



Vedran Hadžić

Spoštovane bralke in spoštovani bralci revije Šport

Leto 2020 bi moralo biti olimpijsko leto, vendar je bilo po mnogočem posebno in so bile poletne olimpijske igre v Tokiu odpovedane zaradi pandemije novega koronavirusa. Če ostanemo na kratko na Japonskem in se dotaknemo njihove priznane športne blagovne znamke ASICS, si lahko postavimo vprašanje, ali sploh vemo, da je znamka akronim starega latinskega reka Anima sana in corpore sano ali Zdrav duh v zdravem telesu.

Na Fakulteti za šport menimo, da je danes, ko se ves svet spopada s problematiko pandemije, ta rek še toliko pomembnejši. Namreč, redna telesna vadba, telesna dejavnost, šport močno pripomorejo h krepitvi imunskega sistema posameznika ter zmanjšujejo obolevnost, hkrati pa se tisti, ki zbolijo, lažje spopadajo z boleznijo in njenimi posledicami. Soočeni s spomladanskim in poznejšim jesenskim zaprtjem družbe, ki sta pripomogli k zamejitvi nenadzorovanega širjenja bolezni, smo opozarjali, da moramo tudi v teh hudih časih ohraniti redno telesno dejavnost. Z različnimi prispevki v tiskanih, televizijskih, radijskih in spletnih medijih so naši študenti in učitelji vsakodnevno skrbeli za dobre in kakovostne vadbene nasvete. Pri tem družbeno koristnem poslanstvu smo imeli pomoč tudi vrhunskih športnikov, ki so ob ustavitvi treningov in tekmovalj tokrat nekoliko drugače povezovali in povezali slovenski narod. Upamo si trditi, da je slovenski šport eden najboljših produktov slovenske družbe, in ponosni smo, da smo s svojim znanjem in stalno strokovno podporo vedno bili del te uspešne športne zgodbe. Škoda bi bilo, da vsega znanja, ki ga premoremo, ne bi znali uporabiti, ne samo za doseganje športnih rezultatov, temveč tudi za izboljšanje zdravja posameznika. In prav tu se vrnemo k tistemu, kar so spodbujala že sokolska društva na Slovenskem – zdravemu duhu v zdravem telesu. Če zdravje in vadbo resnično razumemo kot vrednoto, nam ne bo težko meriti in oce-

njevati kakovosti naše družbe, ne samo s številom kolajn na velikih tekmovanjih, temveč tudi s številom redno in zadostno telesno dejavnih posameznikov.

Obdobje pandemije nam je prineslo tudi povečanje števila ur zaslonskega časa, povečano količino sedenja in na splošno dvig že tako žgoče telesne nedejavnosti, saj slovenski zdravstveni letopis za leto 2018 navaja, da je telesno nedejavnih kar 44 % prebivalcev, z nekoliko višjim deležem nedejavnih žensk v primerjavi z moškimi. Čeprav upravičeno lahko rečemo, da je telesna nedejavnost kajenje 21. stoletja, se moramo zavedati, da vendarle gre za spremenljiv dejavnik tveganja. Škodljive posledice osmih ur telesne nedejavnosti zaradi denimo izobraževanja ali službe lahko izničimo z uro zmerno do visoko intenzivne vadbe. Ravno zaradi tega je v korona času vloga naših diplomantov zelo velika, hkrati pa so prav vsi športni pedagogi, športni trenerji in kineziologi pred velikim izzivom, kako v spremenjenih okoliščinah vendarle voditi vadbo in doseči tako fiziološke kot tudi psihosocialne učinke športa. Tokratna tematska priloga revije Šport naslavlja prav to problematiko – predstavlja posledice teh dogodkov na gibalne sposobnosti in gibalne navade otrok, mladostnikov in študentov ter opisuje, kako smo se spopadali z nastalo situacijo.

Premaknimo stanje duha, tako da premaknemo telo in ga poženemo v gibanje. Ko bo telo v gibanju, bo skrbelo, da bo aktiven in poln tudi duh. Prav o tej harmoniji govori rek Zdrav duh v zdravem telesu, saj je življenje sprememba. S tem v mislih dobesedno zakorakajmo, tecimo, kolesarimo, plavajmo, športajmo v prihajajočem popandemičnem obdobju. Če kdaj, je prav v teh časih treba verjeti in zaupati znanosti, ki nesporno pravi, da vse prej našteto izboljša biološke, psihološke in socialne kazalnike zdravja. Ob tem ne pozabimo niti na kakovosten spanec in predvsem kakovostno prehrano, ki bosta poskrbela za optimalno okrevanje in regeneracijo po vadbi.

Upamo, da vas bomo s tokratno številko spodbudili k aktivnemu, telesne dejavnosti polnemu življenju, ki bo prispevalo k zmanjšanju posledic stresa, anksioznosti in depresije, ki danes pestijo celotno družbo. Ko boste utrujeni in brez energije, se uprite televiziji, računalniku, pametnim telefonom in fotelju. Izberite gibanje, pojdite na sprehod, začutite naravo, plezajte, preskakujte kolebnico ali plešite. Vsak korak, ki ga boste naredili namesto minute sedenja, bo korak v pravo smer in bo korak, ki šteje.

Želim vam prijetno branje.