



Herman Berčič

Strokovni doprinos 16. Kongresa športa za vse v času korone

Izvleček

V Ljubljani je bil 26. in 27. 11. 2021 izveden že 16. Kongres športne rekreacije oz. športa za vse. Okoliščine in pogoji, v katerih je potekal navedeni kongres, so bili podobni kot na prejšnjem kongresu, ki ga je v celoti krojila epidemija koronavirusa. Večina plenarnega (osrednjega) dela kongresa je potekala po spletu, tako da so posamezni predavatelji poslušalcem oz. navzočim predstavili izbrane teme s pomočjo tovrstne komunikacije. Vsebinsko so bile povezane z osrednjo temo kongresa z naslovom »Inovativni načini spodbujanja vadbe«. Med pomembnimi strokovnimi obravnavami na kongresu je bil tematski del namenjen uvajanju, spremljanju in vrednotenju telesnega ter gibalnega razvoja odraslih in starejših – »SLOfit odrasli«. To je vsekakor korak naprej in pomoč pri vodenju programov športne rekreacije oz. gibalnih/športnih dejavnosti navedene skupine ljudi. Znova je bila naglašena povezanost medicinske in športne stroke pri vključevanju prebivalstva v različne preventivne oz. gibalne/športne dejavnosti tudi v času epidemije. Predstavljeni pa so bili še drugi prispevki in programi, prilagojeni epidemičnim razmeram.

Ključne besede: rekreacija, kongres, epidemija, vaja



Najava 16. Kongresa športa za vse. Foto: Arhiv OKS ZŠZ

Expert contribution of the 16th “sport for all” congress in the corona period

Abstract

Between 26 and 27 November 2021 Ljubljana hosted the 16th sport recreation congress, named “Sport for All”. The circumstances and the conditions of the congress were similar to those during the previous one that had been entirely shaped by the coronavirus epidemic. The plenary (central) part of the congress was mostly conducted online so that lecturers presented the selected topics to the attendees through e-communication. Contentwise, the lectures were related to the main topic of the congress, entitled “Innovative ways of encouraging exercise”. Important expert topics discussed during the congress included introduction, monitoring and evaluation of physical and motor development of adults and elderly people – “SLOfit adults”. This is undoubtedly a step forward and will be helpful in management of sport recreation programmes and/or physical/motor activities of the abovementioned group of people. The highlighted topic was again the linking of the medical and sports professions in the integration of the population into different preventive and physical/sport activities during the epidemic. Other contributions and programmes, tailored to the epidemic conditions, were also presented.

Key words: recreation, congress, epidemic, exercise

■ Uvodne misli

Priprave na tokratni kongres so zaradi koronavirusa in njegovih različnih potekale v precej spremenjenih okoliščinah in pogojih, kot so bili značilni za čas pred korono. Programski svet je zato deloval v okrnjeni sestavi, kar je pomenilo, da je izostala širša razprava o tematskem jedru kongresa. Kljub temu je ob znatnih naporih vodstva kongresa uspelo izbrati središčno temo in poskrbeti za ustrezno kadrovsko zasedbo in izbor predavateljev na kongresu.

Nova spoznanja in izsledki v športni stroki in športni znanosti (športoslovju) vsako leto prinašajo novosti tudi pri izvajanju telesne oz. športnorekreativne vadbe za različne skupine prebivalstva. Edina stalnica, ki jo v zvezi s tem poznamo tudi v športni stroki in znanosti (športoslovju), je spreminjanje. To pomeni, da se nenehno spreminjajo in dopolnjujejo tudi metode vadbe, organizacijske in vsebinske oblike, poti za spodbujanje vadbe za posameznike in rekreacijske skupine ter izgrajevanje stabilne motivacijske strukture. To so bila torej izhodišča vodstvene skupine kongresa za izbor nosilne teme kongresa.

Bistveno spremenjene okoliščine in pogoji za vadbo so zaradi epidemioloških priporočil zdravstvene stroke pogojevale drugačne poti za izvedbo. Tako so se rodili tudi inovativni načini spodbujanja in izvajanja športne vadbe, ki so bili in so prilagojeni novim pogojem. Vsesplošno pomanjkanje gibanja, ki so ga prinesle omejitve zaradi navedenih razlogov, so pustile in puščajo na prebivalstvu Slovenije (in tudi drugod po svetu) neugodne posledice.

Opravljen študija, ki jo je izvedla skupina strokovnjakov Fakultete za šport na skupini šolajoče mladine, je jasno pokazala in razkrila negativne učinke koronavirusa in njegovih različic, kot posledico pomanjkanja vsakdanjega gibanja. Znano je, da je izobraževalni proces za mnoge osnovnošolce, srednješolce in tudi študente potekal po svetovnem spletu, tako da so razrede in predavalnice zamenjale spletne učilnice. Večurno sedenje pred računalniki brez prepotrebne gibanja v telovadnici, športni dvorani ali na igriščih je nujno privedlo do upada oz. zmanjšanja osnovnih gibalnih (motoričnih) in funkcionalnih sposobnosti učencev, dijakov ter študentov, to pa so spremljali še drugi negativni pojavi.

Na podlagi navedenega lahko upravičeno domnevamo, da zmanjšanje psihofizičnih



Spletni nagovor predsednika OKS ZŠZ g. Bogdana Gabrovca. Foto: Arhiv OKS ZŠZ

sposobnosti na splošno, ob negibanju oz. zmanjšanju raznolikih gibalnih dejavnosti, lahko pričakujemo tudi v drugih starostnih skupinah celotne populacije. Znano je strokovna premisa, da je za pridobivanje telesne kondicije ter dviga psihofizičnih in funkcionalnih sposobnosti posameznika potrebno daljše časovno obdobje, upad teh pa je ob negibanju bistveno hitrejši. Zato je v takih okoliščinah upravičeno lahko zaskrbljena strokovna športna javnost, ki z zavzemanjem za raznolike oblike športne vadbe v posameznih športnih društvih in klubih ter športnih organizacijah poskuša zmanjšati negativne posledice, ki nastajajo ob navedeni pasivnosti.

■ Vsebinska zasnova kongresa

Vsebinska zasnova kongresa je izhajala iz osrednje teme kongresa, tako da je bil plearni del izpolnjen z naslednjimi prispevki: »Vseživljenjsko spremljanje telesnih zmogljivosti – SLOfit odrasli« (Jurak, 2021), »Od zdravja do bolezni je le korak, od bolezni do zdravja pa še nekaj teka vmes« (Gasparini, 2021), »Posledice omejitve gibanja na zdravje« (Šimunič, 2021), »Je navada res »železna srajca« in kako spodbuditi ljudi h gibanju« (Kodelja Čavničar, 2021)« in »Sem IN, zdravo živim – animacijski program za spodbujanje zdravega življenjskega sloga srednješolcev« (Majerič, 2021).

V pogojih, ki so narekovali drugačen organizacijski pristop, je bila izvedena okrogla

miza z naslovom »Kdor vadi, je na boljšem«. V tem delu so bile predstavljene naslednje teme: »Izkušnje trenerja vrhunskih ter amaterskih vzdržljivostnih športnikov v obdobju COVID-pandemije (Suhadolnik, 2021), »Skači s kolebnico, preskoči COVID« (Dereani, 2021), »Trening košarke v času zaprtja družbe – spodbujanje k vadbi« (Rošič Ključanin, 2021), »Tekaške prireditve in inovativni pristopi v času koronskih omejitev« (Roblek, 2021), »Promocija zdravja v skupini Slovenske železnice – včeraj, danes, jutri (Vraščec, 2021) in »Hoja v preventivi« (Robjžnik, 2021).

■ Pomembna spoznanja in ugotovitve kongresa za vsakdanjo prakso

Temeljna spoznanja in jedro vsebin prispevkov, ki so predstavljeni tudi v zborniku 16. Kongresa športa za vse, bomo na kratko predstavili v nadaljevanju.

Gotovo je redna in sistematična vadba starejših pomemben sestavni del njihovega življenjskega sloga. Prav tako pa je smiselno spremljanje in vrednotenje njihovih telesnih oz. psihofizičnih zmogljivosti oz. sposobnosti, kar hkrati pomeni vpogled v vsakokratno stanje ljudi v poznejših letih in spodbujanje teh k vključevanju v ustrezne vadbene programe. Temeljno osnovo za vse to predstavlja tudi spremljanje telesnih zmogljivosti – SLOfit odrasli.



Moderator kongresa dr. Matej Plevnik. Foto: Arhiv OKS ZŽZ

Kot ugotavlja avtor (**Jurak, 2021**) s sodelavci, pomeni »SLOfit odrasli« nadgradnjo 40-letne tradicije spremljanja telesnega in gibalnega razvoja v slovenskem šolskem okolju. To pa je tudi temelj, na osnovi katerega je mogoče načrtovati, spremljati in vrednotiti telesno ter gibalno udejstvovanje v odrasli dobi in tudi v poznejših letih. Na ta način se želi prebivalcem Slovenije omogočiti, da bodo v vseh starostnih obdobjih izvajali vsakodnevne gibalne dejavnosti brez prehitrega utrujanja in z zadostno energijo za uživanje v prostočasnih dejavnostih.

Avtor je s sodelavci pripravil s sodobno tehnologijo podprt sistem osnovne kineziološke diagnostične obravnave, ki vključuje sklop merskih nalog z organizacijo meritev, kriterije za vrednotenje rezultatov in nadgradnjo spletnega mesta »Moj SLOfit«. To je v strokovnem smislu korak naprej v prizadevanjih za vključevanje večjega števila odraslih in starejših v redne vadbene programe in športnorekreatijske tokove. Upravičeno lahko domnevamo, da se bo hkrati s številom dvignila tudi raven udejstvovanja starejše populacije, ki je na podlagi izsledkov prejšnjih raziskav vedno kazala nižje vrednosti pri udeležbi v posameznih športnorekreativnih programih.

Na vseh dosedanjih kongresih športne rekreacije oz. športa za vse, vse od daljnega leta 2000, je bil poseben tematski del, v okviru katerega so se obravnavala vprašanja povezanosti medicinske stroke in znanosti ter športne stroke in njene znanosti

(kineziologije oz. športoslovja). Tudi na obravnavanem kongresu je bilo tako.

Gasparini (2021) je namreč znova osvetlil pomembnost redne telesne dejavnosti, ki jo že dlje časa povezujemo z zmanjšanim tveganjem za bolezni srca in ožilja. Avtor ugotavlja, da je redna in dovolj pogosta telesna dejavnost koristna za navedeni organski sistem, ker je tesno povezana z zmanjšano srčno-žilno umrljivostjo in nižjim tveganjem za razvoj bolezni srca in ožilja. Veliko pozornosti je namenil posledicam nedejavnosti, sedečemu vedenju in

vsemu negativnemu, kar nam je prinesla epidemija COVID-19.

Na podlagi številnih študij, ki so bile opravljene že pred epidemijo koronavirusa, še zlasti pa epidemioloških študij, ki so preučevale vpliv povečanega števila ur sedenja, je bilo ugotovljeno, da je sedeče vedenje negativno vplivalo na zdravje ljudi. Povezano je bilo namreč z zaključkom življenja (smrtnostjo), zaradi srčno-žilnih bolezni. Telesna nedejavnost, ki je opredeljena kot doseganje manj kot 30 minut zmerne ali visoko intenzivne telesne dejavnosti petkrat na teden, je četrti najpomembnejši dejavnik tveganja za srčno-žilne bolezni, ki ga presegajo le kajenje, visok krvni tlak in visok indeks telesne mase.

Avtorja **Šimunič in Pišot (2021)** sta v svojem prispevku predstavila posledice omejitve gibanja za zdravje. Poudarila sta, da je koronavirus pomembno spremenil naš življenjski slog. Uvedeni so bili ukrepi za omejevanje gibanja in vadbe, za delo na domu, šolanje na daljavo, zapiranje športnih objektov in omejevanje prehodov občinskih meja. Ob tem pa je bilo pomanjkljivo tudi motiviranje ljudi, ki naj bi na ustrezen način skrbeli za svoje zdravje. Namesto slogana »Ostanite fit in skrijte se pred virusom«, ki ga je predlagala stroka, so se zaradi omejitev, ki jih je krojila epidemija, izjemno spremenile naše gibalne/športne navade. Namreč redne gibalne/športne dejavnosti za večji del populacije ni bilo. Največji negativni učinek so čutili otroci in



Katarina Bizjak Slanič, ena izmed predavateljic na kongresu. Foto: Arhiv OKS ZŽZ



Moderator kongresa dr. Herman Berčič. Foto: Arhiv OKS ZŠZ

mladina. Izkazalo se je, da so njihove telesne značilnosti in gibalne sposobnosti najslabše v vsej 40-letni zgodovini njihovega spremljanja in vrednotenja. Zato je treba ob morebitnih novih valovih oz. pojavu novih različic koronavirusa in sprejemanju zdravstvenih ukrepov upoštevati tudi priporočila športne stroke.

Kodelja Čavničar (2021) se je posvetila obravnavi motivacije za telesno oz. gibalno/športno dejavnost in preoblikovanju navad tudi v luči omejitev, ki smo jim priča zaradi koronavirusa. Na podlagi raziskav in izsledkov je bila večkrat ugotovljena motivacijska struktura odraslih prebivalcev Slovenije, ki jo opredeljujejo ohranjanje zdravja in dobrega počutja, ohranjanje in izboljšanje telesnih ter delovnih sposobnosti, motiv zabave, razvedrila in sprostitve ter motiv notranjega užitka. Ugotovljeno je bilo, da kognitivni procesi, ki vključujejo razmišljanje o gibanju in ukvarjanju s telesno (gibalno/športno ali športnorekreativno) dejavnostjo, pozitivno ali negativno vplivajo na naše ukvarjanje z navedenimi dejavnostmi. Med posameznimi sklopi motivov so bili izolirani telesni ter psihološki in socialni motivi, določenih pa je bilo tudi pet stopenj motivacijske pripravljenosti za spremembo, ki se morajo zgoditi pri prehodu iz nedejavnosti v stanje dejavnosti. V času korone je bilo v motivacijskem smislu treba izbrati inovativne poti za trajno motivacijo na področju gibalne/športne dejavnosti.

Problematika zdravega življenjskega sloga srednješolcev je bila v enem izmed pri-

spevkov prav tako v ospredju obravnave na minulem kongresu. Koronavirus je v enaki meri kot vse druge v izobraževalnem procesu prizadel tudi to skupino šolajočih se mladine. Na podlagi zbranih podatkov in izsledkov pa je znano, da kazalniki zdravega življenjskega sloga med mladostniki že pred pandemijo niso bili najbolj spodbudni. Dodatno pa naj bi ukrepi za preprečevanje širjenja navedene bolezni s svojimi različicami najbolj prizadeli prav mlade. Zato je **Majerič (2021)** predstavil animacijski program »Sem IN, zdravo živim«. Osnovni namen programa je bil na izbranih srednjih šolah izvesti programe za spodbujanje zdravega življenjskega sloga mladih. Še posebej so bili v programe vključeni socialno izključeni, prekomerno hranjeni in gibalno manj dejavni dijaki in dijakinje. Pripravljena je bila tudi spletna aplikacija. Celoten program je bil uspešno izveden in mladi so ga dobro sprejeli. Zaradi navedenega bi ga kot primer dobre prakse lahko uvedli v vse srednje šole po Sloveniji.

V okviru kongresa je bila izvedena tudi okrogla miza z naslovom »Kdor vadi, je na boljšem«, na kateri so bili predstavljeni nekateri primeri dobrih praks med pandemijo. Tako so bile predstavljene izkušnje trenerja vrhunskih in amaterskih vzdržljivostnih športnikov (**Suhadolnik, 2021**), program vadbe s kolebnico (**Dereani, 2021**), treningi košarke v času zaprtja družbe (**Ključanin Rožič, 2021**) in inovativni pristopi v povezavi s tekaškimi prireditvami v času koronskih omejitev (**Roblek, 2021**). Izkušnje s promocijo zdravja v skupini Slo-

venske železnice je skozi posamezna časovna obdobja orisal **Vrašec (2021)**, hojo v preventivi pa je z vidika izboljšanja kakovosti življenja v okviru posameznih zdravstvenovzgojnih centrov predstavil **Robežnik (2021)**.

■ Zaključki

Strokovni posvet, ki je bil namenjen obravnavi problematike zmanjšane gibalne sposobnosti in učinkovitosti prebivalstva med epidemijo, je prinesel vrsto spoznanj in rešitev. V ospredju so bila prizadevanja za vzpostavitev modela spremljanja telesnih zmogljivosti SLOfit tudi za odrasle in starejše, kar naj bi bil temelj za pripravo ustreznih vadbenih programov. Predstavljeno je bilo vzajemno sodelovanje medicinske stroke in znanosti pri uveljavljanju telesne oz. gibalne/športne dejavnosti celotnega prebivalstva. Iz gibalne pasivnosti kot posledice koronavirusa je treba preiti v gibalno aktivnost ter pripraviti modele zmerne, srednje in visoko intenzivne telesne oz. gibalne/športne dejavnosti. Kardiorespiratorna vzdržljivost, pridobljena z redno vadbo, je eden pomembnih temeljev funkcionalne sposobnosti rekreativnih športnikov in pomemben prispevek k zmanjšanju dejavnikov tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni.

Športna stroka je med epidemijo predlagala udejanjanje slogana »Ostanite fit in skrijte se pred virusom«, ker so se zaradi omejitev izjemno spremenile naše gibalne/športne navade. Kot je znano, redne gibalne/športne dejavnosti za večji del populacije praktično ni bilo. Največji negativni učinek pa so čutili prav otroci in mladina. Negativni trend, ki se je pojavil, moramo zaustaviti in razvoj njihovih telesnih oz. gibalnih/športnih dejavnosti ter posledično sposobnosti ponovno usmeriti v pozitivno smer.

Na kongresu je bil poudarek namenjen tudi motivaciji. Na podlagi strokovnih predstavitev so bili med posameznimi sklopi motivov osvetljeni telesni ter psihološki in socialni motivi. Določeno pa je bilo tudi pet stopenj motivacijske pripravljenosti za spremembo, ki se morajo zgoditi pri prehodu iz nedejavnosti v stanje gibalne/športne dejavnosti. V času korone je bilo v motivacijskem smislu treba izbrati nove, predvsem pa inovativne poti za trajno motivacijo na navedenem področju.

Zanimiv in strokovno utemeljen je bil animacijski program »Sem IN, zdravo živim«, ki

je bil usmerjen v del srednješolske populacije, z namenom izvedbe programa za spodbujanje zdravega življenjskega sloga mladih na izbranih srednjih šolah. Ugodne rezultate pilotske študije naj bi postopno prenesli in razširili na celotno populacijo srednješolk in srednješolcev v Sloveniji.

Literatura

1. Dereani, B. (2021). Skači s kolenico, preskoči COVID. V: Pajek, M. (ur.). Zbornik, Inovativni načini spodbujanja vadbe (str. 58–63). Ljubljana, OKS ZŠZ.
2. Gasparini, M. (2021). Od zdravja do bolezni je le korak, od bolezni do zdravja pa še nekaj teka vmes. V: Pajek, M. (ur.). Zbornik, Inovativni načini spodbujanja vadbe (str. 28–37). Ljubljana, OKS ZŠZ.
3. Jurak, M. in sod. (2021). Vseživljenjsko spremljanje telesnih zmogljivosti – SLOfit odrasli. V: Pajek, M. (ur.). Zbornik, Inovativni načini spodbujanja vadbe (str. 18–27). Ljubljana, OKS ZŠZ.
4. Kodelja, K. (2021). Je navada res »železna srajca« in kako spodbuditi ljudi h gibanju. V: Pajek, M. (ur.). Zbornik, Inovativni načini spodbujanja vadbe (str. 42–46). Ljubljana, OKS ZŠZ.
5. Majerič, M. (2021). Sem IN, zdravo živim – animacijski program za spodbujanje zdravega življenjskega sloga srednješolcev. V: Pajek, M. (ur.). Zbornik, Inovativni načini spodbujanja vadbe (str. 47–53). Ljubljana, OKS ZŠZ.
6. Robežnik, Z. (2021). Hoja v preventivi. V: Pajek, M. (ur.). Zbornik, Inovativni načini spodbujanja vadbe (str. 83–88). Ljubljana, OKS ZŠZ.
7. Roblek, M. (2021). Tekške prireditve in inovativni pristopi v času koronskih omejitev. V: Pajek, M. (ur.). Zbornik, Inovativni načini spodbujanja vadbe (str. 69–74). Ljubljana, OKS ZŠZ.
8. Rožič Ključanin, E. (2021). Treninki košarke v času zaprtja družbe – spodbujanje k vadbi. V: Pajek, M. (ur.). Zbornik, Inovativni načini spodbujanja vadbe (str. 64–68). Ljubljana, OKS ZŠZ.
9. Suhadolnik, A. (2021). Izkušnje trenerja vrhunskih ter amaterskih vzdržljivostnih športnikov v obdobju covid pandemije. V: Pajek, M. (ur.). Zbornik, Inovativni načini spodbujanja vadbe (str. 56–57). Ljubljana, OKS ZŠZ.
10. Šimunič, B., Pišot, R. (2021). Posledice omejitve gibanja za zdravje. V: Pajek, M. (ur.). Zbornik, Inovativni načini spodbujanja vadbe (str. 47–53). Ljubljana, OKS ZŠZ.
11. Vrašec, M. (2021). Promocija zdravja v skupini Slovenske železnice – včeraj, danes, jutri. V: Pajek, M. (ur.). Zbornik, Inovativni načini spodbujanja vadbe (str. 75–82). Ljubljana, OKS ZŠZ.

Dr. Herman Berčič

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Profesor v pokoju

herman.bercic@gmail.com