014). Timetoast. Pridobljeno iz <http://www.timetoast.com/timelines/history-of-mma>
7. Jensen, P., Roman, J., Shaft, B. in Wrisberg, C. (2013). In the Cage: MMA Fighters' Experience of Competition. *Sport Psychologist*, 27(1), 1–12.
8. *MMA*. (14. 4. 2014). FCL.si Pridobljeno iz <http://www.fcl.si/kaj-treniramo/mma-mesane-borilne-vescine-ljubljana.html>
9. Santos, C. A., Tainsky, S., Schmidt, K. A. in Shim, C. (2013). Framing the Octagon: An Analysis of News-Media Coverage of Mixed Martial Arts. *International Journal of Sport Communication*, 6(1), 66–86.
10. *SML-slovenska MMA liga*. (14. 4. 2014). SML. Pridobljeno iz <http://www.mmaliga.si/o-ligi-mma-liga-pravila/>
11. *The UFC*. (14. 4. 2014). Discover UFC. Pridobljeno iz <http://www.ufc.com/discover/ufc/index>
12. *UFC timeline*. (30. 5. 2008). USA Today. Pridobljeno iz http://usatoday30.usatoday.com/sports/2008-05-29-mma-timeline_N.htm
13. *Vale tudo*. (14. 4. 2014). Wikipedia. The Free Encyclopedia. Pridobljeno iz http://sl.wikipedia.org/wiki/Vale_tudo

Vojko Vučkovič, prof. šp. vzg.
Dvorce 3c, 8250 Brežice
E-mail: vuckovicvojko@gmail.com





**Primož Markelj,
Damir Karpljuk, Stojan Burnik, Mateja Videmšek,
Mare Novak, Matej Tušak**

Borilne veščine kot prisilno sredstvo v policiji

Izvleček

Da lahko policisti zagotavljajo spoštovanje zakonodaje in upoštevanje predpisov ter da lahko opravijo nalogo skladno z zakonom, morajo v nekaterih situacijah na delovnem mestu uporabiti določene vrste prisilnih sredstev, s katerimi povzročijo, da se oseba, ki se upira, napada ali ne izpolnjuje zakonitega ukaza, podredi policistovim zahtevam. Policisti pri svojem delu uporabljajo več vrst pooblastil, med njimi tudi prisilna sredstva. Z njimi delujejo neposredno na ljudi, zato je še posebej potrebno paziti, da pri tem koga ne poškodujejo oziroma z njim neprimerno ravnajo. Razvrščena so od najmilejšega (sredstva za vezanje in vklepanje) do najhujšega (strelno orožje).

Ključne besede: borilne veščine, samoobramba, policija, prisilna sredstva, telesna sila, usposabljanje.

Martial arts as a coercive measure of the police

Abstract

To ensure compliance with the legislation and regulations and to perform their job in accordance with the law, a policeman must use in their work specific coercive measures in some situations so as to force the person who resists, attacks or refuses to follow a legitimate order to submit to that their demands. Policemen use several types of authorisations in their work, including coercive measures. They use such measures to act directly on people, which is why care should be taken that nobody is hurt or maltreated. Coercive measures are classified from the mildest (handcuffs and other restraining means) to the most oppressive (firearms).

Key words: martial arts, self-defence, police, coercive measures, physical force, training



Foto: Tomislav Prijanovič

Uvod

Nedotakljivost človekovega življenja, njegova fizična in psihična celovitost ter ohranjanje dostojanstva so vrednote, ki so v hierarhiji človekovih pravic še posebno poudarjene. Zavarovane so z *Ustavo Republike Slovenije* ter opredeljene v številnih mednarodnih dokumentih (Markelj, 2014). Vanje posegajo policisti in druge pooblaščen osebe, ki z namenom preprečevanja upiranja ali napada določene osebe uporabljajo razna prisilna sredstva, s katerimi zaradi izvajanja fizične sile na to osebo posegajo v njeno osebno svobodo, zato morajo biti pogoji za poseg in njihovo uporabo jasno zapisani (Žaberl, 2006).

Policija zagotavlja varnost vseh prebivalcev Republike Slovenije, in sicer na tak način, da ščiti ustavno ureditev, demokratični politični sistem in ustavnopravne vrednote, kot so človekove pravice in

temeljne svoboščine (Kolenc, 2002). Opravljanje policijske dejavnosti v skupnosti zajema (Kolenc, 2002): pomoč ljudem ter skrb za njihovo varnost in za varnost premoženja; zakonito in strokovno delo, spoštovanje človekovih pravic in svoboščin, poštenost, nepristranskost, nediskriminatornost in odgovornost; vizijo, da z razvojem kadrov, organizacijo in strokovnim delom ter z vzpostavljanjem partnerskega odnosa s posamezniki in skupnostmi zagotavlja varno življenje ljudi.

Naloge policije, ki izhajajo iz njenih temeljnih dolžnosti, so ("Zakon o nalogah in pooblastilih Policije", 2013): varovanje življenja, osebne varnosti in premoženja ljudi; preprečevanje, odkrivanje in preiskovanje kaznivih dejanj in prekrškov, odkrivanje in prijemanje storilcev kaznivih dejanj in prekrškov, drugih iskanih ali pogrešanih oseb ter njihovo izročanje pristojnim organom, zbiranje dokazov ter raziskovanje okoliščin, ki so pomembne za ugotovitev premoženjske koristi, ki izvira iz kaznivih dejanj in prekrškov; vzdrževanje javnega reda; nadzor in urejanje prometa na javnih cestah in nekategoriziranih cestah, ki so dane v uporabo za javni promet; nadzor državne meje; naloge v zvezi z gibanjem in bivanjem tujcev; varovanje določenih oseb, prostorov, objektov in okolice objektov ter (če z zakonom ni določeno drugače) varovanje določenih delovnih mest in tajnosti podatkov državnih organov; naloge ob naravnih in drugih nesrečah; druge naloge, določene v zakonih in drugih predpisih v skladu z zakonom. Policija pri opravljanju nalog in izvajanju preventivne dejavnosti sodeluje še s posamezniki in ožjo ali širšo skupnostjo ("Zakon o nalogah in pooblastilih Policije", 2013).

■ Policijska pooblastila

Policijsko nalogo ali policijsko pooblastilo policist uporablja po uradni dolžnosti, odredbi policijskega vodje ali po nalogu sodišča, državnega tožilca ali drugega organa, ki je za to pooblaščen na podlagi posebnega zakona (Markelj, 2014). Policijske naloge se opravljajo z opazovanjem, s patroliranjem, z interveniranjem, zasedo, s poostrenim nadzorom in z varnostno akcijo ("Zakon o nalogah in pooblastilih Policije", 2013). Pri opravljanju svoje funkcije imajo policisti določene pravice, ki so večje od pravic ostalih državljanov. Presoja o primernosti uporabe teh posebnih pravic in dolžnosti pa ni prepuščena posameznemu policistu, ampak to določa zakon. To so tako imenovana policijska pooblastila, ki v ožjem pomenu določajo pravice in dolžnosti policistov, da proti osebam izvajajo določene ukrepe, v širšem pomenu pa ukrepe, ki omogočajo policistom opravljanje njihovih nalog (Markelj, 2014). Z uporabo teh pooblastil policist vedno posega v določene človekove pravice in svoboščine (Žaberl, 2001; Žaberl, 2006).

Pri opravljanju policijskih nalog smejo policisti ("Zakon o nalogah in pooblastilih policije", 2013): zbirati obvestila, vabiti, opozarjati, ukazovati, ugotavljati identiteto oseb in izvajati identifikacijski postopek, iskati osebe, izvajati prikrito evidentiranje in namensko kontrolo, izvajati prepoznavo oseb po fotografijah, izdelovati fotobote, izvajati poligrafski postopek, postavljati cestne zapore z blokadnimi točkami, uporabljati tuja prevozna sredstva, sredstva za zveze ali druga sredstva, opravljati varnostne preglede, opravljati preglede oseb, vstopati v tuja stanovanja in v druge prostore, zasegati predmete, opravljati protiteroristične preglede, začasno omejevati gibanje oseb, privedi osebe, prepovedati približevanje določeni osebi, kraju ali območju, prepovedati udeležbo na športnih prireditvah, prekiniti potovanje, pridržati osebe, uporabljati

prisilna sredstva, varnostno preverjati osebe, izvajati akreditacijski postopek, izvajati policijska pooblastila na vodah, zbirati in obdelovati podatke in izvajati druga policijska pooblastila, določena v zakonih.

Ne glede na to, da imajo policisti pravico in dolžnost izvajati policijska pooblastila pri opravljanju policijskih nalog, ko so v službi, pa zakon določa, da so dolžni opravljati naloge ob vsakem času (Žaberl, 2001). Zakon določa, da morajo policisti v primeru, ko je storjeno nezakonito dejanje ali je s povzročeno splošno nevarnostjo neposredno ogroženo življenje, zdravje, osebna varnost ali premoženje ljudi, preprečevati nezakonita dejanja in opravljati druge policijske naloge tudi izven delovnega časa ("Zakon o nalogah in pooblastilih Policije", 2013).

Policisti morajo, ko izvajajo pooblastila, upoštevati naslednja splošna načela in določila ("Zakon o nalogah in pooblastilih Policije", 2013): *načelo spoštovanja človekove osebnosti in dostojanstva ter drugih človekovih pravic in temeljnih svoboščin; načelo enake obravnave, načelo zakonitosti; načelo sorazmernosti; načelo strokovnosti in integritete; opravljanje policijskih nalog proti otrokom in mladoletnikom; sporazumevanje pri opravljanju policijskih nalog: diplomatska in konzularna imuniteta.*

■ Policijsko pooblastilo – prisilna sredstva

Najpomembnejša naloga policije je varovanje življenja ljudi, če so ogrožena. Z namenom preprečevanja, upiranja ali napada pri tem uporablja prisilna sredstva, s katerimi posega v telo določene osebe in s tem v osebno svobodo te osebe ter posledično tako v pravico do njene telesne celovitosti in v pravico do življenja (Markelj, 2014). Po drugi strani pa med izvajanjem svojih nalog policist lahko pride v situacijo, v kateri on sam ogroža življenje druge osebe (Žaberl, 2006). Za prisiljevanje lahko policisti uporabljajo različna sredstva (Žaberl, 2006): lastno silo (telesna sila), silo živali (konjenica, službeni pes), predmete (sredstva za vklepanje in vezanje, palica, plinska sredstva, sredstva za prisilno ustavljanje prevoznih sredstev, posebna motorna vozila, vodni curek in strelno orožje). Če z opozorilom, ukazom ali izvedbo drugih pooblastil policisti ne morejo uspešno opraviti policijske naloge, smejo za preprečitev ali odvrnitev nevarnosti uporabiti prisilna sredstva ("Zakon o nalogah in pooblastilih policije", 2013).

Pred uporabo prisilnih sredstev mora policist ukazati osebi, kaj mora ta storiti ali opustiti in jo opozoriti, da bo ob neupoštevanju ukaza uporabil prisilno sredstvo (Markelj, 2014). Omenjeno opozorilo pa lahko izpusti v primeru, če bi to onemogočilo izvedbo policijske naloge, ali če so okoliščine take, da opozorila ni možno izvesti ("Zakon o nalogah in pooblastilih policije", 2013). Zakonodaja določa, da smejo policisti pri opravljanju policijskih nalog uporabiti naslednja prisilna sredstva ("Zakon o nalogah in pooblastilih policije", 2013): sredstva za vklepanje in vezanje, telesno silo, plinski razpršilec, palico, službenega psa, sredstva za prisilno ustavljanje prevoznih sredstev, konjenico, posebna motorna vozila, vodni curek, plinska sredstva in druga z zakonom določena sredstva za pasivizacijo, strelno orožje.

Za uporabo prisilnih sredstev gre le v primerih, ko policisti pri opravljanju policijskih nalog za neposredno delovanje na osebe uporabijo katero od tistih, ki so naštetja v prejšnjem odstavku ("Zakon o nalogah in pooblastilih policije", 2013).

Navedena definicija ima štiri pomembne elemente, ki so med seboj povezani. Kadar kateri izmed njih manjka, ne gre za uporabo prisilnega sredstva. Ti elementi so v nadaljevanju opredeljeni v štirih točkah.

1. Policist je edini pooblaščen, da pri opravljanju nalog uporabi prisilna sredstva (Žaberl, 2006).
2. Policist lahko uporabi prisilna sredstva le pri opravljanju nalog v okviru službenih dolžnosti, kar pomeni, da osebni spor ali pretep policista še ne opravičuje njihove uporabe. Kljub temu zakonodaja določa, da je dolžnost policista, da opravlja policijske naloge tudi izven delovnega časa in skladno z zakonodajo uporablja prisilna sredstva, če je to nujno potrebno, in sicer v primeru, ko so zaradi nezakonitega dejanja ali povzročene splošne nevarnosti neposredno ogroženi življenje, osebna varnost ali premoženje ljudi (Žaberl, 2006).
3. Čas, vrsto in način uporabe prisilnih sredstev določa zakon, ki ga mora policist strogo spoštovati, samovolja pri tem ni dovoljena. Druga priročna prisilna sredstva in načini uporabe so dovoljena le izjemoma za vklepanje in vezanje oseb, prisilno ustavljanje prevoznih sredstev ali v primeru, ko je neposredno ogroženo življenje policista ali druge osebe in le tako, da so z vidika pričakovanih posledic uporabe primerljivi in ustrezni (Žaberl, 2006; "Zakon o nalogah in pooblastilih policije", 2013). Tako na primer lahko v izjemnih primerih namesto uporabe lisic kot sredstva za vezanje in vklepanje uporabimo hlačni pas ali vezalke.
4. Prisilno sredstvo mora biti uporabljeno proti ljudem, zato se v primeru, da se uporabi proti živalim ali predmetom, ne šteje, da gre za zakonito uporabo prisilnega sredstva (Žaberl, 2006).

Za policijsko uporabo prisilnih sredstev veljajo vsa načela, ki so predpisana tudi za druge vrste policijskih pooblastil. Ker z njihovo uporabo lahko neposredno ogrožamo življenja in telesno celovitost ljudi in zaradi drugih posebnosti, so za uporabo prisilnih sredstev določena še posebna načela. Ta so (Žaberl, 2006): *načelo nujnosti uporabe prisilnega sredstva; načelo sorazmernosti v ožjem smislu; načelo postopnosti pri uporabi prisilnih sredstev; načelo humanosti in selektivnosti uporabe prisilnih sredstev; načelo preciznosti pri uporabi prisilnih sredstev.*

Vsak policist mora do določene stopnje obvladati uporabo telesne sile oziroma elemente borilnih veščin, saj se bo le tako lahko branil pred neposrednim napadom ali upiranjem osebe (Markelj, 2014). Težko rečemo, kateri elementi so najbolj uporabni, saj že policistova telesna konstitucija ali sposobnost privede do tega, da nekdo v dani situaciji uporabi le strokovni prijem, drugi pa že strokovni met. Pomanjkljivo znanje o najpogostejše uporabljenih borilnih veščinah in športih v policiji, kot so ju-jitsu, karate in judo, nadomeščajo različna tehnična sredstva, kot so plinski razpršilec in podobna druga sredstva za pasivizacijo. Da je pri delu policista obvladovanje strokovnih elementov telesne sile še kako pomembno, se zavedajo tudi v policiji, zato se policisti po končanem osnovnem usposabljanju v Tacnu še naprej redno in načrtovano izobražujejo v okviru svojih policijskih enot (Nemanič, 2007).

■ Samoobramba

Pri izvajanju policijskih nalog policisti vsak dan uporabljajo samoobrambo, zato morajo poznati njena osnovna in splošna načela ter posamezne elemente borilnih veščin (Markelj, 2014). Način sa-

moobrambe v policiji predstavlja borilna veščina ju-jitsu, katere elementi se povezujejo s karatejem, judom in aikidom. Iz teh borilnih veščin izhajajo tudi ti elementi, ki se uporabljajo kot prisilno sredstvo – telesna sila.

Ju-jitsu

Zaradi prepovedi uporabe orožja so se v stari Japonski pogosto bojevali tudi z rokami in razvila se je nova tehnika borilnih veščin "komauchi", iz katere se je v drugi polovici 16. stoletja razvil ju-jitsu (mehka pot), ki vsebuje tehnike borilnih veščin, kot so prijemi, meti, udarci, vzvodi in blokade ("Borilne veščine in ju-jitsu", 2013).

Ju-jitsu (samoobramba) temelji na določenih univerzalnih načelih, najpomembnejša so sledeča ("Načela", 2013):

- "Popusti, da boš zmagal": moč borilne veščine ni v telesni moči, ampak v taktični uporabi tehnik, kar pomeni, da poizkušamo s čim manj vložene telesne napora izveliči maksimalni možni učinek. V praksi to pomeni, da poizkušamo izkoristiti moč napadalca, njegovo silo in gibanje, ki jo z ustreznimi tehnikami izkoristimo za doseg cilja, to pa je obramba oz. obvladovanje napadalca.
- "Nikoli ne prekorači nujne samoobrambe": namen ju-jitsa je obramba in ne napad ali poškodovanje. To pomeni, da uporabimo tehniko in znanje, da z najmanjšo potrebno silo preprečimo napad oz. se ga ubranimo. Namen in cilj pa sta obramba, maščevanje in uporaba sile za prizadevanje poškodb.
- "Izogibaj se neposrednega napada": naredi vse, da do spopada ne pride. Uporaba tehnik je le nujna rešitev, kar je tudi eno izmed načel praktičnega postopka policistov.
- "Uporabi tehniko, ki manj škoduje zdravju in življenju napadalca."
- Življenje in delovanje poznavalca samoobrambnih borilnih veščin mora biti v skladu z etičnimi načeli same veščine, prav tako pa družbe, ki ji posameznik pripada.

Aikido

Aikido je obrambna borilna veščina, ki je bila zasnovana sredi 20. stoletja in temelji na starejših japonskih borilnih veščinah, predvsem na ju-jitsu. Glavni cilj aikida je zaustavitev napada s čim manj škode za napadalca, zato je poudarek predvsem na vzvodih, metih in padcih. Vključuje tudi nekatere udarce in uporabo orožja (palice, lesen meč ter obrambo pred nožem). Zaradi različnih razlogov, med drugim tudi zato, ker nam med izvajanjem omogoča veliko krožnega gibanja in sledenja napadalcu, pripisujejo tej tehniki, da je še posebno primerna za obrambo pred več napadalci hkrati ("Aikido", 2014).

Karate

Karate se je kot goloroka borilna veščina razvil na Japonskem in je namenjen za samoobrambo, defenzivo in nenasilje. "Kara" pomeni prazen, "te" pa roka, torej prazna roka. S karatejem se posameznik razvija tako telesno kot tudi psihično. Tehnike karateja vsebujejo udarce z roko ali nogo (Vogrinc, 1999).

V 20. stoletju je doživel veliko preobrazbo, saj se je iz borilne veščine razvil v športno panogo. Tekmuje se v *katah*, ki predstavljajo borbene tehnike zoper namišljenega nasprotnika, in *kumitah*, kjer

se borbene tehnike uporablja v nadzorovani prosti borbi (Vogrinec, 1999).

Judo

Judo se je razvil v 19. stoletju iz tradicionalnih oblik ju-jitsa. Stavljanka besede "ju" pomeni nežnost, mehko, uglajenost, "do" pa pot, način, načelo. Borimo se stoje in na tleh, uporabljamo pa predvsem mete, padce, vzvode in končne prijeme. Za judo je značilno, da pri borbi z nasprotnikom izkoriščamo način gibanja lastnega in nasprotnikovega telesa tako, da ga porazimo s preusmeritvijo njegove lastne sile. Princip juda izvira iz načela: "Z minimumom moči do maksimalnega učinka" (Čuš, 2004). Tehnike juda delimo na tri večje skupine (Čuš, 2004): tehnika metov (*Nage waza*), parterna tehnika (*Katame waza*), tehnika udarjanja in samoobrambe (*Atemi waza*).

Razvoj samoobrambe v policiji

Slavko Kovič in Franc Strmšek sta leta 1951 v takratni policijski šoli v Begunjah izvedla prvi enomesečni tečaj samoobrambe, ki se ga je udeležilo 33 policistov. Tisti, ki so uspešno opravili ta tečaj, so postali tako imenovani "prednjaki" na takratnih postajah milice, pridobljeno znanje samoobrambe pa so širili naprej na svoje sodelavce (Novak, 1996).

Niko Vrabl se je leta 1953 udeležil kongresa v Avstriji in navezal prve stike z mednarodno organizacijo za samoobrambo. Plod takrat vzpostavljenih stikov je bila udeležba Julija Kutina in Alojza Drenka na tečaju leta 1955, nato pa še Slavka Koviča in Franca Strmška, ki sta si leta 1959 prislužila tudi mojstrski pas (Novak, 1996).

Tudi po letu 1959 so se aktivnosti na področju samoobrambe v policiji nadaljevale. Slavko Kovič je izdelal vsebino programa za polaganje pasov po mednarodnem konceptu, obenem pa so se prirejale množične organizirane vadbe. Velik napredek pri širjenju samoobrambe v policiji je v letu 1960 pomenila tudi sistemizacija inštruktorjev za telesno vzgojo pri takratnih tajništvih za notranje zadeve in sistemizacija "prednjakov" za telesno vzgojo na postajah ljudske milice. Poleg samoobrambe so pripisovali velik pomen tudi drugim veščinam in spretnostim policistov, zato je program usposabljanja zajemal tudi streljanje, atletiko, smučanje, plavanje, rekreacijo in znanje o usmerjanju prometa (Novak, 1996).

Po letu 1969 je bilo zaslediti zanimanje "prednjakov" in začetnikov za nekatera druga delovna mesta izven policije, zato je posledično temu nekoliko padlo tudi zanimanje za samoobrambo. Da psihofizične sposobnosti policistov padajo, je bilo mogoče sklepati tudi zaradi zaznavanja prekoračitve pooblastil in povečane uporabe fizične sile v praksi, zato so pristojni pričeli po letu 1974 namenjati več sredstev za področje splošne in specialne telesne priprave policistov (Novak, 1996).

Za namene izobraževanja so bili na Jasnici leta 1979 na magnetni medij prvič posneti postopki izvajanja praktičnih vsebin policije, v letu 1983 pa je bil na Debelem rtiču ustanovljen Kolegij mojstrov samoobrambe. Sprejet je bil Pravilnik o opravljanju izpitov in podeljevanju pasov samoobrambe za delavce organov za notranje zadeve, ki ga je izdala posebna skupina Republiškega sekretariata za notranje zadeve. V tem letu je bil tudi prvič uveden preizkus o znanju iz samoobrambe s praktičnim postopkom in preizkus psihofizičnih zmogljivosti policistov (Novak, 1996).

Med leti 1984 in 1991 so bile pod vodstvom Mira Deželaka in Jožeta Škrabe vzgojene številne generacije mojstrov, kar je imelo pozitivni učinek ne le na kvantiteto, temveč tudi na strokovno usposobljenost mojstrov samoobrambe. Zahtevnost vadbe se je iz leta v leto povečevala in od leta 1985 dalje je bilo v obliki seminarjev vsako leto organizirano polaganje pasov za višje stopnje. Policisti so se aktivno vključevali v stanovska športna društva, kjer so pod vodstvom uveljavljenih strokovnjakov na področju samoobrambe urili veščine ju-jitsa (Novak, 1996).

Sistem izobraževanja v policiji

Policija se mora na vseh področjih dela stalno izobraževati in slediti najnovejšim trendom. Do danes se je sistem izobraževanja policistov, včasih miličnikov, nekajkrat spremenil. Uporabljala sta se predvsem dva izobraževalna sistema, in sicer kadetski sistem, ki je zajemal izobraževanje na srednji šoli, in sistem kandidatov za policista oz. prekvalifikacije oseb, ki so v osnovi že pridobile srednješolsko izobrazbo (Markelj, 2014). Bodoči policisti se bodo v prihodnje izobraževali le po novem višješolskem programu, ki je bil sprejet v letu 2012, in si tako po končanem izobraževanju pridobili 6. stopnjo izobrazbe.

Kadetski sistem izobraževanja

Leta 1967 so bile notranje zadeve iz zvezne pristojnosti takratne Socialistične Federativne Republike Jugoslavije prenesene v republiko Slovenije. S tem je bila omogočena ustanovitev Oddelka za šolanje miličnikov kadetov. Nov vzgojno-izobraževalni program se je v vasi Tacen pod Šmarno goro izvajal tri leta, v letu 1974 pa je šola pričela tudi z izvajanjem štiritletnega vzgojno-izobraževalnega programa. Vsi udeleženci izobraževalnega programa so po uspešnem izobraževanju pridobili poklic policist in si s tem pridobili V. stopnjo strokovne izobrazbe (Furlan, 1996). V vsakem letniku je bilo 140 ur namenjenih učenju samoobrambe oz. borilnih veščin in športni vzgoji (Orešič, 2006).

Kandidati za policiste – prekvalifikacija poklica

Zadnja generacija kadetov Srednje policijske šole je končala izobraževanje leta 2002. Od leta 1999 dalje je bilo mogoče pridobiti poklic policista le preko izobraževanja odraslih po programu prekvalifikacije. Poleg ostalih pogojev (slovensko državljanstvo, nezakovanost, itd.) je kandidat moral imeti dokončano srednjo strokovno šolo ali gimnazijo. Vpis v omenjeno izobraževanje ni več mogoč ("Šola za policiste", 2013). Izobraževanje je potekalo 18 mesecev, pri tem se je večji del izobraževanja izvajal v šoli, del pa v obliki praktičnega usposabljanja na policijskih enotah. Pouku samoobrambe je bilo v celotnem obdobju šolanja namenjenih 140 ur. Poučevanje je potekalo v okviru štirih tematskih področij, in sicer strokovni prijemi v obsegu 30 ur, strokovni udarci 30 ur, meti in parterna tehnika 30 ur ter tehnika obramb v obsegu 50 ur (Jakelič in Poklukar Mur, 2004).

Višja policijska šola

Januarja 2012 se je ukinil izobraževalni program za odrasle za pridobitev srednje strokovne izobrazbe Policist, hkrati pa je bil sprejet nov višješolski študijski program Policist ("Odredba o sprejemu", 2012). Redni vpis v dvoletni program trenutno še ni mogoč, se pa po novem programu izobražujejo osebe, ki so že zaposlene v policiji. V prvem letniku je namenjenih predmetu Policijska upo-

raba borilnih veščin in psihofizična priprava 120 ur, od tega 20 ur teorije in 100 ur praktičnih vaj, v drugem letniku pa 108 ur, od tega 8 ur teorije in 100 ur praktičnih vaj ("Višješolski študijski program", 2013).

Cilji izobraževanja borilnih veščin

Kljub temu da se je sistem izobraževanja večkrat spreminjal, se cilji izobraževanja borilnih veščin niso bistveno spremenili. Ugotovljamo lahko, da je bilo največ ur namenjenih borilnim veščinam v kadetski šoli, precej manj v prekvalifikaciji poklica, na višji policijski šoli pa se je predvideno število ur zopet nekoliko povečalo (Markelj, 2014).

Veliko policijskih postopkov se konča brez uporabe prisilnih sredstev oz. telesne sile, a je kljub temu zelo pomembno, da policist obvlada določene elemente borilnih veščin. Le z ustreznim znanjem bo lahko uspešno zaključil policijsko nalogo, ko se mu bo oseba uprla ali kako drugače želela preprečiti izvršitev naloge. V ta namen so postavljeni določeni cilji izobraževanja borilnih veščin, ki so sledeči (Jakelič in Poklukar Mur, 2004): spoznati različne borilne veščine in njihovo uporabnost pri policijskem delu, razviti zavest o pomenu borilnih veščin, poznati terminologijo in jo uporabljati pri vadbi, naučiti se pravilno in kontrolirano izvedbo padcev, naučiti se izvajati strokovne prijeme pri različnih pristopih do osebe, naučiti se izvajati strokovne prijeme v parih ali v skupini, razviti zavest, da je treba upiranje poskušati obvladati z milejšimi strokovnimi prijemi, šele nato s hujšimi oblikami telesne sile, naučiti se posameznih transportnih prijemov in jih znati uporabiti v primeru aktivnega in pasivnega upiranja, naučiti se izvajati posamezne zapestno vzvodne prijeme, poznati občutljiva mesta na človekovem telesu, kjer lahko izvedemo pritiske ob obvladanju upiranja osebe, znati zavzemati pravilne borbene položaje, naučiti se tehnike udarjanja z nogo in roko na mestu ter v gibanju, naučiti se izvajati blokade hitro in spontano glede na napad, naučiti se izvajati mete, jih znati izbrati in logično povezovati glede na smer delovanja sile osebe, njeno višino in težo, naučiti se izvajati parterno tehniko, ki je koristna ob vklepanju upirajoče se osebe ali napadalca, znati razlikovati med pasivnim in aktivnim upiranjem ter napadom, znati prepoznati resnost posameznih oblik napadov, znati prilagoditi znanje o osnovnih tehnikah borilnih veščin lastnim psihomotoričnim lastnostim, v samoobrambi izbrati najučinkovitejšo tehniko, kar je odvisno od načina, okoliščin in časa napada.

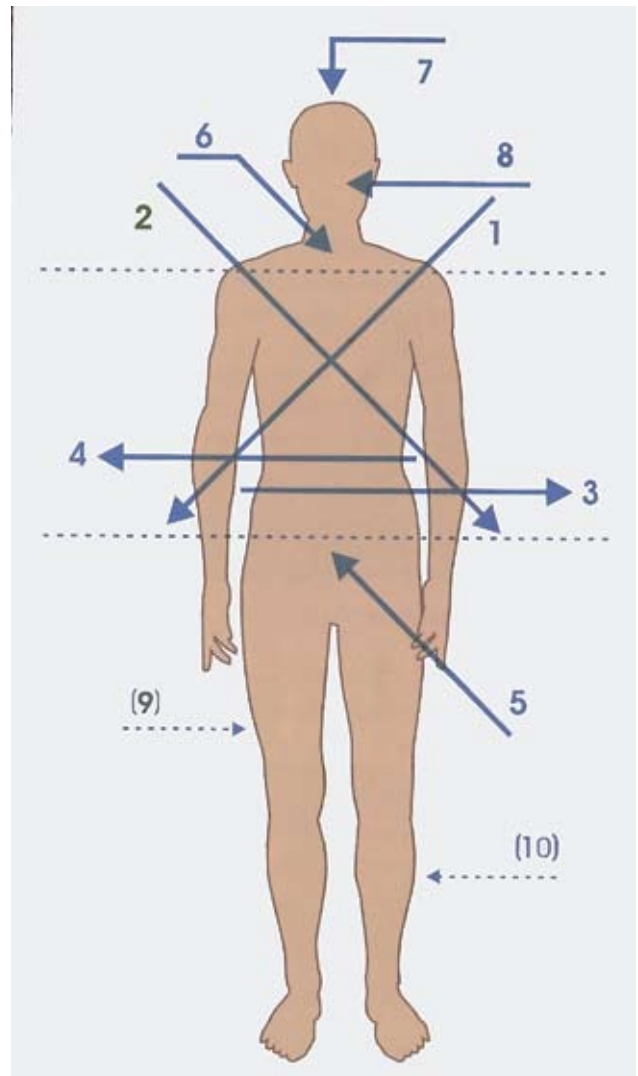
Elementi borilnih veščin kot prisilno sredstvo – telesna sila

Telesna sila je neposredna uporaba sile policista, ki jo lahko izvajamo preko elementov, kot so (Nemanič, 2007): strokovni prijemi, strokovni udarci, strokovni mete, strokovni pritiski (za obvladanje pasivnega upiranja), skupinska telesna sila.

Pri tem je potrebno upoštevati, da spada uporaba strokovnih metov in udarcev med hujše oblike, uporaba strokovnih prijemov, pritiskov in telesne sile pa med milejše oblike neposredne uporabe sile policista (Nemanič, 2007).

Pri opravljanju policijskih nalog lahko pride do napada z različnih smeri, kar je razvidno na Sliki 1. Izvedeni so lahko z ene ali celo z dveh smeri hkrati, zato je potrebno vaditi tehnike na različne na-

čine in pri tem upoštevati delitev telesa na tri nivoje (Nemanič, 2007): zgornji del (glava), srednji del (prsi), spodnji del (od pasu navzdol).



Slika 1: Smeri napadov (Nemanič, 2007).

Legenda: 1, 2 smer diagonalno navzdol z leve ali desne rame proti nasprotnemu boku; 3, 4 smer vodoravno od denega proti levemu boku ali obratno; 5 smer od spodnje desne strani proti trebuhu; 6 smer od zgoraj navzdol v prednji del (vrat, zgornji del prsi ali obraz); 7 smer navpično v galvo ali hrbet; 8 smer naravnost (direktno) v obraz; 9 smer vodoravno od levega proti desnemu zgornjemu delu nog (ali obratno); 10 smer vodoravno od levega proti desnemu spodnjemu delu nog (ali obratno)

Napadi so lahko usmerjeni v različne dele telesa, zato je ciljev napada veliko več kot smeri. Za odvrnitev omenjenih aktivnosti mora policist obvladati posamezne elemente borilnih veščin in jih znati kombinirati med seboj (Nemanič, 2007).

Položaji telesa omogočajo policistu raznolike možnosti v smislu obvladovanja in vplivanja na napadalca oziroma osebo v postopku, zato je še posebej pomembno, da so pravilno izvedeni, kar mu omogoča hitro prilagoditev položaja telesa ali pa prehod iz napada v obrambo ali obratno, odvisno od situacije. Na usposabljanjih se policisti urijo in obvladujejo naslednje osnovne položaje,

ki so povzeti iz karateja (Nemanič, 2007): osnovni, sonožni položaj (*Heiko dachi*), sprednji položaj (*Zenkutsu dachi*), zadnji položaj (*Kokutsu dachi*), srednji – jahalni položaj (*Kiba dachi*), univerzalni – borbeni položaj (*Fudo dachi*). Vsi postopki večinoma potekajo v tako imenovanem policijskem trikotniku. V tem položaju policist stoji polbočno pred napadalcem, na razdalji, ki je nekoliko večja od dolžine iztegnjene roke. Policijski trikotnik je prikazan na Sliki 2. Omenjeni položaj v primeru napada omogoča takojšen umik nazaj, vstran ali odskok.



Slika 2: Policijski trikotnik (Nemanič, 2007).

■ Vrste uporabljenih prisilnih sredstev

V letih med 2008 in 2012 je bilo uporabljenih 48.922 prisilnih sredstev, od tega je bilo po oceni vodij enot strokovno in zakonito uporabljenih 48.780 prisilnih sredstev. Nezakonito in/ali nestrokovno so policisti uporabili prisilna sredstva v 142 primerih, kar predstavlja 0,29 odstotka. Prisilna sredstva so se najpogosteje uporabljala pri pridržanju, dajanju ukazov, prijemu, asistenci in privedbi na podlagi odločbe pristojnega organa. Glede na delovno področje so policisti največkrat uporabili prisilna sredstva pri vzpostavljanju javnega reda in miru, pri preiskovanju kaznivih dejanj in zagotavljanju varnosti cestnega prometa ("Policijska pooblastila – statistika", 2013). V Tabeli 1 vidimo vrsto uporabljenih prisilnih sredstev

Tabela 1: Vrste uporabljenih prisilnih sredstev ("Policijska pooblastila - statistika", 2013)

VRSTA PRISILNEGA SREDSTVA	LETO 2008	LETO 2009	LETO 2010	LETO 2011	LETO 2012
Sredstva za vezanje in vklepanje	5125	4736	4164	4433	4006
Plinski razpršilec	176	181	183	232	379
Telesna sila	5016	4841	4625	4929	4955
Palica	85	89	58	139	280
Plinska in druga sredstva za pasivizacijo	0	0	0	1	68
Vodni curek	0	0	0	0	1
Konjenica	0	0	0	0	1
Posebna motorna vozila	0	0	0	0	0
Službeni pes	31	26	15	41	26
Sredstva za prisilno ustavljanje vozil	10	8	10	16	20
Strelno orožje	0	1	0	0	6
Opozorilni strel	1	3	2	2	1
SKUPAJ	10444	9885	9057	9793	9743

v letih med 2008 in 2012. Število uporab prisilnih sredstev je od leta 2008 do 2010 upadalo, v zadnjih dveh letih pa se je zopet povečalo. Deloma je temu botrovala sprememba zakonodaje na različnih področjih policijskega dela in pa protesti konec leta 2012, kjer je bil prvič v zgodovini samostojne Slovenije uporabljen vodni top («Policijska pooblastila – statistika», 2013).

Slika 3 prikazuje pogostost uporabe telesne sile v primerjavi s pogostostjo uporabe drugih prisilnih sredstev v obdobju med 2008 in 2012. Od vseh uporabljenih prisilnih sredstev predstavlja uporaba telesne sile približno polovični delež. Iz tega lahko sklepamo, da policisti za reševanje konfliktnih situacij zelo pogosto uporabljajo telesno silo, kar je skladno z načelom postopnosti – od najmildejšega proti najhujšemu prisilnemu sredstvu ("Policijska pooblastila – statistika", 2013).



Slika 3: Uporaba telesne sile glede na skupno uporabo prisilnih sredstev ("Policijska pooblastila – statistika", 2013).

■ Tekmovanja policistov v borilnih veščinah

Že enajstič zapored so bile v Tacnu in v vadbenem centru Gotevica organizirane vsakoletne policijske igre. Zaposleni z vseh policijskih uprav in notranjih organizacijskih enot Generalne policijske uprave tekmujejo v najbolj priljubljenih športnih disciplinah v policiji. Pomerijo se v judu, v borbah in prikazovanju tehnik samoočrambe ter praktičnega postopka, v policijskem mnogoboju, stre-

ljanju z zračno in avtomatsko puško ter streljanju s pištolo (Markelj, 2014). Prevladujejo torej panoge, katerih znanje je za policiste pri njihovem delu koristno in tudi nujno potrebno. Poleg omenjenega tekmujejo še v šahu, nogometu in odbojki na mivki. Dogodek je namenjen krepitev športnega duha ter preverjanju in izboljšanju psihofizične kondicije policistov, ki je potrebna za uspešno in učinkovito delo ("Vabljeni na 10. policijske", 2011). Prav tako se policisti udeležujejo tudi državnih, evropskih in svetovnih prvenstev v borilnih veščinah, kjer dosegajo odlične rezultate.

Novembra 2010 se je slovenska ju-jitsu reprezentanca udeležila svetovnega prvenstva v St. Peterburgu (Rusija). Prvenstva se je udeležilo več kot 200 tekmovalcev iz 36 držav, ki so tekmovali v ju-jitsu borbah in v duo sistemu. Slovensko ekipo je sestavljalo 9 tekmovalcev, med njimi tudi policist Elvis Podlogar in njegov partner Sergej Bižal, ki sta tekmovala v duo sistemu in dosegla 9. mesto na svetu ("Reportaža s svetovnega prvenstva", 2010).

Marca 2011 je policist Mitja Potočnik v članski kategoriji nad 80 kg na svetovnem prvenstvu v taekwon-do-ju verzije ITF v Wellingtonu na Novi Zelandiji usvojil naslov svetovnega prvaka ("Policist Mitja Potočnik", 2011).

Aprila 2011 je v Šempetru potekalo posamično državno prvenstva v ju-jitsu borbah za člane, ki ga je organizirala Ju-jitsu zveza Slovenije. Tekmovalci so bili razdeljeni v različne težnostne kategorije. Borba v ju-jitsu je trajala 3 minute in je bila razdeljena na tri dele, in sicer na karate udarce in brce (prvi del), na izvedbo judo metov in čiščenja (drugi del) ter borbo v parterju (končni prijemi, davljenja in vzvodi). Pravila določajo, da zmaga tisti, ki doseže več točk v treh minutah, predčasno pa lahko zmaga tisti, ki s popolnimi tehnikami dobi po dve točki v vseh treh delih. Policisti so dosegli naslednje rezultate: Bojan Popovič – v kategoriji do 77 kg 3. mesto, David Tušek – v kategoriji do 85 kg 7. mesto, Dominik Garneš – v kategoriji do 85 kg 7. mesto in Mehmed Telalovič – v kategoriji do 85 kg 3. mesto ("Policisti dosegli dobre", 2011).

Maja 2011 je v Parizu potekalo 16. evropsko policijsko prvenstvo v judu, ki se ga je udeležilo 157 tekmovalcev iz 23 držav. Slovensko policijo so zastopali trije policisti, ki so v svojih kategorijah zmagali. Petra Nareks je zmagala v kategoriji do 52 kg, Rok Drakšič v kategoriji do 66 kg, Sašo Jereb pa v kategoriji do 73 kg ("Na evropskem policijskem", 2011).

Oktober 2011 je kolumbijsko mesto Cali gostilo svetovno prvenstvo v ju-jitsu borbah in t. i. duo sistemu. Na prvenstvu so nastopile reprezentance iz sedemindvajsetih držav, med njimi tudi reprezentanca Slovenije. V slovenski reprezentanci je v kategoriji do 85 kg tekmoval tudi policist Mehmed Telalovič, ki je z dobrimi borbami usvojil skupno peto mesto, kar je na svetovnem prvenstvu izjemen uspeh ("Slovenski policisti so", 2011).

Septembra in oktobra 2012 je v Kazanu v Rusiji potekalo svetovno policijsko prvenstvo v judu. Zlato medaljo sta si priborila Petra Nareks v kategorijo do 52 kg in Rok Drakšič v kategoriji do 66 kg. Oba sta v policiji zaposlena kot vrhunski športnika. Sodniška komisija je Nareksovo izbrala za najboljšo žensko tekmovalko omenjenega prvenstva ("Stoodstotni zlati izkupiček", 2012).

Oktober in november 2012 je potekalo evropsko prvenstvo v kickboxingu po pravilih svetovne organizacije WAKO. V *light contactu* je barve Slovenije zastopal policist Mitja Potočnik, ki je v kategoriji nad 94 kg postal evropski prvak ("V slovenski policiji imamo", 2012).

Junija 2013 je v okviru Mednarodne karate zveze IKU v Portorožu potekalo prvo svetovno prvenstvo za člane in veterane. Na prvenstvu je nastopilo preko 400 tekmovalcev iz 20 držav z vsega sveta. Slovenski policist David Krajnc je v svoji kategoriji postal svetovni prvak ("Veniger sprejel policista", 2013).

■ Sklep

Policisti osnovno znanje borilnih veščin, predvsem ju-jitsu-a, pridobijo na šolanju na Policijski akademiji v Tacnu. Ker ju-jitsu vsebuje veliko število različnih elementov, kot so udarci, brce, meti, vzvodi, davljenja in končni prijemi, je za policijsko uporabo zelo primeren. V primeru, da bi uporabljali le borilno veščino karate, in elemente borilnih športov kot so taekwon-do, kick boxing ali boks, se pravi veščine, pri katerih se pretežno uporablja tehnike udarjanja, brcanja in blokad, ne bi bili dovolj strokovno usposobljeni za uporabo parternih tehnik in tehnik vzvodov. Poznavanje in njihovo obvladanje pa je za policiste nujno potrebno, še posebno v situacijah, ko morajo na primer na tleh vklemiti agresivnega kršitelja. Obenem pa policisti v primeru poznavanja in uporabe le borilne veščine, kot je aikido in borilnih športov kot sta judo in rokoborba, pri katerih se uporabljajo predvsem tehnike metanja, parterne tehnike in vzvodne tehnike, ne bi bili večji uporabe blokad, udarcev in brc. Tudi te borilne veščine in športi so prav tako pomembne pri obvladovanju napadov oziroma za obrambo pred agresivnim kršiteljem, ki napada z brcami, udarci ali z nevarnimi predmeti.

Opravljanje dela policista je vse bolj nevarno, zato ga lahko uspešno opravljajo le, če so strokovno in psihofizično dobro usposobljeni. Policisti se morajo pri usposabljanju zavedati, da utrjujejo spretnosti in sposobnosti, ki jim v veliki meri olajšajo vsakodnevno delo, ali z njihovo pomočjo celo rešijo svoje ali drugo življenje. Po končanem izobraževanju v Tacnu se policisti še naprej kontinuirano izobražujejo in usposabljujejo na delovnem mestu v okviru policijskih uprav. Pod vodstvom inštruktorjev borilnih veščin in praktičnega postopka obnavljajo znanja in veščine o strokovnih prijemih, metih, udarcih, blokadah in o obrambi pred neoboroženim ali oboroženim napadalcem.

■ Literatura

1. Aikido. (2014). Aikido Shodokan. Pridobljeno iz <http://www.shodokan.si/aikido/aikido>.
2. *Borilne veščine in ju-jitsu*. (2013). Ju-jitsu zveza Slovenije. Pridobljeno iz <http://www.ju-jitsu.si/page.php?stran=kajiejj&lang=1>.
3. Čuš, V. (2004). *Judo, popusti da zmagaš*. Ptuj: Judo zveza Slovenije.
4. Furlan, I. (1996). Izobraževanje za poklic policist na Srednji policijski šoli. V *Zbornik za izobraževanje poklic policist* (str. 17–23). Ljubljana: Ministrstvo za notranje zadeve.
5. Jakelič, S. in Poklukar Mur, M. (2004). *Izobraževalni program – Policist*. Ljubljana: Ministrstvo za notranje zadeve Republike Slovenije, Policija.
6. Kolenc, T. (2002). *Slovenska policija*. Ljubljana: Ministrstvo za notranje zadeve Republike Slovenije, Policija, Generalna policijska uprava.
7. Markelj, P. (2014). *Borilne veščine kot prisilno sredstvo v policiji*. Diplomsko delo. Fakulteta za šport, Ljubljana.
8. *Na evropskem policijskem prvenstvu v judu slovenskim policistom tri zlata medalje!*. (17. 5. 2011). Ministrstvo za notranje zadeve, Policija. Pridobljeno iz <http://www.policija.si/index.php/component/content/>

- article/35-sporocila-za-javnost/59055-na-evropskem-policijskem-prvenstvu-v-judu-slovenskim-policiistom-kar-tri-zlate-medalje.
9. Načela. (2013). Ju-jitsu zveza Slovenije. Pridobljeno iz <http://www.ju-jitsu.si/page.php?stran=kajjej&id=5&lang=1>.
 10. Nemanič, S. (2007). *Priročnik za uporabo fizične sile v policiji*. Ljubljana: Ministrstvo za notranje zadeve Republike Slovenije, Policija.
 11. Novak, G. (1996). *Obrambne tehnike v policijski praksi* (diplomsko delo). Visoka policijsko-varnostna šola, Ljubljana.
 12. Odredba o sprejemu višješolskega študijskega programa Policist. (2012). *Uradni list RS*, št. 5/2012.
 13. Orešič, R. (2006). *Primerjava različnih sistemov izobraževanja policistov* (diplomsko delo). Fakulteta za organizacijske vede, Kranj.
 14. *Policijska pooblastila – statistika*. (2013). Ministrstvo za notranje zadeve Republike Slovenije, Policija. Pridobljeno iz <http://www.policija.si/index.php/policijska-pooblastila/621-policijska-pooblastila>.
 15. *Policist Mitja Potočnik svetovni prvak v taekwon-do-ju*. (10. 3. 2011). Ministrstvo za notranje zadeve, Policija. Pridobljeno iz http://www.policija.si/index.php?option=com_content&view=article&id=9943.
 16. *Policisti dosegli dobre rezultate na državnem prvenstvu v ju-jitsu borbah*. (4. 5.2011). Intranet Policije. Pridobljeno iz <http://gpuln02.policija.si/intranet/IntranetNovice.nsf/594134b7a3d86b87c12572e30031ecf0/6e1e2dfdd57feec3c1257896002d5104?OpenDocument>.
 17. *Reportaža s svetovnega prvenstva v ju-jitsu v St. Petersburgu v Rusiji*. (14. 12. 2010). Intranet Policije. Pridobljeno iz <http://gpuln02.policija.si/intranet/IntranetNovice.nsf/594134b7a3d86b87c12572e30031ecf0/cdcf670f744d2147c12577f9002ad752?OpenDocument>.
 18. *Slovenski policisti so se odlično odrezali na svetovnem prvenstvu v ju-jitsu*. (22. 10 2011). Intranet Policije. Pridobljeno iz <http://gpuln02.policija.si/intranet/IntranetNovice.nsf/594134b7a3d86b87c12572e30031ecf0/fca589d6f0906a18c125793c005086d6?OpenDocument>.
 19. *Stoodstotni zlati izkupiček slovenske ekipe na svetovnem policijskem prvenstvu v judu!*. (2. 10. 2012). Ministrstvo za notranje zadeve, Policija. Pridobljeno iz <http://www.policija.si/index.php/component/content/article/35-sporocila-za-javnost/64539-stoodstotni-zlati-izkupiek-slovenske-ekipe-na-svetovnem-policijskem-prvenstvu-v-judu>.
 20. *Šola za policiste*. (2013). Ministrstvo za notranje zadeve Republike Slovenije, Policija. Pridobljeno iz <http://www.policija.si/index.php/generalna-policijska-uprava/944>;
 21. *V slovenski policiji imamo novega "starega" evropskega prvaka*. (20. 11. 2012). Intranet Policije. Pridobljeno iz <http://gpuln02.policija.si/intranet/IntranetNovice.nsf/594134b7a3d86b87c12572e30031ecf0/cf524df0b5d5c60ac1257abc00393635?OpenDocument>.
 22. *Vabljeni na 10. policijske igre*. (25. 5. 2011). Ministrstvo za notranje zadeve Republike Slovenije, Policija. Pridobljeno iz <http://www.policija.si/index.php/component/content/article/35-sporocila-za-javnost/59161-vabljeni-na-10-policijske-igre-tacen-26-in-27-maj>.
 23. *Veniger sprejel policista, svetovnega veteranskega prvaka v karateju*. (4. 10. 2013). Intranet Policije. Pridobljeno iz <http://intra.policija.si/index.php/prispevki-o-delu-in-zivljenju-policistov/1137-veniger-sprejel-policista-svetovnega-veteranskega-prvaka-v-karateju>.
 24. *Višješolski študijski program: POLICIST*. (2014). Ministrstvo za notranje zadeve Republike Slovenije, Policija. Pridobljeno iz <http://www.policija.si/images/stories/GPUPA/VisjesolskiStudijskiProgramPolicist.pdf>.
 25. Vogrinec, S. (1999). *Karate med tradicijo in športom*. Ptuj: Milenium.
 26. *Zakon o nalogah in pooblastilih policije* (2013). Ljubljana. Ministrstvo za notranje zadeve Republike Slovenije.
 27. Žaberl, M. (2001). *Policijska pooblastila*. Ljubljana: Visoko policijsko-varnostna šola;
 28. Žaberl, M. (2006). *Temelji policijskih pooblastil*. Ljubljana: Fakulteta za policijsko varnostne vede.

Primož Markelj, prof. šp. vzg.
e-mail: primoz.markelj@gmail.com