

II 1655 c



ZBORNİK

7. KONGRESA ŠPORTNE REKREACIJE

Organizatorji:



TURISTIČNA
ZVEZA
SLOVENIJE

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za šport



Pokrovitelja in sofinancerja:



ZBORNIK
7. KONGRESA ŠPORTNE REKREACIJE

UREDIL: Dr. Herman Berčič

II 1655 e



D - 258/2008

7. SLOVENSKEMU KONGRESU ŠPORTNE REKREACIJE NA POT

Letošnji, 7. slovenski kongres športne rekreacije poteka v času, ko smo se v Evropski Uniji že dodobra uveljavili in so doseženi pomembni razvojni premiki na različnih področjih. Kako je z dosežki na področju športne rekreacije oz. športa za vse v širšem slovenskem prostoru, naj razkrije letošnji kongres. To je namreč znova priložnost za izmenjavo različnih teoretičnih spoznanj in praktičnih izkušenj ter pogledov na obravnavano problematiko. Osrednja tema letošnjega kongresa izhaja iz celostnega (holističnega) pristopa, saj je pred nami obravnava človekovega udejstvovanja na področju športne rekreacije z različnih strokovnih gledišč, vse od zgodnjega otroštva do pozne starosti.

Posebna pozornost je namenjena gibalno/športni oz. športnorekreativni dejavnosti otrok. Ta predstavlja enega temeljev celovitega razvoja otrok in mladostnikov. To pa se v začetnem obdobju dogaja predvsem v družini. Verjamemo, da bomo potrdili tezo, da mora športna rekreacija že v mladi družini postati sestavina kakovosti njenega življenja. Če sprejmemo paradigmo, da v tej osnovni življenjski celici koreninijo mnoge osebnostne značilnosti, sposobnosti in lastnosti otroka, pa tudi mnoge gibalne izkušnje in navade, potem naj kongres odpira nove poti za uveljavljanje zdravega življenjskega sloga v družini. Na kongresu določeno pozornost namenjamo tudi športnorekreativnemu udejstvovanju v obdobju zrelosti in starosti.

Kongres je v organizacijskem smislu, tako kot vsi dosedanja, zasnovan plenarno, del kongresa pa bo potekal tudi v delavnicah. Tam bo tekla beseda o športni infrastrukturi, o gibalno/športni dejavnosti otrok in starejših ter o problematiki vključevanja gibalno/športnih vsebin v delovno okolje in izven njega. Posebej je rezerviran čas za predstavitev primerov dobre prakse in za športnorekreativno udejstvovanje udeležencev kongresa. V zadnjem dnevu pričakujemo, da bo kongres prerasel v vseslovenski športni praznik na Ptuj. Poleg nosilne teme »Športna rekreacija od zgodnjega otroštva do pozne starosti«, v plenarnem delu predstavljamo tudi sodobne poglede na zdravo mobilnost, ki se v sedanjem razvojnem obdobju informacijskih in komunikacijskih tehnologij, vse bolj uveljavlja. Skladno z nosilno temo bo v plenarnem delu podrobneje obdelana tudi »Gibalna/športna aktivnost otrok. Pričakujemo oceno stanja in pregled kazalnikov življenjskega sloga vedno bolj številne neaktivne populacije otrok in mladostnikov, hkrati pa tudi predloge za izboljšanje gibalno/športne aktivnosti in kakovosti življenja otrok in mladostnikov v prihodnje. V tem delu bo predstavljen tudi tematski segment, ki se nanaša na preobremenjenost na delovnem mestu v povezavi z aktivnim življenjskim slogom. Doživetja preobremenjenosti so v delovnem okolju povezana z različnimi stresi, ki so v sodobnem delovnem procesu, predvsem zaradi visokih zahtev, vsakodnevni pojav. V zvezi s tem bodo podani predlogi za spodbujanje gibalno/športnih oz. športnorekreativnih dejavnosti v podjetjih in zunaj njih.

Tudi na tem kongresu smo poskrbeli za obravnavo izbrane tematike z različnih zornih kotov, še zlasti z medicinskega. V nobenem delu obravnave ni mogoče spregledati velikega pomena povezovanja športne in medicinske stroke. Na kongresu bo zato posebej tekla beseda o vključevanju medicinskih znanj v načrtovanje, programiranje in izvajanje rekreativnega vadbenega procesa, predvsem zaradi varovanja in ohranjanja zdravja udeležencev v različnih športnih okoljih. Upamo na tvorno in bogato izmenjavo spoznanj in izkušenj, da bi bili predvsem zaradi prakse, kolikor je to mogoče, korak pred njo.

Prof. dr. Herman Berčič
Predsednik programskega sveta

PLENARNI DEL KONGRESA

Športna rekreacija od zgodnjega otroštva do pozne starosti	8
<i>Dr. Herman Berčič</i>	
Povezanost medicine in športne stroke za potrebe programov v športnih okoljih.....	22
<i>Marjeta Mišigoj-Duraković, Zijad Duraković, Jelka Gošnik</i>	
Kolo v vsakdanjem življenju – lahka pot do zdravja in dobrega počutja!.....	26
<i>DI Günther Illek</i>	
Preobremenjenost na delovnem mestu in aktiven življenjski slog	28
<i>Prof. dr. Herman Berčič in doc. dr. Metoda Dodič Fikfak</i>	
Gibalna športna aktivnost v otroštvu.....	39
<i>Rado Pišot</i>	
Predkongresna dejavnost: Šport v Sloveniji – možnosti in priložnosti!	49
<i>pred. Dušan Gerlovič,spec.</i>	

I. DELAVNICA

ŠPORTNA INFRASTRUKTURA

Upravljanje, vzdrževanje športne infrastrukture, investicije v športno infrastrukturo, poudarek na športnih objektih v MO Celje	54
<i>mag. Tatjana Hren</i>	
Športna infrastruktura v Sloveniji.....	56
<i>Pred. Dušan Gerlovič,spec.</i>	

II. DELAVNICA

OBREMENJENOST NA DELOVNEM MESTU IN PREVENCIJA ZDRAVJA

Telesna dejavnost kot promocija zdravja na delovnem mestu	60
<i>Divjak Mojca, Backović Juričan Andrea, Janežič Mojca</i>	

III. DELAVNICA

ŠPORTNA REKREACIJA ZA STAREJŠE

Športna rekreacija za starejše osebe z zmanjšano mobilnostjo.....	76
<i>Vojko Strojnik, Katja Tomažin, Petra Prevc</i>	

Šport in turizem za starejše	85
<i>Janez Matoh</i>	
 IV. DELAVNICA	
GIBALNA/ŠPORTNA AKTIVNOST OTROK	
Usmerjanje in priprava otrok za hojo v planine in gore	92
<i>Maja Pori</i>	
Šport otrok in mladine	96
<i>Marjan Plavčak</i>	
Urbanizem in igralno zanemarjeni otroci	98
<i>dr. Milan Hosta</i>	
 V. DELAVNICA	
PROSTE TEME (PRIMERI DOBRE PRAKSE)	
Treking kot ena od možnosti rekreativne dejavnosti	104
<i>Blaž Jereb in Stojan Burnik</i>	
Športno intelektualni dogodek FUTUR	109
<i>Ana Žlender, prof. dr. Srečko Devjak in mag. Bojan Peček</i>	
Do zdravja z učenjem : METODA FELDENKRAIS	112
<i>Darja Ažman</i>	
FREESTYLERTM – prvovrstna naprava v sodobni športni pripravi	116
<i>Meta Zagorc, Sergej Petrović, Tina Jarc Šifrar, Boštjan Jakše</i>	
Kaj je funkcionalna vadba?	120
<i>Tatjana K. Tomazin, prof.</i>	
“Športni vikend maribora”	124
<i>Simon MIHALINA prof.šp.vzg.</i>	
Šport na univerzi v mariboru	126
<i>Silvester Lipošek, prof.</i>	
Predstavitev izkušenj povezovanja, mreženja in partnerstev med športnimi in zdravstvenimi organizacijami.	128
<i>Emma Mesarič</i>	
Beležke	130

PLENARNI DEL

ŠPORTNA REKRECIJA OD ZGODNJEGA OTROŠTVA DO POZNE STAROSTI

Dr. Herman Berčič

Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani

UVOD

Dejstvo je, da prihaja danes v informacijski družbi do vse večjih in vse hitrejših sprememb na različnih področjih človekovega življenja in dela. Spremembe nastajajo predvsem v družinskem življenju, ki ga narekuje vsakdanji nesmiselno prehitvevajoč utrip življenja. Življenje posameznih družinskih članov je postalo zaradi številnih nalog vse bolj sestavljeno in zahtevno, in veliko jih težko sledi prehitremu tempu. Mnogi živijo drug mimo drugega, kar negativno vpliva na celovito ravnovesje posameznika in družine kot celote. Nov družbeni sistem kapitala, ki mnoge obremenjuje terja veliko temeljne adaptacijske energije, hkrati pa nalaga posamezniku odgovornost za svoj lastni razvoj in napredek. Uspeh posameznika je v marsičem odvisen od njegovih naravnih danosti, sposobnosti in znanja. Vse to pa je mogoče uresničevati v posameznem razvojnem obdobju ob ustrezni psihofizični kondiciji in zdravju. Dejavniki, ki zaskrbnjuje v današnjem času je tudi relativno hitro staranje prebivalstva. Naraščanje števila starejših ljudi zahteva številne sistemske spremembe, hkrati pa nalaga posamezniku odgovornost za svoje lastno zdravje, za celovito ravnovesje in vitalnost, za ohranjanje opravilne sposobnosti, predvsem pa za kakovost svojega življenja v poznejših letih. O tem govorijo tudi številni strokovnjaki (Turk, 2005; Šelb Šemerl, 2005; Kraševac Ravnik, 2005; Strojnik, 2005; Berčič, 2001; Berčič, 2005; Krajnc, 2005).

Sodobni čas prinaša tudi spremembe v vrednostnem sistemu glede preživljanja prostega časa in življenjskega sloga. Prav v družini se je sistem vrednot zaradi različnih navedenih vplivov bistveno spremenil. Če želimo napraviti napredek v kakovosti življenja družin bo treba prevrednotiti vrednote. To se nanaša na notranje družinsko življenje, na odnos do osebnega in družinskega zdravja in do gibalno/športne oziroma športnorekreativne dejavnosti ter posledično psihofizičnih sposobnosti. Išče se sprostitev za omilitev stresov pri delu, stresov v družinskem življenju in stresov v sodobnem potrošniškem slogu življenja. Pri tem ima športna rekreacija oziroma redno športnorekreativno udejstvovanje, še zlasti družine, zelo pomembno vlogo.

V sodobnem načinu življenja vse bolj poudarjamo pomen in vlogo rednega gibalno/športnega udejstvovanja za zdravje ljudi in tudi to, koliko redno in sistematično športnorekreativno udejstvovanje lahko prispeva h kakovosti življenja prebivalcev Slovenije (Berčič, 2002). Ljudem priporočamo, zmerno telesno aktivnost (Fras, 2002) in izbiro primerne gibalno/športne dejavnosti. Ob tovrstnem udejstvovanju naj se ne spogledujejo s tistimi, ki v okviru posameznih športov trenirajo za dosego kar najboljših športnih dosežkov. V ospredju naj bo torej gibalno/športna dejavnost za zdravje in dobro počutje oz. rekreativni šport ali šport za vse kot strokovno opredeljujemo to področje človekovega udejstvovanja. Ta izsek udejstvovanja naj spremlja človeka vse od zgodnjega otroštva do pozne starosti. Gibalno/športna dejavnost oz. rekreativni šport, katerega delež je v posameznih obdobjih človekovega življenja različen in skladen s posebnostmi in značilnostmi razvoja v otroštvu, adolescenci, mladosti, zrelosti, starosti in v pozni starosti, je za slehernega posameznika zelo pomembna (Berčič, 2000). Dejstvo je, da se s športnorekreativnimi dejavnostmi lahko ukvarja vsak (od tod tudi pomenska različica "šport za vse"), in to ne glede na njegovo starost, spol, poklic, socialni status, psihofizične sposobnosti in druge dejavnike. Pri tem je posebej pomembna tista komponenta gibalno/športne dejavnosti oz. športne rekreacije, ki naj bi bogatila kulturo in kakovost človekovega življenja. Kultura športne rekreacije pa sicer zahteva

ustrezno pripravo človeka in pridobitev gibalnih znanj in izkušenj v najbolj zgodnjem obdobju otroštva ter v obdobju šolanja, kar lahko dosežemo v družinskem okolju in s športno vzgojo v tako imenovani splošni športni šoli, ki se odvija v okviru športno - pedagoškega procesa. Pri ljudeh naj bi čimbolj spodbujali aktiven življenjski slog s številnimi gibalno/športnimi oziroma športnorekreativnimi dejavnostmi (hoja, kolesarjenje, plavanje in druge telesne dejavnosti). Skladno s tem pa naj bi snovali in izgrajevali pripadajočo infrastrukturo (razpoložljive in varne peš poti, trimske steze, kolesarske steze in druge športne objekte).

GIBALNA/ŠPORTNA (OZIROMA ŠPORTNOREKREATIVNA) DEJAVNOST OTROK KORENINI V DRUŽINI

Gibanje oz. športnorekreativno udejstvovanje je zelo pomembno vse od zgodnjega otroštva do pozne starosti. Tega dejstva ni mogoče zanikati, saj številne raziskave doma in v svetu to potrjujejo. Zato se je treba za zdrav življenjski slog, obogaten z gibalnim oz. športnorekreativnim udejstvovanjem odločiti že zelo zgodaj. S prvimi gibalnimi izkušnjami moramo zato poseči v najbolj zgodnje obdobje razvoja otroka in v njemu najbolj prijaznem okolju. Boljšega mikrosocialnega okolja kot je družina za to ni. Družina naj bo torej spodbujevalka otrokovega razvoja in gibanja. Z gibanjem moramo zapolniti velik del otrokove biti, tako telesne kot tudi duhovne in čustvene ter velik del otrokovega sveta. (Berčič, 2000; Videmšek et al, 2002; Berčič, Sila, 2004). Že pred štirimi leti smo poudarili, da se odnos do gibanja in športnih aktivnosti najbolje in najhitreje oblikuje prav v družini. Kot je znano v tej osnovni življenjski celici koreninijo mnoge osebnostne značilnosti, sposobnosti in lastnosti otroka, pa tudi mnoge gibalne izkušnje in navade. Vendar mora otrok te navade šele pridobiti. Otrok dobi svoje prve izkušnje o telesnem, motoričnem, gibalnem in vsakršnem drugem razvoju prav v družini. Družina lahko na začetku najbolj oblikuje otroka in mu pomaga, da postane gibalno aktiven in da postopno pridobiva vse več motoričnih izkušenj in znanj. Če se otrok v družini počuti varnega in sprejetega in če je vsak njegov dan zapolnjen tudi z raznovrstnim gibanjem, potem si bo tak vedenjski vzorec izoblikoval za vse življenje. S tem si bo izoblikoval pozitiven odnos do gibanja in športa nasplo in ga postopno dvignil na raven vrednote.

Ugotovitev, da ukvarjanje s športom in raznolikimi gibalnimi dejavnostmi v otroštvu in mladosti (mladeniški dobi) pomaga pri zorenju in pomembno učinkuje na biopsihosocialno ravnovesje otrok in mladostnikov je strokovno in znanstveno podprta. Izsledki posameznih raziskav (Strel et al, 1997; Mišigoj - Duraković, M. et al, 1999, 2003; Pišot, Videmšek, 2007), kažejo na pozitivno povezanost rednega gibalno/športnega udejstvovanja s posameznimi razsežnostmi psihosomatičnega statusa otrok in mladostnikov. Prav tako je ugotovljeno, da je ob gibalno/športnem udejstvovanju pospešen in bolj skladen psihomotorični razvoj otroka (Strel, Kovač, 2000; Strel, Kovač, Leskošek, Jurak, Starc, Bednarik, 1999, 2003). To se kot pomembno kaže v prostoru morfoloških značilnosti, kjer je z rednim gibalno/športnim udejstvovanjem možno učinkovati na telesno maso otrok in mladostnikov. Dejstvo je namreč, da ukvarjanje s športom oziroma s primerno izbranimi in optimalno doziranimi gibalno/športnimi dejavnostmi pomembno vpliva na odstotek maščobe v skupni sestavi telesa otrok in mladostnikov. Količina maščob je namreč pri gibalno/športno aktivnih manjša, kar se kaže tudi pri njihovem indeksu telesne mase. Debelost v otroški dobi in tudi v času adolescence je največkrat posledica neustreznega prehranjevanja in osiromašene športne aktivnosti. Otrok s prekomerno telesno težo in debelostjo je pri nas približno od 15 do 20% (Planinšec, Fošnarič, Pišot, 2006). Večkrat tako nastanejo sklenjeni koncentrični življenjski krogi neustreznih navad, ki se prenašajo iz zgodnjega otroštva in mladostništva v obdobje zrelosti. Kasneje v življenju jih je vedno težje razkleniti.

Primerno izbrana in intenzivna gibalno/športna dejavnost vpliva na razvoj mišičevja ter v prostoru funkcionalnih sposobnosti na tako imenovano srčno žilno in dihalno sposobnost Redno gibalno/

športno aktivni otroci imajo boljšo aerobno vzdržljivost in posledično višjo raven funkcionalnih sposobnosti. Temu je treba dodati tudi ugoden vpliv na motorične sposobnosti, ki pri aktivnih otrocih in mladostnikih, v primerjavi z neaktivnimi, dosegajo višjo raven. Pubertetno obdobje je izjemno primeren čas za primerno izbrane gibalno/športne dejavnosti, ki od enostavnejših motoričnih vzorcev prehajajo v vse bolj sestavljene in zahtevnejše. Če teh aktivnosti ni tudi ni potrebnih pridobljenih gibalnih vzorcev in znanj ter navad. Zato izostane vpliv gibalno/športnih aktivnosti na čustveno in doživljajsko komponento otrok, na kognitivne funkcije in njihov razvoj ter na psihični ter čustveno-socialni razvoj. V tem je srčika in jedro problema in vse to se kasneje odraža v obdobju zrelosti.

Na več mestih smo že zapisali, da se vse začne v družini. Na osnovi današnjih spoznanj naj bi bila oče in mati z enakima deležema vključena v gibalni in tudi vsesplošni razvoj otroka (Završnik, Pišot, 2005). Bila naj bi spodbujevalca, hkrati pa naj bi s svojim zgledom vsakič posebej motivirala in usmerjala svojega otroka (ali otroke) v redno gibalno oz. športnorekreativno udejstvovanje. Kaj in koliko bo otrok sprejel je seveda odvisno od tega, kakšno "gibalno mavrico" sta mu starša nudila in kaj sta od njega zahtevala (Berčič, Tušak, Karpljuk, 2003). Ob tem je pač treba dodati, da se starši glede tega med seboj bistveno razlikujejo. To se kasneje kaže v življenju, ko otrok dozori in odraste. Takrat se bo namreč zavestno odločil (ali pa tudi ne), za redno športnorekreativno udejstvovanje in bo (ali pa ne bo) postal reden rekreativni športnik oz. športnica.

Razvoj športne rekreacije (športa za vse) je v zadnjem desetletju, zlasti v evropskem prostoru prinesel številne spremembe in novosti, ki se kažejo tudi pri nas. Snovalci številnih gibalnih oz. športnorekreativnih programov, ki imajo na voljo sodobno športno opremo in rekvizite niso pozabili na družine. Nastala so otrokom prijazna vadišča in na tej osnovi oblikovana ter zanimiva in privlačna športnorekreativna ponudba za celotno družino. Vse to je lahko posredno ali neposredno povezano z življenjskim slogom družine in vedenjskimi vzorci prebivalstva nasploh. Musek (Musek, 1995 po Tušak & Tušak & Tušak, 2003), je pred več kot desetimi leti opredelil družino kot mikrokozmos človeškega makrokozmosa. To že predstavljeno tezo (Berčič, Sila, 2004), je še vedno mogoče braniti in potrditi.

Gibanje ima pri vzgoji in zorenju otrok v družini izjemno pomembno mesto. Znano je, da je prav v zgodnjem otrokovem obdobju mogoče najučinkoviteje vplivati na njegov celostni razvoj, še zlasti pa na njegov motorični oziroma gibalni razvoj. Številni strokovnjaki in raziskovalci z različnih strokovnih in znanstvenih področij potrjujejo gornjo trditev. Kaj sta avtorja Petrovič in Doupona (Petrovič, Doupona, 1996), v zgoščenih mislih »Športna dejavnost v družini ima še več kot socialno kompenzacijsko vlogo« želela povedati, je jasno. Še bolj pa to postane, ko v nadaljevanju govorita o pomenu družine pri uveljavljanju zdravih in ne sprevrženih miselnih vzorcev in o pomembni vlogi družine pri uveljavljanju zdravega življenjskega sloga. V zdrav življenjski slog družine nedvomno spada tudi redna gibalna oz. športnorekreativna dejavnost. Tovrstno udejstvovanje v družini namreč pomembno prispeva k oblikovanju otrokovega odnosa do športa nasploh in njegovega kasnejšega udejanjanja v življenju (Berčič, Sila, 2004). Na področju športne rekreacije naj bi bila dejavna vsa družina, torej vsi njeni člani, od najmlajših do najstarejših. Na osnovi navedenega, smo v eni od razprav zapisali, da moramo pravo podobo športne družine iskati med tistimi, ki v vsakodnevno (ali večkrat tedensko) družinsko življenje vnašajo različne športne aktivnosti in si dneve bogatijo z razvedrilnim športom (Berčič, Sila, Tušak, Semolič, 2001).

Velika večina staršev želi svojim otrokom zagotoviti boljše pogoje in možnosti za življenje, ali vsaj take kot so jih imeli sami. Mnogi teoretiki in strokovnjaki (Kovač, Strel, 1997; Pišot, Završnik, 2001; Škof et al, 2007), opozarjajo na pomembnost gibalno/športnega udejstvovanja otrok in mladostnikov, kar ima v obdobju zorenja že navedene mnogotere učinke. Velika večina

staršev, zlasti tisti z višjo in visoko izobrazbo (Doupona Topič, 2000), imajo vse več informacij in vedenj o številnih dejavnikih, ki jih danes uvrščamo med pomembne sestavine kakovosti življenja. Prav tako mnogi vedo, kaj pomeni zdravo živeti oziroma udeležati zdrav življenjski slog (Maučec Zakotnik, 2000) in kakšen pomen ima redno športnorekreativno udeleževanje zanje in njihove družinske člane.

Starši, ki so si v otroštvu in mladosti pridobili ustrezna znanja in izkušnje s področja športa oziroma gibalno/športnega udeleževanja so gotovo pri vzgoji in vodenju svojih otrok v prednosti pred tistimi, ki takih znanj in izkušenj nimajo. Starši – rekreativni športniki pridobljena motorična oziroma gibalna znanja in osnove različnih športov lažje in učinkoviteje posredujejo svojim otrokom in jih usmerjajo v življenje obogateno s športom.

Zaradi navedenih razlogov naj bi bilo doma v družini čim več različnih in predvsem uporabnih športnih rekvizitov za pridobivanje različnih gibalnih izkušenj. Tako naj bi otroci spoznali čim več gibalnih in športnih aktivnosti. Prav je da vemo, da morajo otroci sprejemati prva gibalna in športna znanja na igriv in sproščujoč način, z veliko zabave, veselja in smeha. Vsaka drugačna pot je manj, če ne celo povsem neprimerna. V družini je torej dana možnost, da v otrokov čustveni svet, v njegovo telesno zavedanje, v porajajoči se duh, v njegovo druženje z drugimi družinskimi člani vključimo gibalne dejavnosti in športne vsebine, ki se bodo vanj neizbrisno vtisnile in v njem tudi ostale. Znano je, da je mogoče z gibalnimi dejavnostmi in s športom učinkovati tudi na vedenjske vzorce otrok, hkrati pa je mogoče s športom spodbujati pozitivna čustva oziroma vplivati na otrokova čustvovanja ter postopno izgrajevati njegov sistem vrednot.

Sprejemljivost otroka za različne gibalne naloge, ki naj bi bile v začetku bolj enostavne in manj zahtevne, kasneje pa bolj sestavljene in bolj zahtevne, je zelo velika. Starši naj bi zato motorični oziroma gibalni razvoj otroka kar se da spodbujali in zavestno usmerjali. Šport naj bi se z različnimi gibalnimi nalogami v družini udeleževal vselej na igriv način, torej skozi igro in vedno z igro.

Otroci imajo gibanje in šport praviloma radi. Tudi v družini. Zato je mogoče s pomočjo športa že v najbolj zgodnjem obdobju otroka oblikovati in postaviti temelje za kasnejše športno oziroma športnorekreativno udeleževanje mladostnika in odraslega človeka (Škof et al, 2007). To lahko poleg drugega tudi osmišlja njegovo življenje. Otrok s pomočjo gibanja in športa najprej začuti samega sebe in s tako obogatenim vsakodnevnim življenjem tudi svoje vrstnike in prijatelje. Redno gibanje oziroma športno udeleževanje v družini tako pomembno prispeva tudi k postopnemu oblikovanju otrokovega vedenja in ga usmerja k dejanjem, ki so povezana z zdravim življenjskim slogom. To pa vodi k oblikovanju trajnih ter koristnih navad za naravno in s športom obogateno družinsko življenje.

Z navedeno problematiko se je raziskovalno precej ukvarjala (in se še vedno ukvarja) raziskovalka Doupona Topič, ki je v eni izmed raziskav že pred leti ugotovila, da se pri nas vse več staršev zaveda, kako pomembne so igrive športne in gibalne dejavnosti za celostni razvoj otrok in kaj z njimi otroci lahko pridobijo (Doupona Topič, 2000). Seveda pa se v praksi v delu družin le postopoma uveljavljajo zdravi nazori oz. vedenjski vzorci, ki vključujejo redno gibanje oz. športnorekreativno udeleževanje. Med posameznimi razlogi za neaktivnost v kasnejšem starostnem obdobju je tudi pomanjkanje znanja in gibalnih izkušenj v posameznih športih. V zvezi s tem navedena raziskovalka (Doupona Topič, 2004) ugotavlja, da »pri razlogu, katerega srž je pomanjkanje gibalnih znanj in izkušenj, ni nobenega dvoma, da mnogi v družini, kjer naj korenini igriva športna dejavnost, niso dobili ustreznih športnih navad in znanj, pa tudi šola jim ni dala zadostne osnove za kasnejše ukvarjanje s športom oz. s športnorekreativnimi aktivnostmi«.

Naj s tem v zvezi naglasimo naslednje misli Tomorijeve (1992), (po Berčič, 2000): "S kateregakoli

izhodišča poskušamo razumeti različne dejavnosti otrok in mladine (učenja, igre, pridobivanja različnih navad, vedenjskih in miselnih vzorcev, oblikovanja sistema vrednot itd), povsod se srečujemo s pomenom in vlogo družine, ki lahko zmanjšuje ali povečuje možnosti za zdrav slog življenja svojih otrok in mladostnikov.”

Redno gibanje oz. športno udejstvovanje v družini tako pomembno prispeva tudi k postopnemu oblikovanju otrokovega vedenja in k dejanjem, ki so povezana z zdravimi življenjskim slogom. To pa vodi k oblikovanju trajnih ter koristnih navad za naravno in s športom obogateno življenje.

Ker gre za zelo pomembno področje udejstvovanja družin naj posebej poudarimo še naslednje (po Berčič, 2000): “Športnorekreativno udejstvovanje v družini lahko z različnimi oblikami spodbuja večsmerne komunikacije in kolikor bolj so vsi družinski člani vključeni v športno udejstvovanje, toliko večji je vpliv športa na kohezivnost družine, na medsebojne odnose, izkaže pa se tudi kot pomemben dejavnik homogenizacije družine. Otroci imajo praviloma šport radi. Tudi v družini. Zato je mogoče s pomočjo športa že v najbolj zgodnjem obdobju otroka oblikovati in postaviti temelje za kasnejše športnorekreativno udejstvovanje mladostnika in odraslega človeka (Videmšek, 2002). To je tudi temelj, na katerem je treba graditi in v okviru športa za vse pripravljati družini koristne, prijazne in razvedrilne športne programe, tako, da jih bo čim več družin tudi sprejelo in osvojilo.”

Ko govorimo o pomembnosti in pozitivnih učinkih gibalno/športne dejavnosti otrok in mladostnikov se torej srečamo s funkcijo in vlogo staršev, ki jo imajo pri vzgoji in vodenju svojih otrok v svet športa. Dejstvo, da starši, ki se ne ukvarjajo z rekreativnim ali tekmovalnim športom največkrat tudi nimajo pozitivnega odnosa do tovrstnega udejstvovanja in tega tudi nimajo v svojem sistemu vrednot. Zato športnih znanj in gibalnih izkušenj ne morejo posredovati svojim otrokom. Tako tovrstna pomanjkljivost spremlja otroke že od zgodnjega otroštva dalje. Zato mora biti družbena in državna skrb usmerjena v animacijo, ozaveščanje in aktivacijo gibalno/športno neaktivnega prebivalstva Slovenije (Doupona Topič, 2000).

ŠOLA KOT DEJAVNIK OSVAJANJA GIBALNO/ŠPORTNIH ZNANJ IN OBLIKOVANJA VREDNOT

Pri oblikovanju miselnih in vedenjskih vzorcev otrok in mladine, ki so kasneje povezani z rednim športnorekreativnim udejstvom odraslih oziroma ljudi v zrelem obdobju, ne moremo spregledati pomena in vloge šole pri pridobivanju osnovnih motoričnih znanj in gibalnih navad ter ustrezne motivacije za šport.

Šola je v današnjem času odgovorna za celostno vzgojo in izobraževanje otrok in mladine oziroma mlade generacije, ki vstopa v življenje. V tem celostnem vzgojno - izobraževalnem procesu pa ima športna vzgoja še posebno mesto (Kovač, Strel, Jurak, 1999, 2003). Številne raziskave pri nas in v svetu so pokazale, da je pravilno usmerjena in redna športna vzgoja za otroke in mladino ena najbolj uspešnih, če ne sploh najuspešnejša oblika preprečitve in tudi terapije (če je pravočasna) raznovrstnih oblik socialno neprilagojenega vedenja mladih, hkrati pa je to pomembna naložba za življenje. Vendar celotnega procesa športne vzgoje otrok in mladine v vseh njegovih razsežnostih, ne moremo obravnavati ločeno, torej brez povezave z okoljem, kjer otroci rastejo in doživljajo procese primarne socializacije (v družini) in njihovega najbližjega socialnega okolja. Zato imata družina in šola v tem primeru povezovalno vlogo. Šola in družina se morata torej v skrbi za oblikovanje zdravega življenjskega sloga mladih skupaj prizadevati in skupaj vzgajati. Nasploh lahko ugotovimo, da je šport mladih preveč pomemben za kasnejšo športnorekreativno udejstvovanje v zrelih letih in starosti, da bi ga lahko prepustili naključnemu razvoju. Vendar pa

je treba pri oblikovanju otrokovih športnih znanj in izkušenj izbrati pravilno usmerjen šport, ne pa kakršen koli šport. Pomemben je tak in tisti šport, kjer niso v ospredju le dosežki in športni rezultati za vsako ceno, pač pa igriv šport, ki ga imajo otroci in mladina praviloma radi in ki postane najprej življenjski slog družine, kasneje pa pomembna sestavina življenja zrelih ljudi.

Ko govorimo o najglobljem bistvu športa v šoli in ko imamo pred seboj vrednost športa za življenje, je treba povedati, da mora šola otrokom in mladini posredovati in utrditi splošna športna znanja, ki vključujejo teoretična znanja o športu, tehnična znanja in splošna motorična znanja. Dalje mora razvijati ustrezen sistem vrednot na področju športa in do športa (tudi šport sam mora postati vrednota) kot sestavine celostne kulture v najširšem pomenu besede. Hkrati s tem mora dvigovati kvalitativno raven psihomotoričnih sposobnosti, ki so predpogoj uspešnega izvajanja katerekoli gibalne aktivnosti v športu in tudi pri športnorekreativnem udejstvovanju v življenju nasploh.

Šolska športna vzgoja naj bi danes ne predstavljala le razvijanja gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti ter posredovanja športnih znanj; vključena naj bi bila tudi v proces motivacije za šport in proces (sekundarne) socializacije, ki vključuje razvijanje družbenih vrednot, norm, etičnih načel in vzorcev vedenja (Kovač, Strel, 1997).

Najbrž ne bomo nikoli dovolj poudarili dejstva, da je mladost (10 do 18 let) izjemno pomembna, če ne odločilna za oblikovanje osebnosti in podobe odraslega človeka, na del te osebnosti pa je mogoče učinkovati le s primerno izbranimi športnimi in gibalnimi dejavnostmi (Petrović, Žvan, 1999).

Otroci, učenci in mladostniki se hkrati, ko se učijo gibanja tudi učijo z gibanjem (Tancig, 1987) in tako spodbujajo svoj senzorični in senzomotorični razvoj, spoznavajo nove teoretične pojme in širijo svoja znanja. Strokovna in znanstvena spoznanja govorijo o pomembnosti vključevanja otrok in mladostnikov v raznolike gibalne in športne dejavnosti v otroštvu in mladosti, ker je odsotnost gibalnih in športnih stimulusev v teh dveh obdobjih kasneje zelo težko nadomestiti. Poudariti je treba celoten vpliv športa in gibalnih dejavnosti v družini in šoli. Čeprav gre predvsem za motorična sredstva ni mogoče spregledati učinkov na otrokovo oziroma mladostnikovo biopsihosocialno integriteto ter na njegovo čustveno, doživljajsko, duševno in duhovno komponento. To je tudi prispevek k njihovemu fizičnemu, emocionalnemu, duševnemu ravnovesju ter kasneje v obdobju zrelosti tudi pot h kakovosti življenja.

Zato bo treba kakovostno obogatiti proces športne vzgoje v šolah vseh stopenj, čeprav je bil v posameznih obdobjih storjen pomemben napredek (Strel, Kovač, 1999). Na osnovi raziskave (Pišot, Sila 1999), avtorja ugotavljata, da imajo najbolj pomemben vpliv za kasnejše ukvarjanja s športom prijatelji, temu sledijo učitelj in športna vzgoja v osnovni šoli, nato udeležba v športnem klubu ter zatem starši. Relativno visok odstotek (67,8%) odraslih anketiranih je bilo mnenja, da športna vzgoja v srednji šoli ni vplivala na njihovo športno dejavnost v zrelosti in še več je bilo tistih (90,1%), ki so menili enako o športni vzgoji na fakultetah. Nekaj manj kot polovica (47,7%) odraslih je bilo sicer mnenja, da so se med šolanjem seznanili s pomenom in koristnostjo ukvarjanja s športom, vendar je glede na funkcijo šole ta odstotek premajhen.

ŠPORT V ZRELOSTI JE NAJVEČKRAT POSLEDICA PRIDOBLENIH MOTORIČNIH (GIBALNIH) ZNANJ IN IZKUŠENJ V MLADOSTI

Če si je posameznik v mladosti pridobil ustrezna gibalna (motorična) in športna znanja, obstaja velika verjetnost, da bo pridobljeno »naložbo« učinkovito uporabil in izkoristil tudi v zrelosti in dodal »novo vrednost«. Z drugimi besedami postal bo reden rekreativni športnik (oziroma športnica), zavedajoč se številnih pozitivnih učinkov, ki jih tako udejstvovanje prinaša. S tem bo

udejanjal in nadgrajeval pridobljena teoretična znanja in vedenja, ki govorijo o visoki povezanosti telesna gibanja oziroma športnega (športno/gibalnega) udejstvovanja in celovitega zdravja. Čeprav smo v zvezi s športnorekreativnim udejstvovanjem prebivalstva v Sloveniji v posameznih časovnih obdobjih dosegli določen napredek (Petrovič, K. et al, 2001; Sila, Doupona Topič, Berčič, Starc, Strel, 2007) pa je mogoče v prihodnje doseči še več. Enako velja tudi za zdravje.

Zdravje je pomembna vrednota posameznika, družine in družbe v celoti, zlasti v sedanjih pogojih življenja in dela, ko je posameznik posledično vse bolj izpostavljen negativnim učinkom sodobnega tehnološkega razvoja. Zato je zelo pomembna zgodnja prevenca večine kroničnih bolezni, ki se ob nezdravem življenjskem slogu in gibalno/športni neaktivnosti često pojavijo v obdobju zrelosti. (Fras, 2002). Znani in dokazani učinki (Rikli, Edvards, 1991 (po Ažman, 2001); Spirduso, 1995; Berčič, Tušak, 1997; Burger, Marinček, 1999) na dobro fizično (telesno) stanje in psihično počutje, na duševnost in duhovni ustroj, bodo vodilo vadbe tudi v prihodnje. Kot pravi Ihan (2000) si rekreativni športnik z zmerno gibalno/športno oziroma športnorekreativno dejavnostjo krepi imunski sistem. Viden je vpliv na tako imenovane motorične sposobnosti. Za odraslega človeka so še zlasti pomembne moč (zlasti vzdržljivostna moč), gibljivost in koordinacija (Berčič, 1990). V mladosti pridobljeni motorični vzorci in programi z osvojenimi gibalnimi avtomatizmi, se v zrelosti utrdijo in v polni meri izkoristijo. Velika prednost pridobljenih avtomatiziranih gibanj v mladosti je, da se sestavljeni motorični oziroma gibalni vzorci ohranjajo tudi v zrelosti. S tem so v naslednjih starostnih obdobjih (zlasti v dobi staranja) povezane tudi opravilne sposobnosti. Z rednim športnorekreativnim udejstvovanjem skrbimo za lepo in skladno razvito telo ter lepo postavo, hkrati pa se s tem borimo tudi proti debelosti, ki pesti dobršen del slovenskega prebivalstva (40% je prekomerno prehranjenih, 21% je predebelih), (Maučec Zakotnik, 2000). Ohranjanje in izboljšanje srčno-žilne in dihalne funkcije je prav tako posledica aktivnega življenjskega sloga, ki med drugim vključuje redno športnorekreativno oziroma gibalno/športno udejstvovanje v zrelosti. Če si je mladostnik pridobil dovolj znanja o aerobnih aktivnostih (hoja, tek, plavanje, kolesarjenje, tek na smučeh itd.), bo z ustrezno motivacijo to s pridom izkoriščal tudi v kasnejših življenjskih obdobjih. Redno športnorekreativno udejstvovanje je lahko tudi pomembne dejavnik pri ohranjanju in vzpostavljanju duševnega ravnovesja. V vsakodnevnem življenju pri opravljanju številnih nalog in obveznosti ter še zlasti pri obvladovanju in premagovanju stresov se telesne in duševne funkcije posameznika povezujejo. Boljše duševno stanje je pogojeno z dobrim telesnim zdravjem in zadostno telesno prilagodljivostjo (Tomori, 2000). Koreni telesnega in duševnega sproščanja pa prav tako segajo v mladost.

KAKOVOSTNO STARANJE JE MED DRUGIM POGOJENO TUDI Z REDNO GIBALNO/ŠPORTNO DEJAVNOSTJO

Pred časom obravnava življenja starejših ljudi oz. ljudi v poznejših letih ni bila tako v ospredju kot je danes. Razlogov za to je več. Eden temeljnih je prav gotovo v staranju populacije. Povedano z drugimi besedami to pomeni, da je vedno več starejših ljudi, ki zaradi vsesplošnega napredka medicine, znanosti in tehnologije, dviga osebnega in družbenega standarda, izboljšanja življenjskih pogojev, bolj kakovostne prehrane in drugih dejavnikov, dosegajo visoko starost. Tu ne gre le za osnovne bivalne in materialne pogoje, v katerih živijo starejši ljudje, marveč tudi za dejavnike, ki izhajajo iz zdravega življenjskega sloga. Eden pomembnejših je gotovo tudi gibalno/športna dejavnost. Razumljivo je, da starostnik ne sme zanemariti tudi drugih (intelektualnih, socialnih, duševnih, emocionalnih, duhovnih) funkcij.

Creagan (2001) s klinike Mayo o staranju pravi: «Zdravo staranje ni le naključje, ki ga vodijo geni in okoliščine, marveč je to skrbno načrtovanje in uresničevanje zdravega življenjskega sloga. Ta naj bo osredotočen na pravilno prehrano, redno telesno, duševno in socialno

(družbeno) aktivnost kot tudi na ustrezno finančno varnost«. Poleg tega ugotavlja, da je optimalno staranje povezano s pozitivnim mišljenjem, jasno izraženimi odločitvami in dobro obveščenostjo. Poleg tega so ljudje, ki se zdravo starajo predvsem realisti, saj se zavedajo, da je rast modrosti povezana z izgubo fizične zmoglosti. Vedo pa tudi to, da človek nikoli na stopi v isto reko in da se vse na svetu spreminja. To je zajeto tudi v temeljni misli Charlesa H. Maya, ki pravi »Edina stvar, ki je stalna, je spremenljivost.

Kolikor je to mogoče naj bi človek s svojo celovito naravo poskrbel, da bi se staral počasi. Čeprav je staranje neizogiben biofiziološki proces, ki je za slehernega posameznika določen v njegovem genetskem zapisu, je vendarle upadanje fizioloških funkcij mogoče upočasniti. Čeprav procesi upadanja potekajo nenehno, neustavljivo in progresivno (Lunaček, 1998) in so za posamezne funkcije različni, je v določeni meri mogoče vzpostaviti nadzor nad upadanjem navedenih pojavov. Redno telesno oz. športnorekreativno udejstvovanje ima pri tem pomembno zadrževalno in kompenzacijsko funkcijo.

Posebej neugodno za starejšega posameznika je prehod v »pasiven« način življenja s takimi dejanji, navadami in vedenjskimi vzorci, ki izključujejo aktiven in dejaven odnos do življenja. To se kaže v spremembah delovanja različnih organskih sistemov oz. v slabitvi različnih fizioloških funkcij, hkrati pa se tak »sedentarni« slog življenja odraža tudi na psihosocialni ravni. Dnevna opravila in naloge, ki postajajo stereotipi in v življenju starejšega posameznika ne zahtevajo ne dodatnega telesnega, ne intelektualnega navora in ne duševnih ter psihosocialnih aktivnosti na višji ravni, vodijo v »stereotipne« rituale in ponavljajoče oblike življenja, brez osvežitev in spodbudnih novih vsebin (Israel, 1995). Vse to seveda vodi v zmanjševanje gibalnih sposobnosti in v nižje oblike motoričnih aktivnosti. Posledično se zmanjšuje raven delovanja duševnih funkcij, hkrati pa se siromašijo tudi socialni stiki (Bilban, 1995b, po Ažman, 2001). To vsekakor ni pot v kakovostno staranje. Pot v uspešno in zdravo staranje med drugim vodi tudi preko vsakodnevnega telesnega in športnorekreativnega udejstvovanja.

Z rednim gibalno/športnim udejstvovanjem je pri starejših ljudeh mogoče upočasniti procese biološkega staranja (biološka starost lahko varira tudi za + - 20 let (Israel, 1995), hkrati pa je mogoče v preventivno - zdravstvenem smislu veliko storiti za celovito zdravje. Povsem konkretno lahko govorimo o uravnavanju krvnega tlaka, borbi proti aterosklerozi oz. arteriosklerozi, boju proti boleznim srca in ožilja, proti artritisu in osteoporozi ter drugim negativnim spremljajočim pojavom današnjega človeka v poznejših letih življenja. V bistvu naj bi se s pomočjo športnih vsebin in gibalnih dejavnosti pa tudi drugih aktivnosti prizadevali za zmanjševanje biološke starosti. Torej tudi s pomočjo aktivnega življenja naj bi se kasneje starali »počasi« in živeli kolikor je mogoče kakovostno.

Kot kažejo trendi pri nas in v Evropi bo starejšega prebivalstva vedno več. Glede staranja populacije so razmere v Sloveniji podobne kot v drugih razvitih zahodnih državah. Leta 2002 je bilo v Sloveniji 32,8% prebivalcev starih 50 let in več, za leto 2010 je ocenjen porast na 36,1% in v letu 2030 že na preko 43,0% (www.ds-rs.si). Staranje prebivalstva je torej že danes dejstvo, še bolj pa bo to postalo jutri.

Ko govorimo o starejših ljudeh oz. o ljudeh v poznejših letih mislimo na tiste, ki so prešli 60. leta starosti. Predvsem ti naj bi z rednim gibanjem in z razvedrilnimi športnorekreativnimi dejavnostmi (poleg drugih dejavnosti) bolje poskrbeli za svoje celovito ravnovesje in se zdravo ter uspešno starali. Pri rekreativnem športnem udejstvovanju poudarjamo zmernost in optimalno oz. primerno obremenjevanje slehernega starejšega posameznika. Kaj pomeni biti zmerno telesno aktiven po 60. letu? To pomeni vsaj pol ure zmerne gibanja dnevno (predvsem hoje) in to vsaj pet dni v tednu. To je tista telesna dejavnost, ki jo starejši ljudje lahko vključijo v svoj življenjski slog. Poleg hoje in izvajanja različnih gimnastičnih vaj pa

je koristno tudi kolesarjenje, plavanje, ples, delo na vrtu, hoja po stopnicah in druge aktivnosti. Creagan (2001) v zvezi s tem pravi »Telesna aktivnost je najpomembnejša stvar za uspešno staranje. Telesna zmogljivost omogoča boljše delovanje v vsakdanjem življenju, pomaga živeti dlje in bolj intenzivno, kljub zdravstvenim problemom, ali razvadam«

Tudi pri starejših ljudeh povezujemo celovito zdravje z rednim športnorekreativnim udejstvom. Telesna dejavnost ne le obremenjuje organizem, marveč pomaga, da le-ta bolje deluje, hkrati pa ga tudi sprošča. Posledica rednega športnorekreativnega udejstvom je tudi pri ljudeh v poznejših letih boljša telesna kondicija in telesna pripravljenost, kar posledično vpliva na boljše telesno zdravje. Boljše telesno zdravje pa pogojuje tudi boljše duševno zdravje. Dejstvo je, da gibalno/športno aktivni starejši ljudje, ki del svoje energije usmerjajo tudi v telesno naprežanje, lažje prenašajo različne duševne obremenitve in ob takih stanjih ustrezneje ukrepajo. Čeprav je sam telesni napor z ustrezno obremenitvijo tudi neke vrste stres za organizem, je ta ob primerni časovni razporeditvi energije in ustreznem energetske vložku, največkrat koristen. Telesna dejavnost oz. športnorekreativno udejstvom vselej daje občutek, da smo z lastnim trudom in z lastnim prizadevanjem napravili nekaj koristnega zase. To pa je zagotovo pozitivna izkušnja, ki lahko pomembno prispeva k samozaupanju in samospoštovanju ter pomaga pri obvladovanju kasnejših stresov in obremenitev.

»Telesna dejavnost je sama po sebi model aktivnega načina življenja, kar velja tudi za starejše ljudi (op. p.). Tako starejši človek, ki je sicer bolj nagnjen k pasivnemu pristajanju na različne preizkušnje, lažje spremeni brezplodni slog življenja (op.p.), če se prek telesne dejavnosti nauči, da nekaj aktivno stori zase«. (Tomori, 2000). To pa je tudi pot k telesnemu udejstvom, k telesnemu in duševnemu sproščanju in k telesnemu ter duševnemu zdravju.

Ukvarjanje z rekreativnim športom povezujemo tudi z izboljšanjem in ohranjanjem motoričnih, oz. gibalnih sposobnosti starejših ljudi. O tem so bile v preteklem, polpreteklem in tudi v sedanjem obdobju opravljene številne raziskave, zato so navedene trditve tudi znanstveno podprte. (Spirduso 1995; Rikli, Edwards, 1991 (po Ažman, 2001); Berčič, Tušak, 1997; Burger, Marinček, 1999). Rezultati navedenih raziskav so pomembni tako za ravnanje posameznikov v vsakdanjem življenju kot tudi pri opravljanju različnih poklicnih dejavnosti. Številni strokovnjaki opozarjajo, da imajo ljudje tudi v višji starosti, lahko zaznavne in vidne težave, če »zanemarijo« svoj gibalni sistem in ne poskrbijo za njegovo optimalno delovanje. Gibalne težave, ki se pri tem pojavljajo, lahko posamezniku povzročijo vidne probleme in hkrati izzovejo tudi procese biološkega pešanja in prezgodnjega staranja. Zato je treba poskrbeti za redno telesno dejavnost oz. športnorekreativno udejstvom in izvajati ne le enostavna marveč tudi bolj sestavljena gibanja.

Kot kažejo izsledki raziskovalnega projekta »Vadba za starejše osebe z omejeno mobilnostjo« (Strojnik idr., 2007), je mogoče ne le zaustaviti procese upadanja posameznih gibalnih oz. motoričnih sposobnosti, marveč je posamezne sposobnosti mogoče celo izboljšati. Zato je temelječ na dobljenih izsledkih, treba spodbujati telesno dejavnost in izbrano gibalno udejstvom pri vseh starejših ljudeh. Torej ne le pri relativno zdravih, marveč tudi pri tistih, ki imajo določene zdravstvene težave in omejitve v gibanju oz. mobilnosti.

Ohranjanje in razvijanje motoričnih oz. gibalnih sposobnosti starejših ljudi je torej eden izmed pomembnih namenov telesnega oz. športnorekreativnega udejstvom. Sleherni posameznik naj bi si z rednim telesnim oz. športnorekreativnim udejstvom krepil in ohranjal tako imenovane motorične oz. gibalne sposobnosti v pozno starost. Za starejšega človeka, ki je prešel 60. leta in si želi kar najdlje ostati gibalno aktiven in sposoben, so med posameznimi gibalnimi sposobnostmi še posebej pomembne moč, gibljivost in koordinacija, v določeni meri pa tudi ravnotežje. Po mnenju nekaterih avtorjev sem spada tudi vzdržljivost.

Dejstvo je, da določena moč pogojuje izvajanje različnih gibalno/športnih oz. športnorekreativnih dejavnosti, ki se izvajajo doma, na različnih športnih objektih in tudi v naravi. To še zlasti velja za hojo, tek, plavanje, kolesarjenje, tek na smučeh in še za nekatere druge rekreativne športe. Starejši človek, ki ima relativno dobro ohranjeno moč, je sposoben, da v polni meri izkorišča svoje mišice in premaguje zunanje sile, ki se tako kot sicer v življenju pri različnih telesnih dejavnostih, pojavljajo tudi v rekreativnem športu. Zaradi svoje posebne narave predstavlja moč pri človeku najbolj temeljno oz. osnovno motorično sposobnost. Brez te seveda ni mogoče izvesti nobenega učinkovitega gibanja. Zaradi fizioloških danosti, je z ustrezno vadbo prav na moči mogoče pridobiti in jo tudi ohranjati vse do pozne starosti (Dolenec idr., 2007). Zato naj bi sleherni posameznik tudi v starejšem obdobju življenja načrtno skrbel za ohranjanje in po potrebi tudi za pridobivanje moči z ustrezno vadbo doma in z izbranimi vadbenimi programi npr. v studiu za fitness pa tudi v drugih športnih vadbenih objektih. Prav zmerna, vsaj dvakrat tedenska vadba v studiu za fitness omogoča, da ostanejo starejši ljudje pri močeh in dovolj gibljivi tudi v višji starosti. Vendar priporočamo somerno in celostno obremenjevanje vseh sestavnih delov gibalnega sistema človeka in »svarimo« pred prekomernim enostranskim obremenjevanjem.

Koordinacija gibanja je med tistimi osnovnimi gibalnimi sposobnostmi, ki naj bi jih starejši ljudje, kolikor je to mogoče, še posebej ohranjali in tako naj bi bilo vse do pozne starosti. Koordinacija gibanja je potrebna pri izvajanju različnih, bolj ali manj sestavljenih aktivnostih in pri mnogih rekreativnih športih. Tako na primer v veliki meri pogojuje izvajanje teka na smučeh, alpskega smučanja, plavanja, kolesarjenja, balinanja, kegljanja in mnogih drugih rekreativnih športov. Znano je, da se osnova za dobro koordinacijo v starejšem obdobju ustvari že v mladosti in sicer s pridobivanjem kar največjega števila različnih oz. raznovrstnih gibalnih izkušenj. To pa je mogoče z raznolikim športnorekreativnim udejstvovanjem ohranjati v pozno starost.

K dobri in optimalni telesni pripravljenosti starejšega rekreativnega športnika spada tudi dobra gibljivost. Le-ta pogojuje optimalno udejanjanje tudi drugih motoričnih sposobnosti. Določeno gibljivost je mogoče s pomočjo različnih metod raztezanja in z redno vadbo (ki vključuje tudi vadbo moči), ohraniti na ustrezni ravni tudi v pozno starost (Tomažin idr., 2007). Seveda je pri tem treba v polni meri upoštevati fiziološke značilnosti kostno-sklepnega in mišičnega sistema v starejšem starostnem obdobju. Ugodni učinki ustrezne in varne vadbe so vidni na ohranjanju primerne elastičnosti mišic in gibljivosti (mobilnosti) sklepov. Kako pomembna je optimalna gibljivost se človek zave šele takrat, ko ne more več opravljati potrebnih vsakdanjih opravil, oz. je njihovo izvajanje težavno. Če pa starejši človek opusti vsakodnevno izvajanje vaj za ohranjanje optimalne gibljivosti pa tudi drugih motoričnih sposobnosti (moči, koordinacije, ravnotežja in drugih), se to negativno odraža na njegovem celotnem organizmu. Predvsem ni mogoče dovolj učinkovito, sproščeno in igrivo izvajanje posameznih športnorekreativnih dejavnosti, ki bi v poznejših letih kakovostno bogatile življenje starejših ljudi.

Za dobro telesno pripravljenost in celovito ravnovesje starejšega človeka je pomembna tudi splošna vzdržljivost. V bistvu gre za srčno-žilno sposobnost, ki je v glavnem odvisna od funkcionalnih sposobnosti srca, ožilja, dihal in tudi skeletnega mišičja, ki naj bi bili prilagojeni na dlje trajajoče napore zmerne intenzivnosti. V bistvu gre pri tem za tako imenovane aerobne sposobnosti, ki s staranjem sicer upadajo, vendar jih je mogoče s primerno rekreativno vadbo v določeni meri ohranjati in izboljšati. Zato se pri športnorekreativni vadbi starejših ljudi zavzemamo za zmerno in predvsem individualno prilagojeno raven obremenjevanja srca, ožilja ter dihal. Le s pravilno načrtovanim in programiranim športnorekreativnim vadbenim procesom lahko učinkujemo na vzdržljivost srca in ožilja pa tudi dihal. Telo takega starejšega rekreativnega športnika zaradi dobre prilagoditvene sposobnosti srca in ožilja ter dihal lahko vzdrži tudi dolgotrajne ritmične napore. Rekreativno vadbo starejših ljudi naj zato sestavljajo aerobne aktivnosti, ki so v naravi posameznih rekreativnih športov kot so hoja, nordijska hoja, tek, kolesarjenje, hoja in tek na

smučeh, plavanje in še nekateri drugi športi, pri katerih je obremenitev enakomerna. Starejši ljudje naj bi se zaradi vseh navedenih ugodnih učinkov kar najdlje v pozno starost ukvarjali z izbranimi športnorekreativnimi aktivnostmi.

ZAKLJUČNE MISLI

Gibalno/športna oz. športnorekreativna dejavnost naj spremlja posameznika od zgodnjih otroških let do pozne starosti. V vseh življenjskih obdobjih ima gibanje neprecenljiv pomen, še posebej pa to velja za najbolj zgodnje obdobje v družini. Družina je osnova slehernega človekovega življenja, izvor znanj, navad in sposobnosti, iz nje vse izhaja in se vanjo po naravni poti spet zliva. V njej korenini tudi odnos do gibalno/športnih oziroma športnorekreativnih dejavnosti in oblikovanje sistema vrednot, v katerem ima športna rekreacija pomembno mesto. Hkrati z navedenim pa je družina tudi temelj, v kateri mora biti dana možnost, da v otrokov čustveni svet, v njegovo telesno zavedanje, v porajajoči se duh, v njegovo druženje z drugimi družinskimi člani vključimo gibalne dejavnosti in športne vsebine, ki se bodo vanj neizbrisno vtisnile in v njem tudi ostale. Znano je, da je mogoče z gibalnimi dejavnostmi in s športom učinkovati tudi na vedenjske vzorce otrok, hkrati pa je mogoče s športom spodbujati pozitivna čustva oziroma vplivati na otrokova čustvovanja ter postopno izgrajevati njegov sistem vrednot.

Strokovna in znanstvena spoznanja govorijo o pomembnosti vključevanja otrok in mladostnikov v raznolike gibalne in športne dejavnosti v otroštvu in mladosti. Z zgodnjim vključevanjem otrok in mladine v izbrane gibalno/športne dejavnosti je mogoče veliko prispevati k osnovanju ustreznih miselnih in vedenjskih vzorcev, ki se kasneje prenesejo v obdobje zrelosti. Družina ima pri tem pomembno vlogo, saj je (lahko) spodbujevalka otrokovega razvoja in gibanja. Prav družina lahko v začetnem obdobju najbolj oblikuje otroka in mu pomaga pri pridobivanju potrebnih gibalnih izkušenj. Redna gibalno/športna aktivnost oziroma športnorekreativna dejavnost v družini pomembno prispeva k postopnemu osvajanju motoričnih vzorcev ter k takemu vedenju in dejanjem, ki so povezani z zdravim življenjskim slogom.

Šola, ki je odgovorna za celostno vzgojo in izobraževanje otrok ter mladine, je drugi dejavnik, ki lahko prispeva pomemben delež k osvajanju širšega spektra športnih znanj in gibalnih navad ter k ozaveščanju mlade generacije. Pomembne je njen vpliv na proces motivacije za šport in gibanje nasploh ter na proces (sekundarne) socializacije. Prav tako šola lahko učinkovito vpliva na osnivanje ustreznega modela vrednot (tudi na področju športa), v katerem naj bi bil šport sam po sebi vrednota. Vendar ne kakršenkoli šport, pač pa primerno izbran. Vse to naj bi otrok in mladostnik kasneje dejavno prenesla v obdobje zrelosti in vgradila v svoj zdrav življenjski slog. Gibalno/športna neaktivnost ali premajhna aktivnost v otroštvu in mladosti je kasneje v zrelosti zelo težko nadomestiti. Tudi o tem so si strokovna mnenja edina, navedeno pa potrjujejo tudi izsledki posameznih raziskav. Otrok in mladostnik naj bi torej pridobljena motorična in športna znanja s pridom izkoriščala v obdobju zrelosti in odraslosti oziroma v kasnejših življenjskih obdobjih.

Z raznolikimi in primernimi gibalno/športnimi oz. športnorekreativnimi dejavnostmi, pa naj bi se redno ukvarjali tudi ljudje v poznejših letih. Tovrstno udejstvovanje uvrščamo danes med pomembne sestavine zdravega življenjskega sloga starejših ljudi. Odsotnost ali pomanjkanje gibanja vodi k mnogim degenerativnim obolenjem, slabitvi osnovnih življenjskih funkcij in k prezgodnjemu staranju. Te procese pa je mogoče upočasniti in s številnimi aktivnostmi prispevati k višji kakovosti življenja ljudi v poznejših letih.

Literatura

1. Ažman, D. (2001). Razlike v telesni pripravljenosti in kognitivni učinkovitosti med Starejšimi vozniki z vidika povzročanja prometnih nesreč. (Doktorska disertacija). Ljubljana: Fakulteta za šport.
2. Berčič, H. (2000). Vizija razvoja športa za vse v Sloveniji s strokovnega vidika. V I. Retar (Ur.), 1. Slovenski kongres športne rekreacije, Zbornik, Portorož: Športna agencija Polo, str. 14-18.
3. Berčič, H. (2000). Vse se začne v družini. V J. Turk (ur.), Lepota gibanja tudi za zdravje. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, str. 15.
4. Berčič, H., Sila, B., Tušak, M., Semolič, A. (2001). Šport v obdobju zrelosti. Ljubljana Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
5. Berčič, H. (2001). Športna rekreacija v funkciji kakovosti življenja prebivalcev Slovenije. V H. Berčič (Ur.), Zbornik 2. Slovenskega kongresa športne rekreacije Ljubljana: Športna unija Slovenije, str. 9-20.
6. Berčič, H. (2002). Dinamika razvoja športne rekreacije v Sloveniji in strateške usmeritve 2002 - 2006. V H. Berčič (ur.), Zbornik 3. Slovenskega kongresa športne. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije - Združenje športnih zvez. Rekreacije, str. 6-21.
7. Berčič, H., Tušak, M., Karpljuk, D. (2003). Šport, droge in zdravje odvisnikov. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo, Inštitut za šport
8. Berčič, H., Sila, B. (2004). Športna rekreacija (šport za vse) v družini kot osnova za pozitivne razvojne trende na področju športne rekreacije v Sloveniji. V H. Berčič (ur) Zbornik 5. slovenskega kongresa športne rekreacije (str. 8-22). Ljubljana: Športna unija Slovenije.
9. Berčič, H. (2005). Kakovostno staranje pogojuje tudi redno gibanje in športnorekreativno udejstvovanje. V H. Berčič (ur), Šport starejših za danes in jutri – Zbornik posveta (str. 7-15). Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez.
10. Burger, H., Marinček, Č. (1999). Vpliv telesne dejavnosti na funkcionalne sposobnosti starejših. Zdravstveni vestnik, 68, 731-735.
11. Creagan, E.T. (2001). Klinika Mayo o zdravem staranju. Ljubljana: Educy
12. Dolenc, A., Tomažin, K., Jereb, B., Ulaga, M., Rugelj, D., Palma, P., Prevc, P., Cecič Erpič, S., Sila, B., G., Žerjal, I., Strojnik, V., (2007). Vpliv treh različnih modelov vadbe moči na izometrično moč trupa in nog. V V. Strojnik (ur), Vadba za starejše osebe z zmanjšano mobilnostjo - Zbornik predavanj (str. 36-44). Ljubljana: Fakulteta za šport.
13. Doupona Topič, M. (2000). Družina in šport. V J. Turk (Ur.), Lepota gibanja tudi za zdravje. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, str. 209-211.
14. Fras, Z. (2002). Zdravstveni vidik gibalno-športne aktivnosti prebivalcev Slovenije. V H. Berčič (Ur.), Zbornik 3. Slovenskega kongresa športne rekreacije (str. 54-63). Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije-Združenje športnih zvez.
15. Kovač, M., Strel, J. (1997). Vizija šolskega športa v Sloveniji. Strokovni posvet. Moravci: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
16. Kovač, M., Strel, J., Jurak, G. (1999, 2003). Spremembe v šolski športni vzgoji. V M. Kovač, J. Strel, M. Mišigoj – Duraković (ur), Telesna vadba in zdravje – Znanstveni dokazi, stališča in priporočila. Zagreb: Kineziološka fakulteta Univerze v Zagrebu, Ljubljana: Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani, Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, Zavod za šport Slovenije, str. 307-317.
17. Krajnc, A. (2005). Psihosocialne značilnosti ljudi v tretjem življenjskem obdobju. V H. Berčič (ur), Šport starejših za danes in jutri – Zbornik posveta (str. 39-45). Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez.
18. Kraševac Ravnik, E. (2005). Sociološki vidiki staranja. V H. Berčič (ur), Šport starejših za danes in jutri – Zbornik posveta (str. 33-38). Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez.
19. Maučec Zakotnik, J. (2000). Promocija zdravega življenjskega sloga kot temeljnega elementa odličnosti športne organizacije in varovanje zdravja udeležencev programov

- športne rekreacije. V I. Retar (Ur.), Zbornik ,1. Slovenski kongres športne rekreacije. Portorož: Športna unija Slovenije, str. 20-22.
20. Mišigoj - Duraković, M. et all (1999, 2003). Telesna vadba in zdravje – Znanstveni dokazi, stališča in priporočila. Zagreb: Kineziološka fakulteta Univerze v Zagrebu, Ljubljana: Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani, Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, Zavod za šport Slovenije.
 21. Petrović, K., Ambrožič, F., Bednarik, J., Berčič, H., Sila, B., Doupona Topič, M. Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji. Šport, 2001; 49: 1-48.
 22. Petrović, K., Žvan, M. (1999). Šolski šport v funkciji vzgoje otrok in mladine. V E. Hofman (Ur.), Zbornik, IV. Konferenca o športu. Rovinj: Fakulteta za fizičko kulturo Sveučilišta u Zagrebu, str. 141-143.
 23. Petrović, K., Ambrožič, F., Bednarik, J., Berčič, H., Sila, B., Doupona-Topič, M. (2001). Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 2000, Šport, 49 (3), priloga.
 24. Pišot, R., Sila, B. (1999). Vpliv šolske športne vzgoje na kasnejše ukvarjanje s športom. V E. Hofman, (Ur.), IV. Konferenca o športu. Rovinj: Fakultet za fizičko kulturo Sveučilišta u Zagrebu, str. 144-147.
 25. Pišot, R., Završnik, J. (2001). Gibalno/športna aktivnost v otroštvu – osnova za Oblikovanje zdravega življenjskega sloga. V H. Berčič (Ur), Zbornik 2. Slovenskega kongresa športne rekreacije (str. 21-24). Rogla: Športna Unija Slovenije.
 26. Planinšec, J., Fošnarič, S., Pišot, R. (2006). Prevalenca prekomerne telesne teže in debelosti med otroci v severovzhodni Sloveniji. Zdravstveno varstvo.
 27. Sila, B., Doupona Topič, M., Berčič, H., Starc, G., Strel, J. Športnorekreativna dejavnost Slovencev 2006. Šport, 2007; 55 (3).
 28. Strel, J. et all (1997). Rezultati in analiza merjenja gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti učencev od 1. do 8. razreda osnovnih šol in od 1. do 4. letnika srednjih šol za šolsko leto 1996/97. Ljubljana: Fakulteta za šport.
 29. Strel, J., Kovač, M. (1999). Šolski šport – priložnosti in pričakovanja. V E. Hofman, (ur.), IV. Konferenca o športu. Rovinj: Fakultet za fizičko kulturo Sveučilišta u Zagrebu, str. 4-17.
 30. Strel, J., Kovač, M. (2000). Gibalni razvoj otrok in mladine. V R. Pišot, V. Štemberger, (Ur.), Zbornik, 1. Mednarodni znanstveni posvet Otroci v gibanju. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, str. 39-61.
 31. Strel, J., Kovač, M., Leskošek, B., Jurak, G., Starc, G., Bednarik, J. (1999, 2003). Telesni in gibalni razvoj otrok in mladine v Sloveniji v letih 1990 – 2000. V M. Kovač, J. Strel, M. Mišigoj – Duraković (Ur), Telesna vadba in zdravje – Znanstveni dokazi, stališča in priporočila. Zagreb: Kineziološka fakulteta Univerze v Zagrebu, Ljubljana: Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani, Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, Zavod za šport Slovenije, str 319-342.
 32. Strojnik, V. (2005). Preko mobilnosti do kakovostnega življenja. V H. Berčič (ur), Šport starejših za danes in jutri – Zbornik posveta (str. 47-50). Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez.
 33. Strojnik, V., Prevc, P., Dolenc, A., Tomažin, K., Jereb, B., Ulaga, M., Rugelj, D., Palma, P., Cecič Erpič, S., Čačinovič Vogrinčič, G., Sila, B., Žerjal, I. (2007). Program vadbe za moč za starostnike. V V. Strojnik (ur), Vadba za starejše osebe z zmanjšano mobilnostjo - Zbornik predavanj (str. 22-33). Ljubljana: Fakulteta za šport.
 34. Šelb Šemerl, J. (2005). Demografska slika starejšega prebivalstva v Sloveniji in problemi starejših. V H. Berčič (ur), Šport starejših za danes in jutri – Zbornik posveta (str. 17-23). Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez.
 35. Škof, B. et al (2007). Šport po meri otrok in mladostnikov. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo
 36. Tomažin, K., Dolenc, A., Jereb, B., Ulaga, M., Rugelj, D., Palma, P., Prevc, P., Cecič Erpič, S., Sila, B., G., Žerjal, I., Strojnik, V., (2007). Vpliv vadbe moči na aktivno giblivosť starostnikov. V V. Strojnik (ur), Vadba za starejše osebe z zmanjšano mobilnostjo - Zbornik predavanj (str. 45-52). Ljubljana: Fakulteta za šport.

37. Tomori, M. (2000). Duševne koristi telesne dejavnosti. V J. Turk (Ur.), Lepota gibanja, tudi za zdravje. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, str. 60-70.
38. Tušak, M., Tušak, M., Tušak, M. (2003). Vloga družine in staršev v športu. Zalog: Klub MT Zalog
39. Turk, J. (2005). Medicinski vidiki staranja. V H. Berčič (ur), Šport starejših za danes in jutri – Zbornik posveta (str. 25-32). Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez.
40. Videmšek, M., Kropelj, V. L., Stančevič B., Karpljuk, D. (2002). Starši in športnorekreativna dejavnost otrok. V H. Berčič (Ur.), Zbornik 3. Slovenskega kongresa športne rekreacije. Otočec: Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez, str. 175-180
41. Završnik, J., Pišot, R. (2005). Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov. Koper: Založba Annales

POVEZANOST MEDICINE IN ŠPORTNE STROKE ZA POTREBE PROGRAMOV V ŠPORTNIH OKOLJIH

Marjeta Mišigoj-Duraković¹, Zijad Duraković², Jelka Gošnik³

¹Zavod za kineziološko antropologiju Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu;

²Odjel za medicinsku antropologiju i epidemiologiju, Institut za antropologiju u Zagrebu;

³Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu

Kvalitetno planiranje in programiranje, izpeljava in končna evalvacija učinkov dela na področju športne rekreacije je precej sestavljeno in zahtevno delo. Zahteva poznavanje antropoloških lastnosti posameznih starostnih in spolnih skupin vadečih rekreativcev in temeljnih pokazateljev njihovega zdravja.

V športni rekreaciji se srečujemo z vsemi starostnimi skupinami različnega antropološkega in zdravstvenega statusa. Vključevanje v zmerno in še posebej v aktivnost visoke intenzivnosti zahteva zdravniški pregled za osebe starejše od 35 let, za osebe s kroničnimi boleznimi ne glede na starost, za osebe z obstoječimi dejstvi zdravstvenega rizika (prekomerna telesna teža - ki prinaša niz komplikacij in bolezni; kajenje, hiperlipidemija, sladkorna bolezen, hipertenzija...).

Cilj rekreativnega programa in njegovo oblikovanje je neposredno odvisno od podatkov, ki opisujejo antropološki in zdravstveni status rekreativcev. Planiranje, programiranje in evalvacija, posebno pa razlaga učinkov izvedenega programa zahteva poznavanje občutljivosti bioloških lastnosti in karakteristik, poznavanje učinkov vadbe določene vrste, njeno intenzivnost in trajanje. Učinki rekreativnega programa so odvisni od številnih dejavnikov: starosti in spola vadečih, prethodnih učinkov treniranja, začetnega stanja ocene biološke lastnosti in individualne genetske definicije občutljivosti na trenajni proces.

V prizadevanju za ohranitev zdravja, so koristi telesne vadbe številne tako v primarni kot v sekundarni prevenciji mnogih dominantnih bolezni sodobne civilizacije kot so ateroskleroza in njene komplikacije. Primarna preventiva bolezni se nanaša na preventivo pojava dejavnikov bolezni (faktori tveganja) za razvoj ateroskleroze, oziroma na preventivo obstoječih dejavnikov nevarnosti. To je prava pot k zmanjševanju nastanka bolezni. Že v rani mladosti je treba pričeti z vzgojo in osvajanjem navad zdrave prehrane ter uvajanjem telesne aktivnosti. Sekundarna preventiva se nanaša na preventivo komplikacij, ko so se aterosklerotične spremembe že pojavile. To se nanaša na korekcijo krvnih maščob (dislipoproteinemije) in na odločno zdravljenje najpogostejših bolezni odgovornih za nastanek ateroskleroze, kot so zvišan krvni pritisk in sladkorna bolezen.

Telesna aktivnost je zelo pomembna v preventivi in korekciji debelosti, hiperlipidemije, blage arterijske hipertenzije, sladkorne bolezni tip 2, dejavnikov tveganja za razvoj srčnožilnih bolezni, ki imajo za posledico aterosklerotične procese in vodijo v nastanek koronarne bolezni srca¹⁻⁵.

Telesno aktivni način življenja je povezan z manj pogostim razvojem nekaterih oblik raka kot so karcinom debelega črevesa in dojke pri ženah⁶. Potrjena je pozitivna vloga telesne aktivnosti pri ohranjanju gostote kostnega tkiva tekom staranja, posebno pri ženah in s tem prevencije razvoja osteoporozе in njenih tipičnih kliničkih manifestacij: zlom kolka, podlahti, kompresivni zlom vretenc⁷. Telesna aktivnost je pomembna tudi v boju proti depresiji⁸ - vse večjem zdravstvenem problemu današnjega časa in pri rehabilitaciji številnih bolezni.

Debelost, oziroma višek telesne maščobe v skupni, najpogosteje prekomerni telesni masi, je posebno težko zdraviti pri starostnikih. Najpogostejši način je kalorijska restrikcija z dieto. Dolgotrajni učinki s tem postopkom pa so slabi, posebno pri debelosti. S telesno aktivnostjo se zmanjšuje prekomerna telesna masa z zmanjševanjem viška telesne maščobe. Debelost, kot dejavnik tveganja za razvoj koronarne bolezni srca in nekaterih vrst raka je v obratnem sorazmerju z nivojem telesne aktivnosti. Toda tudi telesna aktivnost brez redukcijske diete le redko zadostuje za zmanjšanje telesne mase³. Vendar telesna aktivnost pri redukciji telesne mase omogoča ohranjanje ali celo povečanje nemastne mase telesa, vpliva na porazdelitev rezervnega maščevja in pripomore k dolgotrajnemu ohranjanju željene telesne mase.

Osebe obeh spolov, ki so redno telesno aktivne, so bolj suhe, imajo nižjo koncentracijo serumskih trigliceridov in lipoproteinov zelo nizke gostote, imajo višjo koncentracijo tako imenovanih zaščitnih lipoproteinov v serumu (HDL-lipoproteini visoke gostote) in so manj izpostavljeni nevarnosti za aterosklerotične spremembe krvnih žil v odnosu do oseb, ki imajo „sedeči“ način življenja⁹. Po mnenju številnih avtorjev so akutni učinki telesne aktivnosti porast HDL-holesterola, znižanje LDL-holesterola, kar se odraža tudi v hitri regeneraciji po naporu.

Številne raziskave so pokazale tudi pozitivni učinek redne telesne vadbe pri regulaciji zmerne hipertenzije. Čeprav v literaturi najdemo nasprotujoče podatke o učinku telesne vadbe na arterijski krvni tlak, približno tri četrtine raziskav navaja pomembno znižanje sistoličnega tlaka (okoli 11 mm Hg) in diastoličnega tlaka (okoli 9 mm Hg) ne glede na zmanjšanje telesne mase in maščobe. Zmerna telesna aktivnost (40-70% VO_2 max) je enako učinkovita kot bolj intenzivna vadba, kar je posebno pomembno pri vadbi starejših ter pretežno sedentarne ljudi^{10,11}. Mehanizmi učinkovitosti telesne vadbe pri zmanjšanju arterijskega krvnega tlaka pri hipertenzikih še niso v celoti pojasnjeni. Verjetni mehanizmi pa so sprememba v minutnem volumnu srca in skupnega perifernega otpora, zmanjšana aktivnost simpatičnega živčnega sistema, povečana koncentracija vazodilatacijskih snovi v cirkulaciji, povečana občutljivost na inzulin, sprememba barorefleksne občutljivosti, sprememba ledvične funkcije, sprememba v ravnotežju natrija.

Tudi v starosti imajo telesno aktivne osebe nižji arterijski krvni tlak od neaktivnih. Zanimivo je, da so aerobni telesnoaktivni programi nižje intenzivnosti (nižji od 55% VO_2 max), učinkovitejši pri redukciji sistoličnega krvnega tlaka pri starejših osebah kot pa vadba visoke intenzivnosti^{10,11}.

Epidemiološka raziskovanja kažejo, da so telesno aktivne osebe mnogo manj podvržene nastanku diabetesa tipa 2, kot neaktivne. Dokazan je tudi zaščitni učinek telesne vadbe na razvoj diabetesa tipa 2 pri starostnikih. Ocenjuje se, da je najmanj 25% incidence inzulina neodvisno od diabetesa, možno pripisati „sedečemu načinu“ življenja¹². Koristen učinek povečanega nivoja telesne aktivnosti v preventivi diabetesa tipa 2 je že dolgo poznan. Najbolji preventivni učinek je dokazan pri osebah z najizrazitejšim rizikom, kot so debelost, še posebej pri osebah androidega tipa, hipertenzija in/ali dedna sladkorna bolezen. Telesna vadba zmanjšuje incidenco diabetesa tipa 2 najverjetneje s povečanjem inzulinske občutljivosti direktno ali indirektno zmanjšajoč mastno tkivo v telesu ali s prerazporeditvijo mastnega tkiva¹².

Trening mišične vzdržljivosti z aerobno komponento in komponento fleksibilnosti je del priporočenih programov vadbe pri ohranjanju in izboljšanju zdravja in preprečevanju kroničnih bolezni pri odraslih in starejših osebah. Dobro je znan učinek treninga mišične vzdržljivosti

in moči pri vzdrževanju in povečanju kostne in mišične mase, pri povečanju mišične sile, moči in mišične vzdržljivosti. V zadnjih desetletjih je v porastu število raziskav povezanih s preprečevanjem kroničnih bolezni, najpogosteje srčnožilnih in metaboličnih¹³⁻¹⁶. Trening mišične vzdržljivosti in moči deluje na metabolizem glukoze povečajoč inzulinsko občutljivost. Vincent in sodelavci¹⁷ so pokazali na vzorcu starejših oseb učinek treninga moči na izboljšanje kardiovaskularnega odgovora tekom progresivnega poskusa z obremenitvijo (nižja frekvenca pulza, dijastolični krvni tlak in srednji arterijski tlak), hitrejšo regeneracijo po obremenitvi in izboljšanje kardio-respiratorne vzdržljivosti^{17,18}. S treningom mišične vzdržljivosti in moči se vpliva na spremembe v sestavi telesa z zmanjševanjem deleža telesne maščobe in povečanjem deleža nemastne mase telesa, ter na povečanje stopnje metabolizma v mirovanju pri starejših oseb^{13,15}. Po dosedanjih raziskavah trening mišične vzdržljivosti ne vpliva na izboljšanje ravni lipoproteinov v krvi^{13,15}. Raziskava Vincenta in sodelavcev¹⁹ pa je po šestmesečnem treningu mišične vzdržljivosti pokazala pomembno znižanje ravni homocisteina, dejavnika tveganja za razvoj ateroskleroze pri starostnikih. Danes so znana in jasno definirana priporočila z ozirom na temeljne parametre volumna in intenzivnosti, kot tudi protokoli uvajanja v trening in postopnega progresivnega obremenjevanja, še posebej v osvajanju postopkov treninga moči pri netreniranih oseb^{13,15} odrasle in starejše življenske dobe. Večina opisanih pozitivnih zdravstvenih učinkov pri netreniranih zdravih odraslih oseb^{13,15} srednjih in starejših let se doseže z vadbo zmerne intenzivnosti (> 50% 1RM)²⁰.

Večina znanstvenikov in kliničnih raziskovalcev soglaša z dejstvom, da je redna zmerna telesna aktivnost pomembna za zmanjšanje posameznih dejavnikov tveganja. Pri tem je pomembnejša rednost, zadostna pogostost in trajanje aerobne aktivnosti, kot pa njena intenzivnost¹⁻³. Danes smatramo, da je zmanjšana telesna aktivnost v starosti odgovorna za polovico zmanjšanja funkcionalnih sposobnosti, ki se pripisujejo starejšim. Z redno telesno vadbo se zmanjšuje tudi maksimalna poraba kisika, seveda le nekoliko počasneje. Na to najizraziteje vpliva zmanjšanje maksimalne srčne frekvence v odnosu na porast življenske dobe. Drugi značilni dejavnik, ki pojasnjuje zmanjšanje maksimalne porabe kisika je zmanjševanje mišične mase zaradi staranja. S podaljševanjem življenske dobe se povečuje število kroničnih zdravstvenih težav. Okoli 80% oseb starejših od 65 let in več ima neko obliko kronične bolezni.

Z ozirom na vse fiziološke spremembe in bolezni, ki so značilne za starost ima tudi telesna vadba nekoliko specifičnih ciljev kot so ohranjanje in izboljšanje funkcionalnih sposobnosti, preventivo, zdravljenje in/ali rehabilitacijo že omenjenih akutnih in kroničnih bolezni. V želji, da bi se v starosti ohranila čim daljša neodvisnost in samostojnost, je ohranjanje mišične moči, gibljivosti in ravnotežja z redno telesno vadbo zelo pomembno. Telesna vadba zmanjšuje povečanje telesne mase, izgubo kostne mase, kar pomeni, da telesna aktivnost pripomore pri ohranjanju nemastne telesne mase, ki omogoča fizično delo, ter zmanjšuje možnost poškodb in zlomov. S starostjo narašča tveganje pri intenzivni telesni vadbi. Telesna aktivnost starejših oseb mora biti manj intenzivna, hitrim povečanjem obremenitev pa se je treba izogibati. Glede na oceno srčnožilnega statusa bolnika, je treba biti posebej previden pri vključevanju telesne vadbe v sekundarno prevencijo.

Čeprav se pri večini odraslih oseb lahko izvaja tudi telesna vadba visoke intenzivnosti, obstajajo določena stanja, ki predstavljajo kontraindikacijo za telesni napor in zahtevajo posebno previdnost, nadzor in modifikacijo vadbe glede na obliko in intenzivnost. Taka stanja se odkrivajo z zdravniškimi pregledi preden se oseba vključi v telesno vadbo. Pri zdravniškem pregledu starejših oseb pred vključevanjem v telesno vadbo, je treba posebno pozornost nameniti anamnezi o koronarni bolezni, povišanem krvnem tlaku, cerebrovaskularni kapi, nenadni smrti v družini, ter simptomem, ki nakazujejo koronarno bolezen. Kajenje, telesna

nedejavnost, arterijska hipertenzija in debelost predstavljajo nevarnosti za telesno aktivnost. Zato je treba biti pozoren na fizikalne znake, ki nakazujejo bolezen pljuč, srca in perifernega krvnega obtoka. Laboratorijska analiza zahteva obdelavo celotne krvne slike, analizo urina, Guk-a, holesterola in serumskega kreatinina. Pri starejših osebah je potrebno poleg EKG v mirovanju posneti tudi EKG pod obremenitvijo in napraviti rentgenske slike pljuč in srca. EKG pod obremenitvijo lahko odkrije ishemično srčno bolezen in aritmije, ki se pojavljajo v naporu. Tako EKG služi osnovi za določanje obremenitve (delovne kapacitete), določanje maksimalne frekvence srca, ki je potrebna za programiranje telesne aktivnosti. Ponovljena testiranja so lahko za starejše osebe tudi dober motiv za vadbo in spremljanje svojega napredka.

Literatura:

1. Mišigoj-Duraković in sodel.. Tjelesna vadba ini zdravje. Fakulteta za šport Univerza v Ljubljani Ljubljana, 2003.
2. Vuori I. Physical inactivity is a cause and physical activity is a remedy for major public health problems. *Kinesiology* 2004; 36 (2): 123-153..
3. Atkinson RL, Walberg-Rankin J. Physical Activity, Fitness, and Severe Obesity. U: Physical Activity, Fitness, and Health. Ur. Bouchard C, Shepard RS, Stephens T. Human Kinetics Publishers, Champaign, IL,SAD 1994, str. 696-711.
4. Blair SN, Brodney S Effects of physical inactivityand obesity on morbidity and mortality: current evidence and research issues. *Med Sci Sport Exerc* 1999; 31 (Suppl) S 646-662.
5. Faggard RH. Physical activity in prevention and treatment of hypertension in the obese *Med Sci Sport Exerc* 1999; 31 (Suppl) S 624-630
6. Friedenreich CM. Physical activity and cancer prevention: from observational to interventional research. *Cancer epidemiology*. 2001; 10: 287-301.
7. Borer, KT. Physical activity in the prevention and amelioration of osteoporosis in women : interaction of mechanical, hormonal and dietary factors. *Sports Med.*2005;35(9):779-830.
8. Weinstein WS, Meyers AW. Running as treatment for depression: Is it worth it? *J Sport Psychol*, 1993; 5: 288-301
9. Berg A, Frey I, Baumstark MW, Halle M, Keul J. Physical activity and lipoprotein lipid disorders. *Sports Med* 1994;17:6-21.
10. Faggard RH, Tipton CM. Physical activity, fitness and hypertension, U: Bouchard C, Shephard RS, Stephens T. Physical activity, fitness and health, Human Kinetics publ, Champaign, Illinois,1994, str.633-655.
11. xxx: American College of Sports Medicine. Position stand: Exercise and hypertension, *Med Sci Sports Exerc* 2004; 36: 533-553.
12. Sučić M. Sladkorna bolezen . V: Tjelesna vadba in zdravje. Fakulteta za šport Univerza v Ljubljani Ljubljana, 2003. str.137-153.
13. Pollock ML, Vincent KR. Resistance training for health. *Presidents Counc Phys Fitness Sports Res Dig* 1996; Series 2(8):1-9.
14. Martel GF, Hurlbut DE, Lott ME, Lemmer JT, Ivey FM, Roth SM, Rogers MA, Fleg JL, Hurley BF. Strength training normalizes resting blood pressure in 65- to 73-year-old men and women with high normal blood pressure. *J Am Geriatr Soc*. 1999 Oct;47(10):1215-21.
15. Hurley BF, Roth SM. Strength training in the elderly: effects on risk factors for age-related diseases. *Sports Med*. 2000 Oct;30(4):249-68.
16. Phillips SM. Resistance exercise: good for more than just Grandma and Gradpa's muscles.*Appl Phys Nutr Metab* 2007; 32(6):1198-1205.
17. Vincent KR, Vincent HK, Braith RW, Bhatnagar V, Lowenthal DT. Strength training and hemodynamic responses to exercise. *Am J Geriatr Cardiol*. 2003a;12(2):97-106.
18. Vincent KR, Braith RW, Feldman RA, Kallas HE, Lowenthal DT. Improved cardiorespiratory endurance following 6 months of resistance exercise in elderly men and women. *Arch Intern Med*. 2002a; 162(6):673-8.
19. Vincent KR, Braith RW, Bottiglieri T, Vincent HK, Lowenthal DT. Homocysteine and lipoprotein levels following resistance training in older adults. *Prev Cardiol*. 2003b; 6(4):197-203.
20. Vincent KR, Braith RW, Feldman RA, Magyari PM, Cutler RB, Persin SA, Lennon SL, Gabr AH, Lowenthal DT. Resistance exercise and physical performance in adults aged 60 to 83.*J Am Geriatr Soc*. 2002 b; 50(6):1100-7.

KOLO V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU – LAHKA POT DO ZDRAVJA IN DOBREGA POČUTJA!

DI Günther Illek
FGM-AMOR, Graz

Kolo nam ponuja lahki dostop do sveta športa: Skoraj vsakdo ga je sposoben uporabljati in vsak si ga lahko privošči. Med uporabo lahko po želji nastavljamo hitrost, trening pa se lahko začne prav pred vrati.

Vseeno pa je kolo veliko več kot le vozilo za trening; je prav tako ključ do hitre in individualne mobilnosti na kratkih in srednjih razdaljah.

Najbolje pa je seveda združiti oba učinka!

Razlogi za uporabo kolesa v vsakdanjem življenju:

Porast uporabe kolesa v mestu ali regiji prinaša veliko koristi:

- boljšo kvaliteto zraka v mestih
- boljšo prometno stanje na cestah
- lažje parkiranje
- in seveda, kolesarjenje prinaša boljše zdravstveno stanje in počutje.

Norveška študija kaže, da je mrežna zdravstvena korist na kilometer kolesarjenja 15 centov. Dnevno kolesarjenje in dnevna mobilnost izboljšujeta kardiovaskularni sistem. Leta 2003 je bilo število ljudi, ki so umrli na račun kardiovaskularnih bolezni, povzročenih zaradi neaktivnosti in pomanjkanja mobilnosti, sedem krat višje kot končno število ljudi, ki so umrli zaradi prometnih nesreč. Izmed stotih bypass operacij, jih 95 ne bi bilo potrebnih, če bi ljudje vsakodnevno kolesarili.

Brez dvoma je povečanje kolesarjenja najlažja in najcenejša pot, da rešimo prometne in okoljske probleme ter zmanjšamo umrljivost.

Implementacija dnevne mobilnosti v vsakodnevno življenje nam pomaga, da:

- prihranimo denar in čas, ki nam ga po navadi kradejo dragi fitness centri in oprema
- nadzorujemo težo
- promoviramo dobro stanje duha in da zmanjšamo občutke depresije ter tesnobe
- izboljšamo naše fizično stanje
- zmanjšamo tveganje resnih bolezni
- starejši ljudje dalj časa vzdržujejo svoje fizične sposobnosti.

Kako vključiti kolesarjenje v vsakodnevno življenje:

Trening kolesarjenja za učence:

V mestu Graz, kjer je kolesarjenje dejavnost v vseh življenjskih obdobjih, začnejo promovirati zavednost za aktivno mobilnost že v rani mladosti: že štirinajst let se začne profesionalni trening kolesarstva v četrtem razredu osnovne šole. Desetletniki se učijo v realnem prometu, da se s tem pripravijo na kolesarjenje do šole. Hkrati se s tem učijo okolju prijaznega obnašanja. Skozi ta trening se poziva tudi starše, da ponovno postanejo mobilni. Raziskava je pokazala, da otroci, ki živijo v kolesu prijaznih družinah brez avtomobila, pogosteje uporabljajo svoja kolesa kot drugi otroci!

V zadnjem času so različni evropski projekti začeli naslavlјati še mlajše generacije.

Mobilna socializacija in integracija bo obdelala vse otroke; mlajši otroci do šestega leta bodo stopili v kontakt s »kolozofijo« preko risanih zgodbic in igrač, starejši otroci pa se udelejuvajo v prometnih projektih na šolah, kjer najprej pregledajo prometne situacije zraven šole.

Evaluacija mnenj kolesarjev o kolesarskem prometu v svojem mestu:

Ta evaluacija, izvedena leta 2007, je bila sponzorirana s strani province Styria v Avstriji, da bi ocenili svoje trude na področju izboljšanja kolesarstva v provinci. Že več let lokalna vlada gradi kolesarsko infrastrukturo, ki ponuja lahko, hitro in varno mobilnost za dnevno uporabo. Imajo tudi več drugih projektov, kot je npr. »Kolesari na delo«, ki poskušajo povečati odstotek kolesarjev z motivacijo. Leta 2008 je v teh projektih sodelovalo 3256 ljudi. Čeprav je bilo v to vložena veliko truda, je še vedno pomembno, da si odprt za kritiko in nove ideje ter da se povpraša kolesarje za mnenje o kvaliteti kolesarstva v njihovih mestih. Seveda je zelo pomembno, da se na rezultate evaluacije tudi odzove! V provinci Styria so npr. ugotovili, da je potrebno izboljšati medijsko sliko kolesarstva v regiji.

Ukrepi za izboljšanje optične prisotnosti kolesarskega prometa:

Da bi pozvali različne socialne skupine, so se v delovno skupino združili člani deželne (Styria) vlade, mesta Graz, člani ARGUSa, največjega kolesarskega lobija v regiji in FGM-AMOR, da bi določili kako izboljšati optično prisotnost kolesarjenja v mestu Graz in okolici.

Definirali so 13 novih kolesarskih poti, ki povezujejo notranje mesto z vasmi blizu mesta Graz. Te poti so morale odgovarjati določenim standardom kvalitete, varnosti in povezovalni funkciji. V naslednjem koraku so te poti narisali v novi kolesarski zemljevid, ki ga v regiji pogosto uporabljajo, da bi ljudi opozorili na nove poti. Še več, uvedli so nov sistem signaliziranja in večje ter bolj berljive oznake. Te oznake so nadomestile stare, da bi se izboljšala vidnost ukrepov v mestu.

ZAKLJUČEK:

Nujno je poudarjati pomembnost implementacije kolesarjenja v vsakdanje življenje! Z podpiranjem kolesarstva, bi lahko veliko družbenih problemov v prometu in zdravju minimizirali.

Kolesarjenje v mestih predstavlja najhitrejšo in najbolj neodvisno gibanje! Še več, kolesarjenje je okolju prijazen način mobilnosti. S tem bi takoj rešili veliko problemov, ki jih povzročajo avtomobili in izpušni plini!

S povečanjem aktivne mobilnosti bi lahko zmanjšali veliko zdravstvenih problemov, ki nastajajo zaradi današnjega načina življenja. S tem bi zmanjšali tudi državni proračun za zdravstvo!

Kolesarjenje je aktiven način mobilnosti v vseh letih in v vseh socialnih skupinah ter ključna rešitev za veliko problemov današnje družbe. Je relativno poceni in z malimi koraki lahko začnemo takoj!

PREOBREMENJENOST NA DELOVNEM MESTU IN AKTIVEN ŽIVLJENJSKI SLOG

Prof. dr. Herman Berčič^{1*} in doc. dr. Metoda Dodič Fikfak^{2**}

UVOD

Sodobne zahteve dela terjajo od delavca neprestano in hitro prilagajanje, precizno in zanesljivo opravljeno delo, neprestano razpoložljivost in delo preko 40 urnega tednika. »V ospredje stopajo delovna obremenjenost čutil, precizno delo majhnih mišic, prisilne drže in psihični stres« (Sušnik, 1992). Obremenitve, ki izhajajo iz teh del so biomehanske, energetske, senzorične in psihične. Take obremenitve sčasoma izzovejo v telesu odgovor, ki se posledično lahko kaže kot preobremenjenost. Obremenjenost, ki izzove preobremenitev je za slehernega posameznika lahko različna, ker je odvisna od njegovih prilagoditvenih (adaptacijskih) in delovnih sposobnosti, dispozicij, znanja, zdravstvenega stanja in drugih dejavnikov. Zato reakcije na iste obremenitve niso vselej enake, predvsem pa niso enake pri vseh ljudeh.

Pri delu je običajno med obremenitvami in obremenjenostjo ravnovesje, h kateremu nenehno teži sleherni organizem s svojimi organskimi sistemi in podsistemi (Bravničar Lasan, 1996). V dinamičnem modelu obremenitve in obremenjenosti ima zato največji pomen prav ravnovesje ali homeostaza. Beseda se nanaša na dinamično ravnotežje acidobaznega stanja, osmotskega tlaka, telesne temperature, kardiovaskularne kapacitete, razmerja med anabolizmom in katabolizmom in tudi psihične funkcije. V bistvu gre za fizično in psihično ravnovesje, ki pa se vedno znova rušita in vzpostavljata. Govorimo torej o "fizični homeostazi", ki se kaže v telesnem ugodju in o "psihični homeostazi", za katero so značilni umirjenost, občutek udobja, zadovoljstva in notranje harmonije (Sušnik, 1992).

Velike obremenitve homeostazo porušijo. Odgovor nanje je preobremenjenost, ki se utegne stopnjevati do izčrpanosti in različnih bolezenskih stanj. Obremenitve, ki izzovejo obremenjenost v območju homeostaze, lahko trajajo dolgo, obremenitve, ki izzovejo preobremenjenost pa le kratek čas. Ti dve stanji je treba ločiti in poznati njune tolerančne meje (Sušnik, 1992).

Človek se počuti preobremenjenega na delu, če oceni, da se ni sposoben spopasti z zahtevo dela (Molan, 2006). Ali drugače: če različni fiziološki in psihološki dražljaji prekoračijo tolerančno mejo oziroma stopnjo prilagoditvenih sposobnosti posameznika, se pojavi preobremenjenost. Pri preobremenjenosti gre v bistvu za destabilizacijo posameznih organskih sistemov in podsistemov, ki jo največkrat povzroči neskladje med delovnimi zahtevami in zmožnostmi oziroma sposobnostmi delavca. V zvezi s tem govorimo o stresu, ki je v sodobnem delovnem procesu zaradi visokih zahtev vsakodnevni pojav. Za doživetje preobremenjenosti (»stresa«) se je kot najpomembnejše izkazalo pomanjkanje nadzora nad situacijo in nepredvidljivost dogodkov (Molan; 2006).

»Stres« je v bistvu odgovor organizma na različne, največkrat prekomerne obremenitve in zahteve na delovnem mestu. Gre za vrsto reakcij, ki jih izzovejo zunanji in notranji dražljaji ter za nenehno rušenje ter vzpostavljanje notranjega ravnovesja in ravnovesja z delavčevim mikro okoljem. Individualni odgovori na stres so zelo različni in odvisni od številnih dejavnikov.

Na pojav stresov v veliki meri vpliva sodoben delovni proces. Naravo sodobnega delovnega procesa pa pogojujejo številni moteči dejavniki. Danes so nekateri med njimi, v primerjavi s preteklim obdobjem, še bolj izraziti, tako da je njihov delež pri rušenju človekove homeostaze še večji.

Delovno okolje se je spremenilo. Delovni sistemi postajajo vedno bolj kompleksni, delavec pa

1 * Fakulteta za šport, Gortanova 22, Ljubljana

2 * Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa, Poljanski nasip 58, 1000 Ljubljana

ob tem nima novih znanj, ki bi mu olajšala vodenje in nadzor nad procesi. Zanesljivost sistemov je sicer napredovala, vendar je človekova zanesljivost ostala enaka (Molan, 2006). Najpogosteje delavcu povzročijo preobremenitev situacije kot so npr. avtomatizacija dela, časovna stiska, organizacijske pomanjkljivosti, psihosocialni vzroki (npr. medosebni odnosi), nikakor pa ne gre zanemariti tudi vloge posameznika (Molan, 2006).

Človek na preobremenitev odgovori na različne načine, vendar najpogosteje s pojavom t.i. psihosomatskih bolezni. Odločilen dejavnik pri razvoju bolezni je trajanje preobremenitve. Danes povezujemo s preobremenitvijo bolezni srca in ožilja, moteno delovanje imunskega sistema, astmatske napade, migreno, motnje spanja, depresijo, pa tudi rakave bolezni, vznik katerih naj bi bil posledica padca imunske obrambe zaradi preobremenjenosti (Molan, 2006).

Podatkov o vzročni zvezi med omenjenimi boleznimi in boleznimi, ki bi bile lahko posledica obremenitev na delu ter preobremenjenostjo slovenskih delavcev nimamo. Prav tako tudi ne vemo odgovora na vprašanje, koliko so zdravi in trenirani naši delavci in ali se lahko podaljša delovna doba in upokojitev pomakne v človekovo starost, kar je tendenca v t.i. razvitem svetu. Nedvomno dejstvo je, da bo potreben miselni preboj tako pri delavcih kot tudi delodajalcih, da lahko več, bolje in dlje dela le tisti, ki je dobro pripravljen na obremenitev in obremenjenosti na delovnem mestu, ki obremenitve lažje prenaša, je zanje treniran in posledično bolj vzdržljiv.

V polpreteklem obdobju je bilo veliko strokovnih in raziskovalnih dejavnosti, ki so bile usmerjene v humanizacijo človekovega dela, v razbremenjevanje delavcev v delovnem okolju, izboljšanje delovnih pogojev, predvsem pa usmerjene v izboljšanje in ohranjanje delovnih oz. psihofizičnih sposobnosti ter zdravja zaposlenih (Berčič, Sila, 1981; Agrež, Ambrožič, Berčič et al, 1989; Blagajac, 1992).

S sodobnim programom promocije zdravja Čili za delo želimo aktivno poseči v vzroke preobremenjevanja delavcev, dolgoročno vplivati na postopno izboljšanje kazalcev negativnega zdravja, hkrati pa prispevati k povečanju zadovoljstva in razpoložljivosti delavcev na delovnem mestu. V okviru projekta so odprte tudi možnosti za vključitev kineziološke stroke oz. športne rekreacije v povezavi z preobremenitvami na delovnem mestu (Stergar, Urdih Lazar, 2006).

Cilj prispevka je prikazati zdravstveno stanje slovenske delovne populacije na podlagi različnih rutinsko in namensko zbranih podatkov in prikazati različne oblike in načine razbremenjevanja delavcev na delovnem mestu in krepitve njihovega zdravja.

Kaj je bilo na tem področju v preteklem obdobju že storjenega ?

Eno izmed področij, ki se je ukvarjalo s to problematiko je bilo področje športne rekreacije v delovnem okolju pa tudi izven nje (Berčič, 1997; Berčič, 2005). V bližnji preteklosti je bilo to področje relativno dobro razvito, še zlasti tisti del, ki se je nanašal na neposredno delovno okolje (Berčič, 1988). Pripravljeni so bili posamezni organizacijski in vsebinski modeli, ki so se uspešno izvajali v posameznih delovnih okoljih Slovenije. V številnih delovnih organizacijah so ta segment vodili poklicni organizatorji športne rekreacije, med katerimi je bila večina diplomantov višješolskega študija športnorekreacijske smeri takratne Fakultete za telesno kulturo (sedaj Fakultete za šport) v Ljubljani. Približno 60 poklicnih strokovnjakov, ki so bili zaposleni v večjih slovenskih delovnih organizacijah, je v letih 1975 do 1985, ko je bila športna rekreacija v delovnem okolju organizacijsko in vsebinsko najbolj razvejana, uspešno vodilo navedeno področje.

V številnih delovnih okoljih (Iskra Kranj, Krka Novo mesto, Novoteks Novo mesto, Poligalant Nova Gorica, Gorenje Velenje, Mura Murska Sobota, Sava Kranj, Pik Maribor, BTC Ljubljana, PTT Ljubljana itd.) so se izvajali programirani rekreativni odmori med delovnim procesom. To je bila pomembna in koristna oblika športnorekreativnega udejstvovanja zaposlenih in nasprotna

utež številnim motečim dejavnikom, ki jih je s seboj nosil zmehanizirani in avtomatizirani delovni proces. Na tem ožjem področju športne rekreacije so bili dosežki vidni (Pukl, Berčič, Modic, Gazvoda, Prijatelj, 1986). Drugo obliko dejavnosti je pogojevala tesna povezanost in prepletenost medicine dela in športne rekreacije, ki se je v praksi udeleževala kot medicinsko programirani rekreativni oddih.

V številnih različicah tega športnorekreativnega udejstvovanja so bili dejavni predvsem tisti zaposleni, pri katerih je zaradi spremljajočih motečih dejavnikov delovnega procesa in delovnega okolja prišlo do vidnejših motenj v njihovem biopsihosocialnem ravnovesju ter do poslabšanja njihovega zdravstvenega stanja.

Številne športnorekreativne dejavnosti zaposlenih pa so se odvijale tudi zunaj delovnega okolja. Predvsem naj omenimo različna športnorekreativna tekmovanja, ki so bila organizirana v okviru posameznih gospodarskih panog na različnih ravneh. Tako imenovane delavske športne igre so se odvijale v zelo razširjenem in razvejanem sistemu tekmovanj in športnih prireditev, ki so vključevale veliko število zaposlenih (Berčič, Sila et al, 1979). V različnih športnih oz. športnorekreativskih društvih pa je bila za zaposlene organizirana vodena vadba z različnimi vsebinami, določen delež delavk in delavcev pa se je z različnimi športnorekreativnimi aktivnostmi ukvarjal tudi neorganizirano.

V precejšnjem številu slovenskih delovnih organizacij se je pestrost oblik in dejavnosti športne rekreacije, ob poklicnem vodenju strokovnjakov, ohranila vse do leta 1990. Potem pa je zaradi različnih vzrokov prišlo do upadanja tovrstne dejavnosti in obravnave. Vendar je tu treba dodati, da so se posamezna delovna mesta pričela ukinjati že v letih 1985 do 1990, nekatera pa še prej, kar je bilo odvisno predvsem od propulzivnosti in ekonomske učinkovitosti posameznih delovnih organizacij na eni strani in od strokovnih timov ter prodornosti organizatorjev športne rekreacije na drugi.

Današnje stanje je glede razvitosti športne rekreacije in vseh njenih pojavnih organizacijskih ter vsebinskih oblik v delovnem okolju in zunaj njega, bistveno drugačno, vendar je obravnavanje športne rekreacije tudi z ergonomskega vidika še vedno aktualno. Če ergonomijo razumemo kot vedo, ki preučuje človekove telesne in duševne zmožnosti v zvezi z delom, delovnim okoljem in delovnimi obremenitvami, ukvarja pa se predvsem s prilagajanjem in ustvarjanjem okolja, ki pripomore k učinkovitosti človekovega dela, potem naj bi uresničevanje športnorekreativnih programov oz. ustreznih gibalnih aktivnosti v delovnem okolju in tudi izven njega prispevalo svoj delež k celovitemu ravnovesju, prilagoditvenim sposobnostim in zdravju zaposlenih. Viden prispevek naj bi bil torej k boljšim psihofizičnim sposobnostim zaposlenih, njihovi boljši kondiciji in posledično k boljšemu prilagajanju na delovnem mestu. To pa naj bi se odražalo tudi v lažjem prenašanju različnih obremenitev in obremenjenosti na delovnem mestu.

Številni problemi in negativni dejavniki ter stresi, ki spremljajo sodobni delovni proces, še vedno grenijo življenje mnogim zaposlenim. Predvsem gre za probleme prisilnih telesnih drž, dolgotrajnega sedenja, ponavljajočega, monotonega statičnega mišičnega dela, nepravilnega dvigovanja in prenašanja različnih bremen in posledično stalno obremenjenega ledvenega dela hrbtenice. Posledično prihaja do bolečin v hrbtu in zmanjšane delovne sposobnosti. Zato mnogi strokovnjaki priporočajo različne preventivne in korektivne dejavnosti ter sprostitvene tehnike (George, 2001) in primerne gibalno/športne aktivnosti oz. športnorekreativne programe.

Ob tem je treba dodati, da odrasli preživijo na delu vsaj eno tretjino svojega življenja, delo, delovno mesto oziroma podjetje pa je izjemno pomembno za zdravje zaposlenih.

Vsestransko vlaganje v boljše delovne pogoje vodi k boljšemu zdravju zaposlenih (vključno s športnorekreativnimi oz. gibalno/športnimi programi) in posledično tudi k večji produktivnosti podjetij. Promocija zdravja na delovnem mestu je skupni interes delodajalcev in delavcev (Stergar, Urdih Lazar, 2006).

Zato je uvajanje posameznih gibalnih aktivnosti oz. športnorekreativnih vsebin v delovno

okolje in v povezavi z njim, še vedno koristno in smiselno. Še več poudarka pa naj bi glede na današnje razmere v posameznih podjetjih dali gibalno/športnim oz. športnorekreativnim dejavnostim zunaj delovnega okolja.

Cilj pričujočega prispevka je prikazati zdravstveno stanje slovenske delovne populacije na podlagi različnih rutinsko in namensko zbranih podatkov in prikazati oblike in načine razbremenjevanja delavcev na delovnem mestu in krepite njihovega zdravja.

Metode dela

Za namen tega prispevka uporabljamo podatke pridobljene iz baze podatkov o bolniškem staležu (IVZ), delovni invalidnosti (SPIZ) in podatke o dveh študijah, ki sta bili izvedeni na Kliničnem inštitutu za medicino dela, prometa in športa: prva je raziskovala stanje zdravja pri delu v RS, druga pa interes za promocijo zdravja pri delu na statistično značilnem vzorcu slovenskih podjetij. V ta del prikaza smo vključili še usmerjeno analizo bolniškega staleža za duševne in vedenjske motnje.

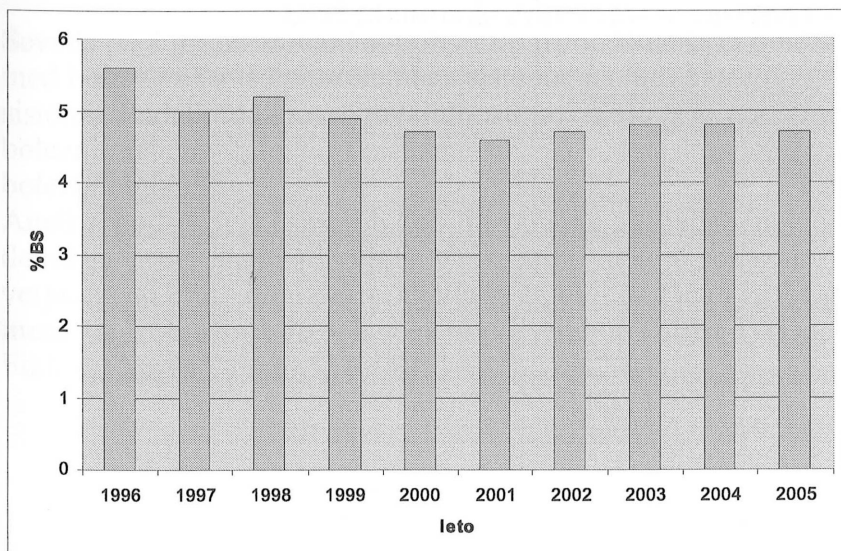
Prav tako smo uporabili dostopno dokumentacijsko gradivo in vire, ki se nanašajo na obravnavano problematiko v sedanjem in polpreteklem obdobju. Predvsem gre za dela, raziskave in ekspertize, ki so bile opravljene v nekaterih slovenskih delovnih organizacijah in izbor prispevkov, ki so bili objavljeni v strokovnih revijah.

Rezultati

Rezultati zdravstvenih raziskav

Bolniški stalež (BS) ponazarja odsotnost z dela zaradi bolezni, poškodb ali nege. Odstotek bolniškega staleža, ki vključuje tako pogostost ali frekvenco obiska pri zdravniku in težo neke bolezni ali povprečen čas trajanja odsotnosti zaradi bolezni, je vse od leta 1990, ko ta podatek spremljamo, precej stabilen in ne kaže bistvenih nihanj. Rahel trend padanja tega odstotka je opaziti zadnja leta (Slika 1) (Dodič Fikfak M, Črnivec R, 2008).

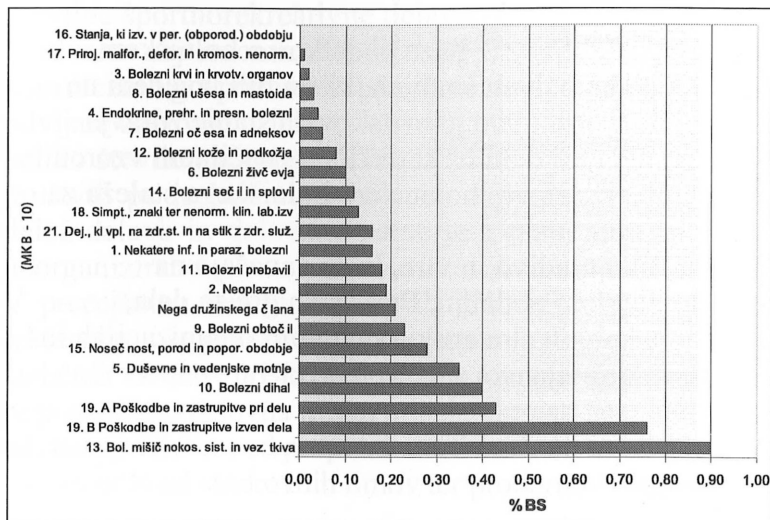
Slika 1: Odstotek BS, 199-2005



Seveda pa se postavlja vprašanje, ali je ta padec dejanski, ali gre na račun večjega upokojevanja starejših delavcev in zaposlovanja mlade delovne sile, ki je praviloma manj bolna in ima

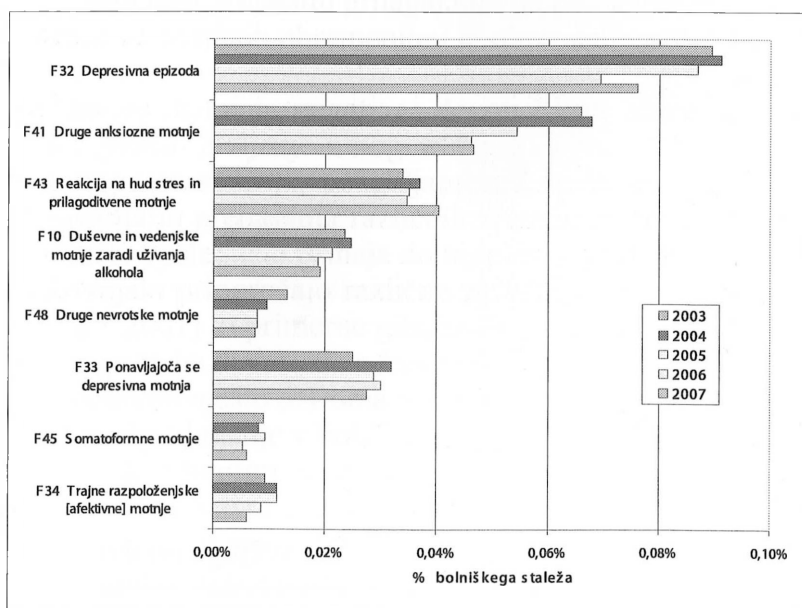
posledično manj bolniškega staleža. Padec bi bil lahko tudi posledica tega, da se delavci pogosteje in množično odločajo, da bodo namesto bolniške odsotnosti izkoristili svoj dopust. Bolniški stalež je za več kot odstotek višji pri ženskah kot pri moških. Ta odstotek gre predvsem na račun patološke nosečnosti in nege otrok. Po vzroku odsotnosti so na prvem mestu bolezni mišičnoskeletnega sistema, na drugem pa poškodbe in zastrupitve zunaj dela ter poškodbe in zastrupitve na delu. Po boleznih dihal, ki gredo v glavnem na račun sezonskih prehladov, sledijo duševne in vedenjske motnje, kar je gotovo zaskrbljujoče (Slika 2).

Slika 2: Odstotek BS po diagnozah, 2003



Analiza podatkov o BS po diagnozah in starostnih skupinah kaže, da so brez dvoma poškodbe (na delu in zunaj dela) najpomembnejše v vseh starostnih skupinah. Gre za podatek, ki gotovo govori o slabo razviti varnostni kulturi Slovencev. Poseben problem pa predstavljajo bolezni mišično skeletnega sistema, ki so v prvi starostni skupini do 19 leta starosti praktično zanemarljivega pomena, vendar močno narastejo v skupini od 20 do 44 let, medtem, ko je rast v skupini do 64 let eksponencialna (Slika 3). Ta podatek nam najbolj nazorno pokaže, kdaj je potrebno pričeti s treniranjem, če bi hoteli omiliti posledice bolezni mišičnoskeletnega sistema v starejši življenjski dobi.

Slika 3: Odstotek BS po skupinah bolezni in starostnih skupinah, 2003

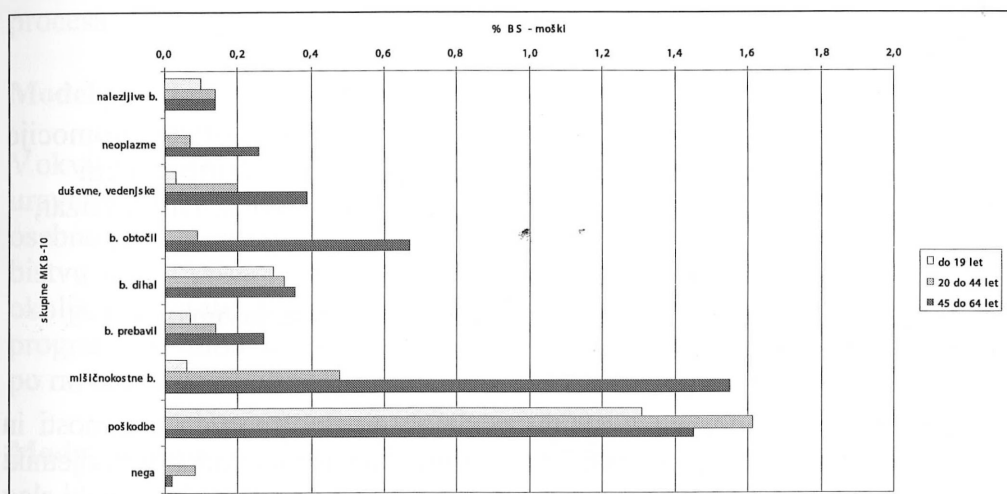


Natančnejši pregled odstotka BS za psihične in vedenjske motnje pove, da odstotek sam sicer v letih od 1999 do danes pada (Tabela 1), vendar pa analiza po diagnozah v tej skupini kaže, da bolniški stalež zaradi reakcije na stres in prilagoditvene motnje raste (Slika 4).

Tabela 1: Število primerov, število dni in indeksi BS, 1999 – 2007

Leto	Primeri	Dnevi	%BS	IO	IF	R
1999	19486	954892	0.33	1.22	2.49	49.00
2000	19908	926147	0.3	1.2	2.5	46.5
2001	20963	938751	0,32	1,18	2,64	44,78
2002	21899	993164	0,34	1,26	2,77	45,35
2003	20536	1018779	0.35	1.29	2.59	49.61
2004	21181	1121392	0.37	1.36	2.57	52.94
2005	20890	1013408	0.33	1.22	2.51	48.51
2006	20092	890472	0.29	1.05	2.37	44.32
2007	21576	943105	0.29	1.07	2.46	43.71

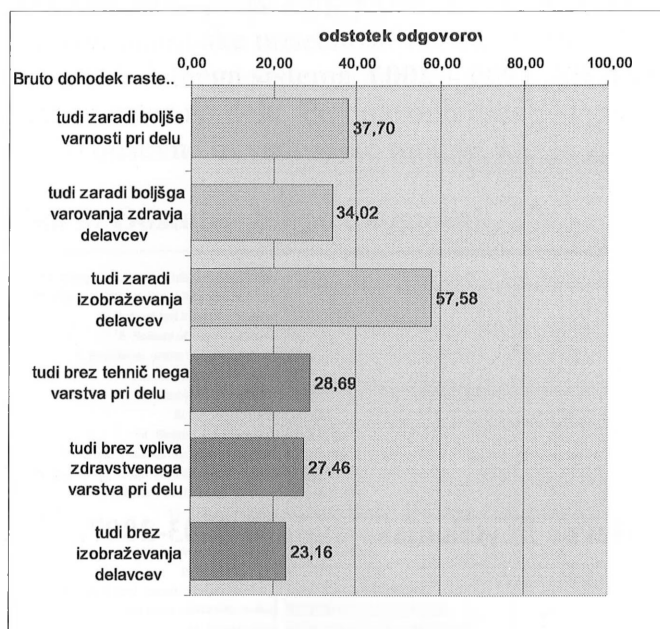
Slika 4: Odstotek BS po diagnozah skupine duševne in vedenjske motnje, 2003-2007.



Seveda pa v prikazanih odstotkih ni t.i. psihosomatskih bolezni, ki so uvrščene predvsem med boleznimi mišičnoskeletnega sistema, pa tudi kardiovaskularnega in gastrointestinalnega sistema. Podatki o delovni invalidnosti pokažejo zelo podobno situacijo: na prvem mestu so bolezni mišičnoskeletnega sistema, sledijo vedenjske in duševne motnje, infektivne bolezni in bolezni obtočil.

Analiza podatkov, ki smo jih dobili iz ankete na statistično značilnem vzorcu slovenskih delodajalcev o stanju zdravja in varnosti pri delu je pokazala, da skoraj 58% delodajalcev verjame, da bruto dohodek podjetja raste tudi na račun izobraževanja delavcev in le 23 % teh meni, da izobraževanje delavcev ni pomembno (Slika 5) (Dodič Fikfak, Črnivec, 2008; Dodič Fikfak, Črnivec, Franko, 2008).

Slika 5: Odgovori delodajalcev o vplivu različnih dejavnikov na bruto dohodek organizacije



Soglasno s temi rezultati je tudi mnenje delodajalcev o tem, ali potrebujejo programe promocije zdravja v svoji organizaciji: dobri dve tretjini direktorjev sta izjavili, da bi bili pripravljeni vključiti podjetje v program izboljšanja zdravja, v kolikor bi ta obstajal (Stergar, Urdih Lazar, 2005).

Sodobne poti za spodbujanje gibalno/športnih oz. športnorekreativnih dejavnosti v podjetjih in zunaj njih

Zaradi ergonomskih spoznanj naj bi spodbudili uvajanje modelov gibalno/športnih aktivnosti in športnorekreativnih vsebin v delovnem okolju in tudi izven njega. Razgledani sodobni podjetniki cenijo delavke in delavce - rekreativne športnice in športnike oziroma njihov zdrav življenjski slog ter to povezujejo z njihovo vitalnostjo in delovno sposobnostjo. Zato naj bi področje športne rekreacije postalo sestavni del "gibalno/športne kulture" in dela v podjetju in del moderne teorije in prakse menedžmenta. Po tej teoriji naj bi športnorekreativno udejstvovanje zaposlenih oziroma njihovo "gibalno kulturo" razumeli kot vključevanje različnih preventivnih in gibalno/športnih oz. športnorekreativnih programov v delovno okolje proti različnim obremenitvam, doživetjem preobremenjenosti in stresom. Ker gre za sestavljene in medsebojno povezane probleme, ki izhajajo iz neposredne proizvodnje, je razumljivo, da je tudi organizacijskih oblik in programskih vsebin, s katerimi naj bi se borili proti stresom več. Na tej osnovi naj bi se področje športne rekreacije vključilo v menedžment sodobnega podjetja. Vključevanje različnih modelov gibalno/športnega udejstvovanja v menedžment podjetja lahko strateško gledano pomeni določeno kakovost. V nadaljevanju naj navedemo štiri modele športnorekreativnega udejstvovanja zaposlenih v okviru navedenega menedžmenta. Ti so naslednji:

Model razbremenjevanja s pomočjo gibalno/športnih aktivnosti oz. športnorekreativnih vsebin

Temelj prvega je razbremenitev s pomočjo izvajanja različnih gibalno/športnih oz. športnorekreativnih programov, s katerimi naj bi dolgoročno vplivali na delovne zmogljivosti zaposlenih in njihovo zdravstveno stanje. Na ta način naj bi dvignili tudi njihove splošne

sposobnosti, da bi lažje prenašali številne in raznolike obremenitve in si povečali »odpornost« proti različnim stresom. Tovrstne ukrepe naj bi torej uvedli za zmanjšanje obremenitev oziroma posledic obremenjenosti na delovnem mestu, h katerim zagotovo spada načrtno izvajanje različnih športnorekreacijskih programov, med katerimi je tudi program izenačevalnih in sprostilnih gimnastičnih vaj. Pri diagnosticiranju je treba v celoti upoštevati naravo dela in mikroklimatske pogoje, v katerih delajo zaposleni ter na tej osnovi pripraviti ustrezne programe za gibalno/športno udejstvovanje.

Model sprostitev s pomočjo gibalno/športnih aktivnosti oz. športnorekreativnih vsebin

Model sprostitve zajema programe s kratkoročnimi vplivi, ki so namenjeni odklanjanju negativnih učinkov doživetij preobremenjenosti oz. stresov, ko se ti že pojavijo. Ko se stres pojavi npr. v dopoldanskem času, ne pomaga kaj dosti večerni športnorekreativni program. Zato se v okviru tega modela uporabljajo različne sprostitvene tehnike (avtogeni trening, joga, sprostilne gimnastične vaje za različne dele telesa ali za celotno telo, različne dihalne vaje, različne vaje »stretchinga«, različne regeneracijske in revitalizacijske vsebine oz. dejavnosti). Več tovrstnih elementov lahko združimo v posamezne programe za mikro odmore, ki imajo predvsem sprostilne in osvežilne učinke. Važno je, da se vsaj za kratek čas odpravijo negativni vplivi dela oziroma delovnega procesa.

Model skladne razvitosti in gibalno/športno udejstvovanje zaposlenih

V okviru modela skladne razvitosti naj bi z izbranimi športnorekreativnimi dejavnostmi in programi uravnoteženo vplivali na skladen telesni razvoj zaposlenih, ne da bi pri tem zanemarili njihovo osebnostno integriteto, ki vključuje še psihično, socialno, duševno in duhovno komponento. V bistvu naj bi preko teh dejavnosti, ki se največkrat izvajajo izven podjetja oziroma delovnega okolja, pripravili zaposlene na redno vadbo in aktivno vključevanje v raznolike športnorekreativne programe nasploh pa tudi v mikro odmore med delovnim procesom. Na ta način naj bi postopno in po različnih poteh dvignili raven gibalno/športnega udejstvovanja in športne kulture zaposlenih.

Model komuniciranja v sodobnem podjetju kot dejavnik ravnovesja

V modelu komuniciranja so različni gibalno/športni oz. športnorekreativni programi namenjeni vzpostavljanju ugodne "psihične" klime v podjetju ter bogatenju medosebnih komunikacij. Z izvajanjem različnih športnorekreativnih dejavnosti se bogatijo socialne vezi in medsebojni odnosi, hkrati pa se povečuje kohezivnost znotraj posameznih skupin in v celotnem podjetju. Na ta način se ustvarja in spodbuja pripadnost podjetju, kar je za njegov nadaljnji razvoj zelo pomembno.

V okviru strategije varovanja in krepitve (promocije) zdravja je bil tudi v Sloveniji osnovan tako imenovani HEPA projekt (Health Enhancing Physical Activity) - z gibanjem (gibalno/športno aktivnostjo) do zdravja. S projektom se Slovenija vključuje v eno od sedmih evropskih mrež, ki delujejo na področju promocije zdravja tako, da promovira gibanje in športno rekreacijo med prebivalci evropskih držav. Deluje na način razvijanja nacionalnih HEPA strategij. Tako kot vsi drugi nacionalni projekti oziroma strategije, je tudi slovenski utemeljen na vsakodnevnih izkustvenih in raziskovalno potrjenih ugotovitvah, da sta gibanje in športna rekreacija tisti sestavini zdravega načina življenja, ki lahko bistveno prispevata k ohranjanju, krepitvi in varovanju zdravja. Gre za aktivnosti, ki po svoji vsebini in intenziteti temeljito zmanjšujejo pglavitne dejavnike tveganja za nastanek bolezni današnjega življenjskega sloga mnogih prebivalcev in tudi zaposlenih kot so povišan krvni tlak, debelost, povišan krvni sladkor in koronarna bolezen (Fras et al, 2003).

V programski zasnovi HEPA projekta je tudi programski segment »HEPA na delovnem mestu« V

okviru tega naj bi razširili vedenje in zavedanje menedžmenta, da je zdrav in zadovoljen delavec na zdravem delovnem mestu največje bogastvo podjetja. V zvezi s tem pa naj bi izvedli tudi podprojekt »Čili za delo«, ki vključuje različne gibalno/športne oziroma športnorekreativne dejavnosti zaposlenih.

V okviru HEPA - segmenta na delovnem mestu naj bi razširili vedenje in zavedanje menedžmenta, da je zdrav delavec na zdravem delovnem mestu odločilen dejavnik pri obstoju in razvoju podjetja. Delavci oziroma zaposleni naj bi sprejeli spoznanje, da je biti zdrav in sodelovati pri doseganju boljšega zdravja pravica in dolžnost vsakega posameznika. Celotna struktura menedžmenta v podjetju bi morala sprejeti dejstvo, da je naložba v zdravje delavcev v bistvu naložba v večjo produktivnost in boljšo kakovost izdelkov ter s tem tudi v uspeh podjetja. Postopoma naj bi na navedenih temeljih dosegli določeno preventivno in sproščujočo gibalno dejavnost na delovnem mestu ter gibalno/športno dejavnost izven (zunaj) delovnega mesta. Kratkoročno naj bi s tem dosegli zmanjšanje števila nesreč in poškodb pri delu, števila dni bolniškega staleža, dolgoročno pa naj bi zmanjšali število poklicnih bolezni oziroma bolezni povezanih z delom ter delovno invalidnost.

Projekt Čili za delo sestavljajo tri faze: raziskovalno - analitična, izobraževanje za zdravo delo in življenje in implementacija. V raziskovalno analitičnem delu je bila izvedena raziskava o odnosu slovenskih direktorjev do lastnega zdravja in zdravja zaposlenih, stanju na področju zdravja v organizacijah ter o pripravljenosti za uvajanje programov promocije zdravja na delovnem mestu. Rezultati raziskave kažejo, da se direktorji relativno dobro zavedajo pomena zdravja delavcev, dve tretjini anketiranih direktorjev je tudi pripravljenih uvajati programe promocije zdravja pri delu. Dokončana je bila tudi druga faza projekta, katere namen je bil vplivati na delodajalce in delavce, da bodo v okviru vseživljenjskega učenja osvajali znanje in veščine za zdrav delovni in življenjski slog. Izdelanih je bilo sedem izobraževalnih modulov, projekt vključuje vse doslej izdelane module drugih področij in pušča odprt prostor še za tiste nove module, ki se bodo pokazali za potrebne. Kontinuirno poteka zadnja faza projekta in vključuje izobraževanje svetovalcev za promocijo zdravja na delovnem mestu. Teh je bilo doslej izobraženih več kot 50 in bodo na voljo organizacijam pri uvajanju promocije zdravja na delovnem mestu v konkretnih okoljih. Projekt je naravnano razvojno in dolgoročno. Ambicija kreatorjev programa je, da program postopno preide v sistem tako, da postane del poslovne politike podjetja (Stergar, 2005).

DISKUSIJA

Rezultati spremljanja podatkov in študij kažejo, da slovenski delavci izostajajo iz dela predvsem zaradi poškodb, bolezni mišičnoskeletnega sistema in psihičnih in vedenjskih motenj. Te diagnoze povedo, da so lahko vzrok za tako stanje preobremenitve in/ali da so delavci za take obremenitve telesno in duševno nepripravljeni. Omenjene bolezni tudi povzročajo trajno delovno invalidnost. Na vse tri skupine bolezni je mogoče vplivati tako, da se jih prepreči, omili ali da se njihov nastanek prenese globlje v starost.

Na Kliničnem inštitutu za medicino dela, prometa in športa smo izdelali projekt Čili za delo, ki v obliki modulov ponuja delodajalcu program preprečevanja poškodb pri delu, preprečevanja in obvladovanja stresa, alkoholne odvisnosti in odvisnosti od drugih drog, obvladovanja izpostavljenosti kemijskim škodljivim snovem, obvladovanja ergonomskih obremenitev in vključevanja primerne organizacije dela v delovni proces. Programu bo dodan modul preprečevanja trpinčenja na delovnem mestu. Namenoma niso bili v projekt vključeni tisti programi, ki že obstajajo in jih delodajalci lahko vključijo od druge. Ena takih so gibalno/športne aktivnosti oz. športnorekreativne dejavnosti. Med temi imajo usmerjeni programirani rekreativni odmori še vedno posebno mesto. Številna podjetja po Evropi, na Japonskem in v Združenih državah Amerike so jih vključila v neposredno delovno okolje s ciljem, da se razbremenijo delavci. Vključevanje takih odmorov v delovni proces predstavlja korist tako za posameznika - delavca

kot tudi za delodajalca. Vemo, da se s pomočjo aktivnih odmorov omilijo negativni vplivi številnih motečih dejavnikov, ki so sestavni del sodobnega delovnega procesa, hkrati pa se v določeni meri izboljšajo delovne sposobnosti zaposlenih. Poleg navedenega so v daljšem časovnem obdobju vidni tudi ekonomski učinki.

Posebni programirani rekreacijski odmor je oblika telesne oz. gibalno/športne dejavnosti, ki je neposredna uvedena v delovni proces, kjer so lažja ponavljajoča se mišična dela in kjer je v končnem rezultatu dela oz. produktivnosti delež delavčevega dela vsaj 50-odstoten ali višji. Taki odmori v določenem času prekinjajo delo, zato morajo biti smiselno vključeni v tehnološki oz. proizvodni proces. Koristni so že v primeru, ko ob njihovi izvedbi ostane produktivnost (kakovost in količina proizvodov) na isti ravni. S takimi odmori so odpravljene posledice doživetij preobremenjenosti in številnih motečih dejavnikov, ki spremljajo delovni proces, upadejo spontani odmori ali prekinitve dela.

Vsebino programiranih rekreativnih odmorov strokovnjaki izbirajo med korektivno - izenačevalnimi in sprostilnimi gimnastičnimi vajami, ki se lahko izvajajo tudi ob glasbeni spremljavi. Korektivno - izenačevalne in sprostilne gimnastične vaje imajo predvsem sprostilni učinek, zlasti na hipertenzirano mišičje, hkrati s tem pa se krepijo ustrezne mišice in vezi. Izbrane gimnastične vaje v določeni meri pozitivno učinkujejo tudi na gibljivost oziroma funkcionalno sposobnost sklepov. Z izenačevalnimi gimnastičnimi vajami je moč učinkovati na pravilno držo telesa in hkrati sprostilno vplivati na mišičje, ki je bilo pri delu statično obremenjeno. To velja zlasti za mišičje sednične regije, mišice vratu in ramen ter hrbta, rok in prstov.

Iz navedenega izhaja, da je programirani rekreativni odmor oziroma mikro odmor namenjen predvsem tistim zaposlenim, ki dela opravljajo v pasivnem položaju, v prisilnih držah in kjer prevladujejo statične obremenitve. Z navedenimi gimnastičnimi vajami se v določeni meri krepi hrbtno in trebušno mišičje ter mišice ramenskega predela, hkrati pa se omilijo negativne posledice asimetrične obremenitve pri opravljanju posameznih del v delovnem procesu.

S programiranimi rekreativnimi odmori, pri katerih je vsebina zapolnjena z izenačevalnimi in sprostilnimi gimnastičnimi vajami, se izboljša kinestetični občutek zaposlenih ter v določeni meri tudi osnovne in specialne motorične sposobnosti, ki so vključene v delovni proces in odgovorne za opravljanje posameznih delovnih nalog. Določen pozitiven vpliv je možno doseči tudi na koordinacijo gibanja, kar vse učinkuje na večjo psihofizično sposobnost delavk in delavcev. V zvezi s tem govorimo o tako imenovanem "transferu vadbe", ki se posledično odraža v večji delovni učinkovitosti zaposlenih. Sprostilni učinek gimnastičnih vaj na centralni živčni sistem je prav tako pomemben, hkrati s tem pa se dviguje tudi motivacija za delo in emocionalno oziroma psihično ugodje zaposlenih.

Naše izkušnje in spoznanja so v zvezi z uvajanjem programiranih rekreativnih odmorov v različne delovne organizacije navedeno potrdila. Do podobnih spoznanj in ugotovitev pa so prišli tudi v nekaterih avstrijskih podjetjih. Programirani rekreativni odmor so izvajali v trimesečnih ciklikih v posameznih oddelkih, pri čemer je bila udeležba prostovoljna. Podjetja so take 10 minutne vodene rekreativne odmore podpirala in jih vključila v delovni čas zaposlenih. Taka praksa obstaja ponekod še danes.

Vadba poteka neposredno na delovnem mestu, pripravljene vaje v posameznih kompleksih pa pogosto menjavajo, da ne postanejo dolgočasne. Take so bile tudi naše izkušnje. Na oddelkih, kjer ljudje veliko presedijo za računalniki, se v rekreativen odmor poleg sprostilnih in izenačevalnih gimnastičnih vaj vključujejo tudi sprostilne vaje za oči oziroma za izboljšanje vidne funkcije. Pri izvajanju rekreativnega («gibalnega») mikro odmora je zlasti pri ženskih skupinah zelo pomembna glasbena spremljava, ki naj bo prilagojena željam in interesom posameznih skupin, čeprav jo je potrebno uvajati z veliko mero previdnosti predvsem tam, kjer gre za mejna ali hruдна delovna okolja.

Poleg navedenega pa ima vsak od oddelkov oziroma zaposlenih dvakrat tedensko vodeno športnorekreativno vadbo izven podjetja. Tovrstna vadba, ki jo imenujejo tudi "fitpaket", je usmerjena tako, da v posameznih ciklikih nosi svoj moto kot npr. "srce - ožilje - trening" ali

“raztezanje - krepitev - sprostitvev” itd. Dejstvo je, da napredna podjetja take dejavnosti ne le podpirajo, marveč tudi spodbujajo in posredno dosegajo mnogotere pozitivne učinke, med drugim izboljšanje “socialne klime v podjetju”.

Glede na to, da naj bi več poudarka pri ohranjanju in promociji zdravja ter delovnih sposobnosti zaposlenih dali izven neposrednega delovnega okolja, predlagamo pripravo malih vadbenih parkov v bližini podjetij (Outdoor Fitness). Ti naj bi bili sodobno opremljeni s posameznimi napravami za vadbo vsega telesa oz. njegovih posameznih delov (<http://www.outdoor-fitness.com/fitness/fitness.htm>). Zaradi mnogoterih pozitivnih učinkov naj bi bila tovrstna vadba primerna za oba spola in tudi za starejše zaposlene. Sodobni menedžment podjetja naj bi takšna prizadevanja podprl.

Literatura:

1. Agrež, F., Ambrožič, F., Berčič, H. et al (1989). Povezanost nekaterih dimenzij psihosomatičnega statusa odraslih občanov SR Slovenije z delovno storilnostjo (II. del). Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.
2. Berčič, H. (1997). Šport v podjetjih – da ali ne? Šport, 45 (1), 14-17.
3. Berčič, H. (1988). Vadi med delom. Ljubljana: Zveza telesnokulturnih organizacij Slovenije in Telesnokulturna skupnost Slovenije.
4. Berčič, H., Sila, B. et al (1979). Športno - rekreativna tekmovanja sestavni del športno - rekreativne dejavnosti delovnih ljudi in občanov. Murska Sobota: Zveza telesnokulturnih organizacij Murska Sobota, Zveza telesnokulturnih organizacij Slovenije.
5. Berčič, H., Sila, B. (1981). Programirani rekreativni odmor med delovnim procesom v TOZD TEA, Iskra Kranj. Ljubljana: Visoka šola za telesno kulturo.
6. Berčič, H. (2005). Ali se v slovenska podjetja vrača obdobje vlaganja v človeške vire, v športno rekreativno dejavnost, zdravje in delovno sposobnost zaposlenih? Šport 2005, 53 (3), 33-39.
7. Blagajac, M. (1992). Programirani aktivan odmor. Novi sad: Samozaložba.
8. Bravničar Lasan, M. (1996). Fiziologija športa – harmonija med delovanjem in mirovanjem. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
9. Dodič Fikfak, M., Črnivec, R. (2008). Analiza področja dejavnosti medicine dela. Raziskovalno razvojni projekt. Ljubljana: KIMDPŠ.
10. Dodič Fikfak, M., Črnivec, R., Franko, A. (2008). Analiza dejavnosti zdravja pri delu v Sloveniji. In: Varstvo pri delu, varstvo pred požari in medicina dela. Posvet z mednarodno udeležbo, Portorož.
11. Fras, Z. et al (2003). HEPA – Gibanje za zdravje - Predlog nacionalne strategije. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje.
12. George, M. (2001). Popolna sprostitvev: Sproščanje napetosti, premagovanje stresa, osvobajanje jaza. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.
13. Molan, M., Arnerič, N., Belovič, B., Berčič, H., Bohm, L., Kožuh, M., Ratkajec, T., Rus Makovec, M. (2006). Čili za delo. Obvladovanje doživetij preobremenjenosti (zvezek 7). Ljubljana: Klinični center Ljubljana, Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa.
14. Outdoor Fitness for all. Pridobljeno 15.9.2008 iz (<http://www.outdoor-fitness.com/fitness/fitness.htm>).
15. Pukl, M., Berčič, H., Modic, S., Gazvoda, T., Prijatelj, A. (1986). Aktivni odmor med delom. Ljubljana: Delavska enotnost.
16. Sušnik J (1992). Ergonomska fiziologija. Radovljica: Didakta.
17. Stergar, E., Urdih Lazar, T. (2005) Pripravljenost delodajalcev na izvajanje programov promocije zdravja in njihov odnos do zdravja. In: Dodič Fikfak M in Črnivec R. (ed.) Sanitas et labor. Ljubljana: KIMDPŠ:135-167.
18. Stergar, E., Urdih Lazar, T. (2006). Čili za delo. Uvodna poglavja (zvezek 7). Ljubljana: Klinični center Ljubljana, Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa.
19. Stergar, E. (2005). Telesna dejavnost za zdravje – tudi na delovnem mestu. V: E. Kraševc Ravnik (ur), Gibanje za zdravje odraslih – Stanje, problemi, podpora okolja. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

GIBALNA ŠPORTNA AKTIVNOST V OTROŠTVU

Rado Pišot

Univerza na Primorskem, Pedagoška fakulteta in Znanstveno-raziskovalno središče,
Inštitut za kineziološke raziskave

UVOD

Gibalna/športna aktivnost predstavlja pomemben dejavnik zdravja otrok in mladostnikov, pomembno vpliva na razvijanje njihovih psihomotoričnih sposobnosti in znanj, obenem pa posredno vpliva tudi na kognitivni razvoj (senzorični razvoj, razvoj mišljenja, pridobivanje teoretičnih pojmov in znanj) in čustveno-socialni razvoj (pozitivna podoba o samem sebi in socializacija). Poudariti velja, da je to obdobje zaradi razvojnih značilnosti obdobje, v katerem ima socialno okolje (posamezniki in skupine, ki so otroku pomembne, npr. družina, vrstniki, vzgojno-izobraževalne institucije) največji in najmočnejši vpliv na oblikovanje samopodobe; njegova podredna vloga v odnosu z odraslimi ter neizkušeni in neznanje pogojujeta izredno dojemljivost za informacije, ki jih medira socialno okolje (vrednote, kriteriji, ocene). Ravno zato pa je vloga odraslega in njegov vzorec obnašanja (»rool model«) tisti, ki pomembno vpliva na oblikovanje najstnikove samopodobe in vedenjskega sloga (Završnik, Pišot, 2005).

Ob dejstvu, da je mladost odločilna za oblikovanje podobe zrele osebnosti, obstaja del, ki ga je mogoče oblikovati samo z nekaterimi sredstvi, to je s specifičnimi gibalnimi aktivnostmi. Premajhna prisotnost ali popolno odsotnost te aktivnosti v vzgoji odraščajoče mladine v kasnejšem obdobju ni mogoče v celoti nadomestiti, saj je vpliv gibalnih/športnih stimulusov na psihosomatski sistem z napredovanjem otrokove rasti in zrelosti vse manjši.

Sodobna družba je v svojem hitrem in vztrajnem razvoju predvsem informacijskih in komunikacijskih tehnologij z željo, da bi posamezniku olajšala napore, tehnično res zmanjšala razdalje in naredila življenje prijaznejše. Ob tem pa je, morda nehote ali nevede, človeku odtujila življenjsko iredno pomembne vsebine. Ali je s tem res izboljšala tudi kakovost življenja je vprašanje s katerim se danes vedno bolj pogosto srečujemo. Kaj opredeljuje kakovost življenja dovolj široko in tehtno, da bi si znotraj tega lahko vsakdo, ne glede na družbeno okolje, status, psihično in telesno stanje v katerem se nahaja, poiskal izhodišče za izboljšanje omenjenega stanja. Blagostanje, ki je povezano s čustvi in občutki, predvidoma pomembnimi za življenje, ni rečeno, da predstavlja tudi vsem enako stopnjo zadovoljstva. Med dejavniki kakovosti življenja ima prav gotovo poseben pomen in vlogo zdravje v svoji temeljni definiciji. Ravnesje na psihičnem, fizičnem in socialnem področju in ne zgolj kot odsotnost bolezni. Subjektivna ocena lastnega zdravja in kakovosti življenja odraža ujemanje naših potreb z možnostmi, ki nam jih nudi družbeno okolje (Pišot et.al, 2006, 2007).

Gibanje in šport sta pomemben vir zdravja. Zaradi uporabe vrhunskih tehnologij se gibalna aktivnost vse bolj zmanjšuje, ponekod in pri posameznih skupinah pa dobesedno izginja. Moderne tehnologije so tako »olajšale« življenje, delo in celo igro v smeri vse manjšega fizičnega napora ali gibanja. Delež otrok, mladostnikov in aktivnega prebivalstva, ki večino svojih osnovnih dnevnih aktivnosti opravlja sede, še nikoli ni bil tako velik, svoje pa doda tudi sedeče preživljanje prostega časa, predvsem pred televizijskimi sprejemniki ali računalniškimi ekrani (Brettschneider, Bünemann, 2005). Otroci so že v vrtcu, predvsem pa v šoli, vse bolj izpostavljeni enostranskim obremenitvam, saj veliko časa presedijo pri opravljanju različnih statičnih aktivnosti in kar je najbolj zaskrbljujoče, se vse to večinoma dogaja v zaprtih prostorih. Otrokovo šolsko okolje, v katerem preživi velik del dneva, iz ergonomskega vidika pogosto ne ustreza njegovim telesnim značilnostim, zato se lahko že v otroštvu pojavijo številne zdravstvene težave (Pišot, Planinšec, 2006). Pediatri pri nas in v tujini ugotavljajo, da je število otrok s slabo telesno držo in obolenji

dihal vse več in pogosto kot ključna razloga omenjajo ergonomsko neprilagojenost delovnega okolja šol in vrtcev telesnim značilnostim otrok ter premalo gibanja na prostem. Ob dejstvu, da je gibanje vedno manj že v ranem otroštvu, se pojavlja še zelo aktualno vprašanje kje in kako se bodo naši najmlajši osnovnih gibalnih vzorcev sploh naučili, kje si bodo razvili podlage, da bodo kasneje lahko kolikor toliko racionalno in kakovostno reševali temeljne gibalne probleme. Analize regulacije gibanja in osnovnih gibalnih vzorcev, ki so bile opravljene že pred leti (Bernstein, 1967; Singer, 1975, 1984) so v zadnjem času nadomestile predsvem raziskave, ki so se poglobljale v širši vpliv gibalne/športne aktivnosti za zdravje in počutje ljudi. Morda pa je bilo nekoliko pozabljeno, da je izvor številnih problemov, neprimerne adaptacije in posledično deformacij gibanja ravno v elementarnih gibalnih vzorcih.

Pomanjkanje gibanja, prekomerna teža, nizka raven gibalnih kompetenc, neracionalna gibalna/športna aktivnost, prekomerna poraba energije, hitra utrujenost, negativna telesna samopodoba, slaba gibalna samopodoba, slaba kakovost življenja, odtujevanje od družabnih aktivnosti, – to so konkretni kazalniki življenjskega sloga vedno bolj številne neaktivne populacije otrok in mladostnikov. Ti si lahko sledijo v različnem zaporedju vendar vztrajno in učinkovito posameznika že v otroštvu odtujujejo od dejavnosti, ki je za njegov skladen razvoj nujno potrebna.

KAKŠNO JE STANJE

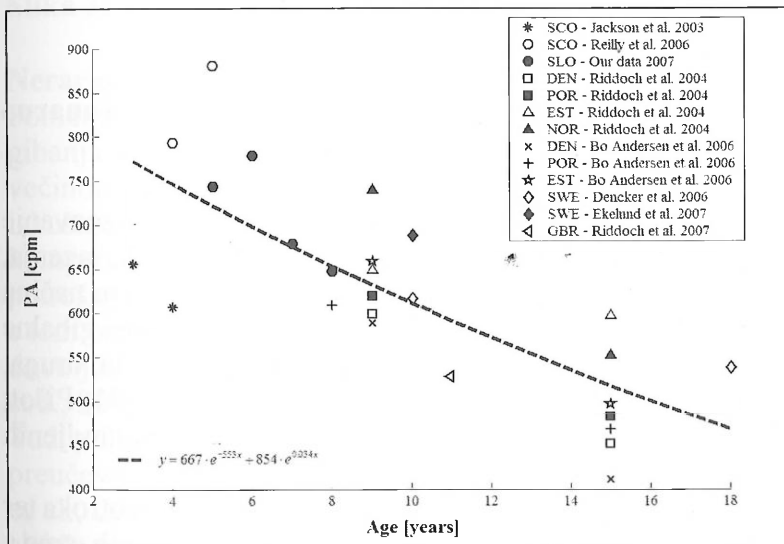
Gibalna/športna neaktivnost

→ Večina naših otrok je deležna edine organizirane gibalne/športne aktivnosti v vrtcih in šolah. Igra in gibanje sta v predšolskem in zgodnjem šolskem obdobju tesno povezana, nanju vpliva proces socializacije z razvojem ustrezne spolne vloge (Pišot & Videmšek, 2007). Tudi v primeru, ko se ta aktivnost v celoti izvaja, še vedno ne zadostuje, da bi zadovoljila otrokove potrebe. Pri tem ne mislimo le na količino, ki jo otrok potrebuje za normalen motorični razvoj, temveč tudi na kakovost gibalnih spodbud (Pišot & Jelovčan, 2006). Različne raziskave ugotavljajo, da se gibalna/športna aktivnost s starostjo otrok zmanjšuje (Klasson-Heggebø & Anderssen, 2003; Lopes, Vasques, Maia et al., 2007, Riddoch et al. 2003, Trost et al. 2002) ter da so dečki –aktivnejši v primerjavi z deklicami (Dencker, Thorsson, Karlsson et al., 2006; Ekelund et al., 2007; Jackson et al. 2003; Klasson-Heggebø & Anderssen, 2003; Lopes, Vasques, Maia, et al., 2007; Riddoch, 2003, 2004; Riddoch et al. 2007; Trost et al., 2002).

Številni avtorji (Kohl, Fulton & Caspersen, 2000; Welk, Corbin & Dale, 2000) opozarjajo na omejitve, ki se nanašajo na postopke za ugotavljanje gibalne aktivnosti, zato je pogosto težko natančno opredeliti pogostost, intenzivnost, trajanje in obliko gibalne aktivnosti, ki bi bila za otroka najbolj primerna. Kljub temu obstajajo okvirna priporočila, po katerih naj bi bili šoloobvezni otroci gibalno/športno aktivni vsak dan 60 minut ali več, prevladovala naj bi aerobna vadba, vsaj dvakrat tedensko naj bi izdatneje razvijali moč in gibljivost (Cavill, Biddle & Sallis, 2001; Strong et al., 2005). Gibalna aktivnost otrok naj bi dosegala zmerno do visoko stopnjo intenzivnosti. Le-ta pa mora biti primerno razdeljena čez cel teden, in sicer: otrok mora biti vsaj 3-krat na teden po 20 minut aktiven z visoko intenzivnostjo ter vsaj 5-krat na teden po 30 minut z zmerno intenzivnostjo gibalne/športne aktivnosti (Trost, 2007).

→ Z objektivno metodo s pomočjo pospeškometrov smo ugotavljali dnevno gibalno aktivnosti slovenskih otrok (Šimunič et al., 2007). Tovrsten način ugotavljanja gibalne/športne aktivnosti omogoča zanesljivo informacijo o količini otrokovega gibanja. Pri dečkih in deklicah je bil ugotovljen rahel porast gibalne aktivnosti v šestem letu starosti glede na predšolsko obdobje, nato pa pri sedmih letih raven aktivnosti strmo pade in pri osemletnih dečkih zopet nekoliko poraste, medtem ko pri deklicah iste starosti še dodatno upade (Šimunič et al., 2007) (Slika 1). Tako pri slovenskih dečkih ni bilo opaziti izrazitega trenda upadanja povprečne dnevne gibalne aktivnosti z naraščanjem starosti, pri deklicah pa se v skladu s pričakovanj in spoznanji drugih raziskav (Trost et al. 2002; Klasson-Heggebø & Anderssen, 2003; Riddoch et al., 2003; Lopes et

al., 2007), pogostost gibalne/športne aktivnosti s starostjo postopno zmanjšuje. Obstajajo torej statistično pomembne razlike med šestim in sedmim letom ($p=0.024$) in med šestim in osmim letom starosti ($p=0.027$). Očiten padec gibalne/športne aktivnosti se ni pokazal ob vstopu v šolo, kot bi pričakovali na podlagi predhodnih raziskav, temveč na prehodu iz 1. v 2. razred. Kaže, da se v prvem razredu še ohrani drugačen prisop k pouku, ki, ob prehodu iz vrtca v osnovno šolo, še vključuje dovoljšnje količine gibanja. Medtem ko pa se v drugem razredu že zazna pomemben upad gibalne/športne aktivnosti. Če to povežemo še s slabim izkoristkom ur športne vzgoje (povprečni čas realizacije ure športne vzgoje v prvi triadi je malo manj kot 35 minut, povprečni efektivni čas pa 9 minut; Štemberger, Mandelc, 2005) potem je padec razumljiv. Domnevamo, da je temu tako tudi zaradi večje obremenitve s šolskim delom ter z izvenšolskimi dejavnostmi. Pouk je bolj strukturiran in dopušča manj gibanja kot v prvem razredu. Spekter interesnih dejavnosti se razširi predvsem s pismenostjo in razvojem kompetenc na tem področju. Mnogo otrok se odloča za organizirane obšolske dejavnosti, ki niso gibalne/športne narave, hkrati pa predmetnik v prvih treh razredih devetletke narekuje zgolj po 3 ure telesne vzgoje tedensko. → Gibalno aktivnost v popoldanskem času pa žal že nadomestijo drugačni načini preživljanja prostega časa, zlasti taki, ki predvidevajo sedeč položaj posameznika (gledanje televizije, igranje igrice, uporaba računalnika).



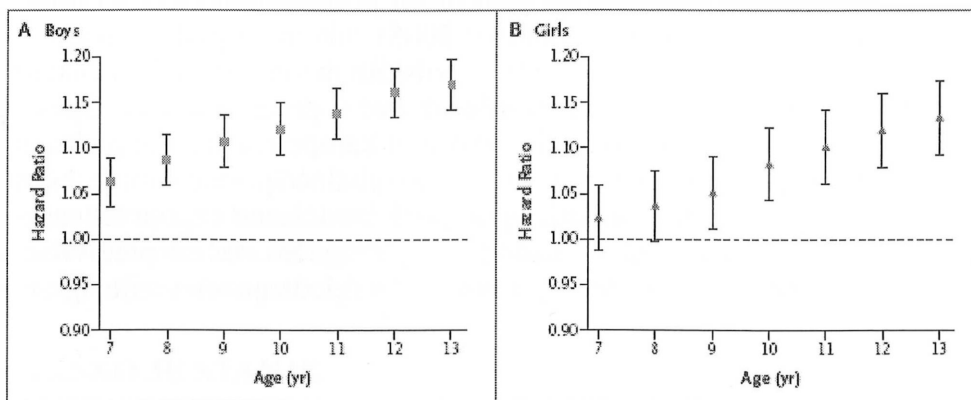
Slika 1: Padanje gibalne/športne aktivnosti v povezavi s starostjo otrok. Naši podatki (črne pike) so prikazani v primerjavi s podobnimi relevantnimi raziskavami.

Prekomerna teža in debelost

Med telesnimi značilnostmi naših otrok bi z vidika povezanosti z gibalnimi sposobnostmi in zdravjem izpostavili predvsem mere, ki opredeljujejo status telesne teže, izračunan na osnovi indeksa telesne mase, ki nam omogoča dokaj dobro odkrivanje otrok s prekomerno telesno težo in debelostjo. Prekomerna telesna teža in debelost v otroški dobi predstavljata velik problem že danes, še bolj zaskrbljujoča pa so predvidevanja za prihodnost (Brettschneider, & Bünemann, 2005). Otrok s prekomerno telesno težo in debelostjo je pri nas približno od 15 do 20 % (Planinšec, Fošnarič, Pišot, 2006), kar je nekako v evropskem povprečju. Otroci s prekomerno telesno težo in debelostjo so na videz večinoma povsem zdravi, čeprav izsledki številnih študij dokazujejo, da je pri teh otrocih tveganje za pojav nekaterih bolezni povečano (Freedman, Khan, Serdula, et al., 2005). Odkrivanje in obravnavanje debelosti pri otrocih je pomembno zaradi kratkoročnih in dolgoročnih posledic za zdravje. V številnih raziskavah je ugotovljeno, da se pri otrocih z debelostjo pogosteje pojavljajo dejavniki tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen tipa 2, astma, psihične, ortopedske ter druge zdravstvene težave (Higgins, Gower, Hunter,

2001; Reilly, Methven, McDowell, et al., 2003). V obsežni raziskavi (J. L. Baker, 2007) je bila potrjena visoka stopnja povezanosti med povišano ravnjo BMI v otroštvu (med 7 in 13 letom) ter globalno koronarno ogroženostjo po 25 letu (Slika 2).

Zaradi velikega pomena za zdravje je potrebno prekomerno telesno težo in debelost otrok resno obravnavati, predvsem pa ugotavljati vzroke ter iskati možnosti na eni strani za zmanjševanje pojava v delu populacije, pri kateri je pojav že prisoten, na drugi strani pa preprečevanje novonastalih primerov pojava.

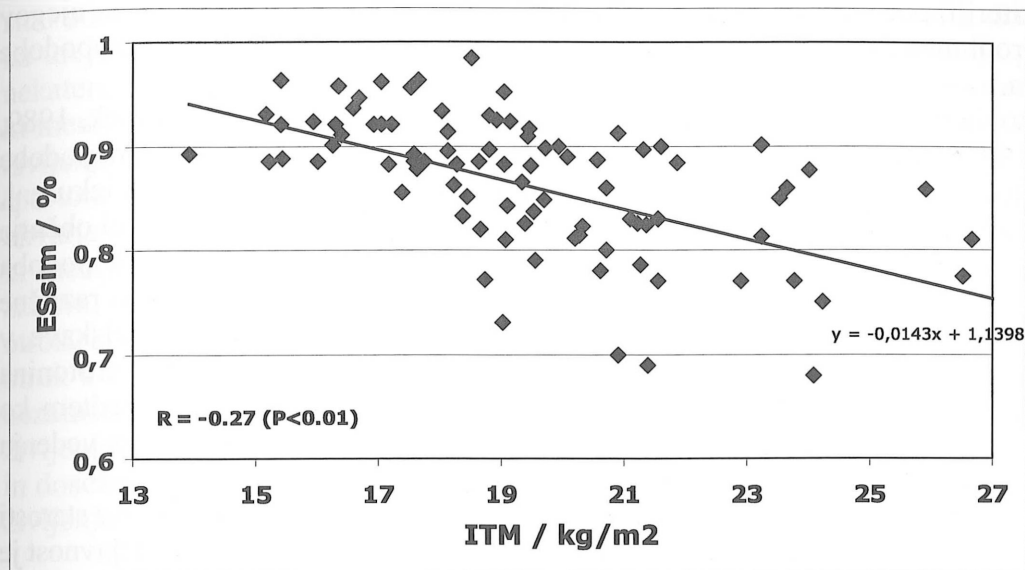


Slika 2: Povezanosti med povišano ravnjo BMI v otroštvu ter globalno koronarno ogroženostjo.

Nizka raven gibalnih kompetenc

Pri razvoju in vzgajanju otroka skozi športno/gibalno aktivnost ima izreden pomen spoznavanje in usvajanje različnih načinov gibanja, ki so v večini filogenetsko pogojena (hoja, tek, lazenja, plazenja, plezanja,...). Nekatera pa so še posebno specifična, zaradi prostora dogajanja in načina izvedbe (igre z žogo, plavanje, smučanje, drsanje in druge zahtevnejše kompleksne gibalne naloge), zato pa ravno tako pomembna. Prva so prirojena in se bodo prej ali slej pojavila, druga, ontogenetska pa se mora človek naučiti (Bernstein, 1967; Kiphard, 1989; Rajtmajer, 1991; Pišot, 2005). Elementarna gibanja, ki temeljijo na gibalnih vzorcih, so osnova za usvajanje sestavljenih in zahtevnejših gibanj (gibalnih stereotipov).

Zanimivo je, kako se odnos med živčnimi strukturami ter funkcijami vzpostavi v razvoju otroka ter prevzame različne vloge v reševanju vsakodnevnih temeljnih vzorcev gibanja. Pri otrocih smo s tovrstnim raziskovanjem iskali odgovor na časovni potek prestrukturiranja mišičnih vlaken znotraj mišične strukture. Razlike in spremembe simetrije (lateralne ali funkcionalne) namreč nakažejo morebitna odstopanja ali probleme v realizaciji gibalnih nalog. Longitudinalna raziskava (2001 – 2007) na vzorcu 8-16 letnih otrok (N=300; 8-14 let; Pišot, Šimunič, 2007) nakazuje na značilne razlike v razvojnih tendencah in spremembah biomehanskih karakteristik skeletnih mišic (Pišot et al. 2005). Predvsem spremembe, ki se nakazujejo znotraj skupin skeletnih mišic, ki imajo pri drži in zoperstavljanju težnosti poseben pomen smo posebej obravnavali. Ugotovljena je bila npr. značilna povezanost med asimetrijo hrbtnih mišic (erector spinae) in skupine otrok s povečanim BMI ter manjšo pogostostjo in količino ukvarjanja z gibalno/športno aktivnostjo (Šimunič et al. 2008). Posebej je ta prisotna po 12 letu (Slika 3). Ker imajo obravnavane skupine mišic poseben pomen v realizaciji temeljnih gibalnih vzorcev (diagonalna recipročna inervacija) lahko sklepamo na negativne vplive pomanjkanja gibalne aktivnosti v zgodnjem razvojnem obdobju. Plazenje, plezanje, tek, ..., lahko bi jih definirali kot gibalne aktivnosti »z ulice«, ki v zadnjem času takorekoč izginjajo, imajo v otroštvu izreden pomen in lahko izrazito vplivajo na skladen razvoj. Njihova odsotnost pa posledično na pojav lateralnih in funkcionalnih asimetricij.



Slika 3: Povezanosti med povišano ravnjo BMI v otroštvu ter asimetrijo hrbtnih mišic.

Neracionalna gibalna/športna aktivnost

Pomanjkanje gibalne/športne aktivnosti in posledično slabo razvite predispozicije za realizacijo gibanja se odražajo v slabši gibalni kompetenci posameznika. Pojavlja se »nerodnost«, ki je večinoma posledica slabše skladnosti gibanja. Taki otroci niso navdušeni za nove gibalne izkušnje in težje jih vključimo v športne aktivnosti tudi zato, ker se hitreje utrudijo. Njihove gibalne kompetence jim namreč ne omogočajo racionalnega gibanja ker predstavlja neekonomično potrošnjo energije in večjo ter hitrejšo utrujenost. V raziskavah so se strokovnjaki ukvarjali tudi s tem problemom in iskanjem odgovorov kako vsakemu otroku ponuditi ustrezno in količinsko dovolj bogato gibalno/športno aktivnost (Marshall et al., 2005, 2002, Murdey, 2005, Završnik in sod., 2004; Pišot in sod., 2007, Biddle, 2005, Blair, 2005, Mutrie, 2005).

Tudi pri nas smo v obsežni raziskavi na vzorcu otrok in mladostnikov med 10 in 19 letom ($n=1911$) preučevali nekatere kazalce gibalne učinkovitost v povezavi z BMI in razlogi za ukvarjanje (Pišot et al., 2007). Ugotovili smo, da so otroci, ki so manj vključeni v gibalne/športne aktivnosti slabše učinkoviti (tek 600 m, dviganje trupa), stanje prehranjenosti je slabše (prekomerna teža, debelost, podhranjenost) in za aktivnosti niso zainteresirani. Poleg tega je dokazana drugačna in neracionalna poraba energije pri posameznikih s prekomerno telesno težo (Slika 3).

Ker se tvegano vedenje, ki lahko ima negativne posledice na zdravje, pojavlja že v otroštvu in se nadaljuje v poznejših življenjskih obdobjih, je potrebno pravočasno ukrepati (Malina, Bouchard, Bar-Or, 2004, Pišot, Fras, 2005). Pomembno je, da otroci osvojijo takšne vedenjske vzorce, ki temeljijo na redni gibalni dejavnosti, kar bo imelo dolgoročni in pozitiven vpliv na kakovost življenja. Izziv, ki nam ga ponujajo podatki raziskav mora biti izhodišče obravnave vseh področji in strokovnjakov, ki se z obravnavano problematiko ukvarjajo.

Slaba telesna in gibalna samopodoba

Vidno vpliva gibalno/športna aktivnost tudi na psiho-socialni razvoj otroka (N.T. Kelly, 1985; J.H. Humphrey, 1991). Z gibanjem in gibalno izkušnjo otrok spoznava sebe samega in svet okoli njega, ustvarja, se vključuje med sovrstnike in spoznava povezave ter rešuje številne probleme. Poudariti velja, da je ravno otroštvo zaradi izrazite razvojne dinamike obdobje, v katerem ima socialno okolje največji vpliv tudi na oblikovanje samopodobe in vedenjskega sloga (Pišot, Juriševič, Završnik, 2005). Otrokova podredna vloga v odnosu z odraslimi ter otrokova neizkušnost ter neznanje pogojujeta izredno dojemljivost za informacije, ki jih mediira socialno

okolje (vrednote, kriteriji, ocene). Ravno zato pa je vloga odraslega v otrokovi bližini in njegov vzorec obnašanja (»rool model«) tisti, ki pomembno vpliva na oblikovanje njegove samopodobe in vedenjskega sloga.

Večkrat je bilo ugotovljeno (Schilder, 1935, Burns, 1982, Salkin, 1973, Frey in Carlock, 1989, Hutchinson, 1983, 1985, Tomori, 1990, Tancig, 1987), da je ne glede na sestavino samopodobe in ne glede na kronološko starost posameznika pomembna kakovost prvih/zgodnjih izkušenj, pomembnih za določeno področje. V kolikor bodo te pozitivne in bo posameznik doživel občutje uspešnosti, ga bo to motiviralo za nadaljnja ravnanja in nasprotno (Stanovich, 1986); samopodoba se bo razvijala, postajala bo čedalje bolj stabilna in zdrava ali pa ne, kar bo sprožilo različne – telesne in psihične – obrambne mehanizme. Slednje utrjujejo tudi nevrofiziološke raziskave, v katerih je bilo ugotovljeno, da uspeh oziroma občutje uspeha prispeva k povišanju ravni serotonina in s tem vpliva tudi na izboljšanje motorične koordinacije in dvig samozavesti, medtem ko neuspeh zavre pozitiven vpliv nevrotransmitterja in prispeva celo k porastu nasilnega vedenja (Sylwester, 1997).

Raziskave kažejo, da telesna samopodoba že pred devetim oziroma desetim letom otrokove starosti predstavlja enega izmed pomembnih indikatorjev zdravja (Tomorijeva, 1990). Gibalna dejavnost je pri otrocih izredno pomemben vir njihovega samopotrjevanja in uveljavljanja ter zaznava uspešnosti (obvladovanja) na telesnem področju (motorične, morfološke lastnosti) in tudi kasneje vpliva na posameznikovo samopodobo ter v pomembni meri uravnava njegovo vedenje. Znano je tudi dejstvo, da ima v teh procesih pomemben vpliv prekomerna telesna teža in debelost. Posledice pa so pogostejše psiho-socialne težave, predvsem negativna samopodoba, zmanjšano samospoštovanje in socialna stigmatizacija (Strauss, Pollack, 2003), zanemarljive pa niso tudi negativne ekonomske posledice, ki so posledica povečane obolevnosti (Reilly, et al., 2003).

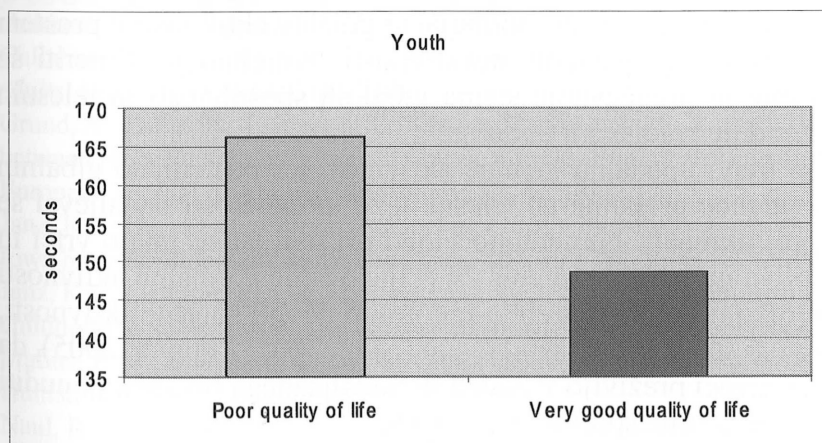
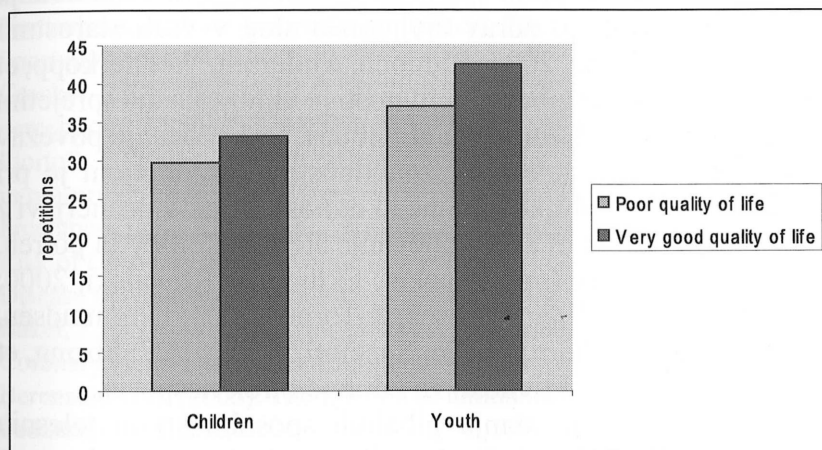
Tako starši kot tudi učitelji ter druge javnosti se moramo zavedati pomena gibalne/športne aktivnosti tudi z vidika in vpliva na razvoj otrokove samopodobe; vpliv socialnega okolja bo namreč toliko bolj pozitiven, kolikor bolj odgovorno in ozaveščeno bo spodbujal razvoj zdrave samopodobe: najprej z vzgledom, s pedagoškim pristopom in s spodbujajočim okoljem, z realno visokimi pričakovanji in korektnimi povratnimi informacijami, pa tudi z organiziranjem specifičnih dejavnosti in programov preventivne in kurativne narave, v katerih bo glavno vodilo koncept celostne vzgoje in izobraževanja.

Gibalna/športna aktivnost in kakovost življenja otrok in mladostnikov

V raziskavah je kakovost življenja opredeljena na različne načine: kot (ne) zadovoljstvo z doseženimi življenjskimi pogoji (Groenland, 1990); kot blagostanje, ki je povezano s čustvi in občutki, pomembnimi za življenje (Kamman, 1984; Veenhoven, 1984) ali pa kot stopnja zadovoljstva z življenjem kot mera razhajanja med dejansko in želeno situacijo (Rogers, 1975; Strumpel; 1974). Prav gotovo se kakovost življenja posameznikov razlikuje in običajno poudarjamo tiste vidike kakovosti življenja, ki bi jih želeli izboljšati, ali tiste, ki so pomembni za obvladovanje našega življenja (Drobne, Mohar, 2004). Zato veliko ljudi povezuje kakovost življenja z dobrim materialnim položajem. Drugi, predvsem tisti, ki imajo težave z zdravjem, menijo, da je zdravje največje bogastvo. Tako na primer nekatere klasifikacije kazalcev vključujejo kot merilo kakovosti življenja tudi izkušnje posameznikov kot zaznavanje lastnega zdravja (Henderson et al., 2000). Ugotavljamo, da opredelitev kakovosti življenja v svoj koncept vedno vključuje tudi zdravje. Subjektivna ocena lastnega zdravja in kakovosti življenja odraža ujemanje naših potreb z možnostmi, ki nam jih nudi družbeno okolje. Kakovost življenja se odraža na nas samih t.j. na telesni in duševni ravni (Vuori, 2005).

V obsežni raziskavi smo se poglobili v nekatere povezave, ki jih preučevani vzorec, v širšem raziskovalnem projektu zajetih otrok (Pišot, Fras, 2005), nakazuje v njihovem življenjskem slogu. Te smo preverili znotraj dveh skupin otrok in jih obravnavali v povezavi s ravno kakovosti življenja na osnovi njihovega subjektivnega mnenja ter nekaterih posrednih kriterijev. Preučili

smo odnose med spremenljivkami, ki se nanašajo na ekonomske kazalce družine v kateri živijo, na urejenost družinskega okolja, na preživljanje prostega časa, na stanje prehranjenosti in na nekatere motorične sposobnosti (Pišot et al., 2006, 2007). Ugotovili smo, da so značilnosti otrok, ki menijo da imajo slabo kakovost življenja in otrok, ki menijo, da imajo zelo dobro kakovost življenja naslednje: otroci s slabo kakovostjo življenja se bistveno manj pogosto ukvarjajo s športom, kot otroci z zelo dobro kakovostjo življenja; bistveno več je otrok, ki se nikoli ne ukvarja s športom, med otroci s slabo kakovostjo življenja, kot pri nasprotni skupini; med otroci, ki menijo, da imajo slabo kakovost življenja, so razlogi za gibalno/športno aktivnost, kot je: zabava, sem aktiven športnik in interes do dobre kondicije, veliko manj zastopani, kot pri skupini otrok, ki meni, da imajo zelo dobro kakovost življenja. To odraža nekakšno nezainteresiranost otrok s slabo kakovostjo življenja, za ukvarjanje s športom. Zato ni presenetljivo, da se ta t.i. nezainteresiranost odraža tudi v motoričnih in funkcionalnih sposobnostih otrok s slabo kakovostjo življenja. Ugotovljeno je bilo, da le-ti otroci naredijo bistveno manj ponovitev dvigovanja trupa in dosežejo slabši rezultat v teku na 600 m kot otroci, ki menijo, da imajo zelo dobro kakovost življenja (Slika, 4 - 5).



Slika 4-5: Povezanosti med lastno izraženo kakovostjo življenja in gibalno učinkovitostjo - a – dviganje trupa in – b – tek na 600 m.

Vse to nam nakazuje, da je nujno potrebna celostna obravnava problema. Izziv, ki nam ga ponujajo ti podatki mora biti izhodišče obravnave vseh področji in strokovnjakov, ki se z obravnavano problematiko ukvarjajo (Blair, 2005, Mutrie, 2005, Pišot, Frasn, 2005).

ZAKLJUČEK

Ustrezna državna politika, ki v središče interesa postavlja svoje državljane z njihovimi potrebami in željami in pri svojem poslovanju načela gospodarnosti in racionalnosti ne more in ne sme zanemariti področja varovanja in krepitve zdravja posameznika, družine in celotnega prebivalstva, kar omogoča kakovostno in produktivno življenje ter posledično spodbuja splošno družbeno blaginjo. Pomemben dejavnik v spodbujanju, pridobivanju in ohranjanju zdravja pa je prav gotovo gibanje in šport, ki mora zato postati del v vsakdanu posameznika, vrednota, ki oblikuje in sproža vedenjske namere z jasnim, operacionaliziranim ciljem: biti aktiven - biti zdrav – živeti kakovostno – v spiralnem modelu posameznikovega razvoja.

K pomembnemu izboljšanju našega zdravja in kakovostnejšemu življenju pripomorejo vse oblike gibalne/športne aktivnosti, ki so prilagojene potrebam in posebnostim posameznika, redne in primerno vodene predvsem pa izvajane skozi daljše obdobje. Še posebej moramo biti pozorni ob koncu odraščanja, saj prav v tem času največ ljudi preneha z gibalno/športno aktivnostjo in zavzame sedentarni življenjski slog.

Redna gibalna aktivnost v otroštvu predstavlja pomembno razvojno spodbudo, je koristna za krepitev in varovanje zdravja, ohranjanje potrebne ravni gibalnih sposobnosti in oblikovanje takšnih navad in vedenjskih vzorcev, ki zagotavljajo zdrav življenjski slog v vseh starostnih obdobjih (Gallahue, & Ozmun, 1998; Pišot, Planinšec, 2005; Riddoch, Andersen, Wedderkopp, et al., 2003). Poznavanje potencialnih koristi in pomena gibalne aktivnosti je kljub splošno sprejetim dejstvom za otroke dokaj omejeno (Strong, Malina, Blimke, et al., 2005). Dokazovanje povezav med gibalno aktivnostjo, gibalnimi sposobnostmi, telesnimi značilnostmi in zdravjem je pri otrocih mnogo zahtevnejše kot pri odraslih. Ker so oblike gibalne aktivnosti otrok v primerjavi z odraslimi specifične in otroku omogočajo doseganje in zadovoljevanje številnih ciljev in potreb, jih je potrebno temeljito raziskati. Številne raziskave (npr. Crocker, Eklund, & Kowalski, 2000; Grund, et al., 2000; Janz, Dawson, & Mahoney, 2002; Janz, Burns, & Torner, 2001; Ommundsen, 2000; Pišot, & Završnik, 2002; Rowland, 2005; Sothorn, Loftin, Suskind, et al., 1999; Strong, et al., 2005) so pokazale, da so koristni učinki gibalne aktivnosti za zdravje otrok nesporni.

Poznavanje vzorcev gibalnega vedenja naših otrok, stanja gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti, je ključnega pomena pri obravnavi različnih strokovnih vprašanj, pa naj si gre za športno vzgojo v vrtcih in šolah, dodatne programe za spodbujanje gibalne aktivnosti v prostem času ali ugotavljanja morebitnih zdravstvenih posledic neaktivnosti. Potrebno je usmeriti še več energije in podpore v raziskovanje in preučevanje stanja gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti otrok v predšolskem in zgodnjem šolskem obdobju.

Strokovnjaki predvidevajo, da se bo trend upadanja gibalne aktivnosti ter posledično gibalnih sposobnosti in hkrati vse večje prevalence prekomerne telesne teže in debelosti nadaljeval še v prihodnje, zato je potrebno čim prej ukrepati. Pomembno vlogo pri tem lahko imajo vrtci in šole, saj vemo, da športna vzgoja vpliva na otrokov interes za vključevanje v gibalne aktivnosti (Trudeau, Shephard, 2005). Vsem otrokom bi bilo potrebno zagotoviti dovolj športne aktivnosti, kar pomeni vsak dan vsaj eno uro. Mnogi strokovnjaki predlagajo (Naul, 2005; Zimmer, 2005), da bi bilo v šolah smiselno v času, ko ga otroci preživijo v oddelkih podaljšanega bivanja, ponuditi vsakodnevne kakovostne in zanimive programe športnih aktivnosti.

Ker se tvegano vedenje, ki lahko ima negativne posledice na zdravje, pojavlja že v otroštvu in se nadaljuje v poznejših življenjskih obdobjih, je potrebno pravočasno ukrepati (Malina, Bouchard, Bar-Or, 2004). Pomembno je, da otroci usvojijo takšne vedenjske vzorce, ki temeljijo na redni gibalni dejavnosti, kar bo imelo dolgoročni in pozitivni vpliv na kakovost življenja. Toda tudi zagotavljanje ustreznega, dinamičnega, izkušnjsko bogatega okolja polnega ustreznih in raznolikih gibalnih spodbud zahteva določen rizik. Otrok mora imeti možnosti stopiti na ulico, na igrišče, v naravo in se tam srečati z najrazličnejšimi gibalnimi/športnimi aktivnostmi z vrstniki. Današnji model vedno bolj hiperprotektivnih staršev povprečnega otroka od takih možnosti odtuja, svojim otrokom želijo »najboljše«, zato jih zapirajo v socialne, čustvene in gibalne

»inkubatorje«. V takih »varnih« okoljih otroci nimajo možnosti ter pravih spodbud in ne razvijajo potrebe po prevzemanju odgovornosti za lastna dejanja.

Ta zaprt krog, ki vodi v neaktivnost, odtujevanje od osnovnih aktivnosti in potreb je predmet številnih in že dolgo znanih opozoril današnji družbi, ki pa očitno še danes ni sposobna sprejeti konkretne ukrepe. Ta rizik, zagotavljanja ustreznega in varnega okolja ter odgovornosti do jutrišnje generacije bo naša družba morala sprejeti. Potrebno bo zagotoviti ustrezne možnosti predvsem na prostem, v naravi. (Fjortoft, 2001, Pišot et al., 2003). Odgovornost pa bomo morali prevzeti tudi za starše, jih osveščati in jim omogočiti ustrezna okolja v katera bodo lahko popeljali lastne otroke.

V bistvu gre za to, da gibalno/športna aktivnost postane vrednota, ki oblikuje in sproža vedenjske namere z jasnimi, operacionaliziranimi cilji: biti aktiven - biti pomemben in vreden - biti zdrav - v spiralnem modelu posameznikovega razvoja. Zavedati se moramo, da odsotnost gibalne/športne aktivnosti v življenju naših otrok in mladostnikov ne pomeni le grožnjo njihovemu zdravju, temveč tudi grožnjo njihovi ustvarjalnosti, znanju, uspešnosti.

Literatura

- Brettschneider W.D., Bünemann A. (2005). Übergewicht: Zunehmendes Markenzeichen der jungen Generation. *Sportunterricht*, 54, 73-77.
- Crocker, P.R.E., Eklund, R.C., & Kowalski, K.C. (2000) Children's physical activity and physical self-perceptions. *J Sport Sci*, 18, (6), 383-394.
- Fjortoft, I. (2001). The natural environment as a playground for children: The impact of outdoor play activities in pre-primary school children. *Early Childhood Education Journal*, 29(2), 111-117.
- Freedman, D.S., Khan, L.K., Serdula, M.K., Dietz, W.H., Srinivasan, S.R., Childhood Body-Mass Index and the Risk of Coronary Heart Disease in Adulthood
- Baker, J., L., L. W. Olsen, Thorkild I.A. Søfensen (2007). Childhood Body-Mass Index and the Risk of Coronary Heart Disease in Adulthood. *N Engl J Med* 2007;357:2329-37.
- Berenson, G.S. (2005). The relation of childhood BMI to adult adiposity: The Bogalusa Heart Study. *Pediatrics*, 115, 22-27
- Higgins, P.B., Gower B.A., Hunter, G.R., Goran M.I. (2001). Defining health-related obesity in prepubertal children. *Obesity Research*, 9, 233-240.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (1998). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults*. Boston: WCB/McGraw-Hill.
- Grund, A., Dilba, B., Forberger, K., Krause, H., Sievers, M., Riecert, H., & Mueller, M.J. (2000). Relationships between physical activity, physical fitness, muscle strength and nutritional state in 5- to 11-year-old children. *European Journal of Applied Physiology*, 82, 425-438.
- Janz, K.F., Burns, T.L., Torner, L.C., et al. (2001). Physical activity and bone measures in young children: The Iowa bone development study. *Pediatrics*, 107(6), 1387-1393.
- Janz, K.F., Dawson, J.D., & Mahoney, L.T. (2000). Tracking physical fitness and physical activity from childhood to adolescence: The Muscatine study. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32, 1250-1257.
- Malina, R.M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation, and physical activity*. Champaign: Human Kinetics.
- Naul, R. (2005). Bewegung, Spiel und Sport in offenen Ganztagschulen. *Sportunterricht*, 54, 68-72.
- Pišot, R. (2000). The Analysis of the structure of six-and-a-half years old children's motor space in the light of its development as a whole. *Acta Univ. Carol., Kinanthropol.*, letn. 36, št. 1, str. 67-78.
- Pišot, R., & Završnik, J. (2002). Z gibanjem do zdravja - od otroka do starostnika. *Zdravstveno varstvo*, 41, 12-15.
- Pišot, R., Zorc, J. (2004). Gibalna/športna aktivnost pri učencih in učenkah drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja osnovne šole. *Pedagoška obzorja*, 19, 28-37.
- Pišot, R., & Planinšec, J. (2005). Struktura motorike v zgodnjem otroštvu: motorične sposobnosti v zgodnjem otroštvu v interakciji z ostalimi dimenzijami psihosomatičnega statusa otroka. *Koper: UP, ZRS, Založba Annales*.
- Pišot, R., Zorc, J., Djordjevič, S. & Gumzej, G. (2003). Movement/sports activity and changes of the muscle

- erector spinae in the third-class-primary-school pupils. *Acta Univ. Carol., Gymn.*, vol. 39, 2, str. 39-54, graf. prikazi. Planinšec, J. & Pišot, R. (2003). Nexus between the motor performance and cognitive abilities of pre-school girls. *Ann, Ser. hist. nat.*, letn. 13, št. 2, str. 289-294.
- Pišot, R., Zurc, J., Jelovčan, G., Volmut, T., Planinšec, J. (2005) Parents' opinion about the importance and the roll of the health enhancing physical activity for their children. V: 10th Annual Congress of the European College of Sport Science, July 13-16, 2005, Belgrade : [Book of abstracts - long version].
- Pišot, R., Jelovčan, G., Žerjal, I., Černuta, U., Stankovič, D., Črtanec, A. (2003). Predstavitev raziskovalnega projekta "Krepimo zdravje z gibanjem na prostem". *Vzgojiteljica (Celje)*, letn. 5, št. 4, str. 22-25.
- Planinšec, J. (2003). Ugotavljanje gibalne dejavnosti mlajših otrok. *Zdravstveno varstvo*, 42, 58-65.
- Planinšec, J., Fošnarič, S., Pišot, R. (2006). Prevalenca prekomerne telesne teže in debelosti med otroci v severovzhodni Sloveniji. *Zdravstveno varstvo* (v tisku).
- Rajtmajer, D. (1993). *Psychomotorische Fähigkeiten der jüngeren Kinder*. Pedagoška fakulteta, Maribor.
- Reilly, J.J., Methven, E., McDowell, Z.C., Hacking, B., Alexander, D., Stewart, L., Kelnar, C.J.H. (2003). Health consequences of obesity. *Arch Dis Child*, 88, 748-752.
- Rajtmajer, D., Proje, S., Vute, R. (1989). Informacijski sistem za spremljanje in vrednotenje motoričnih sposobnosti predšolskih otrok. *Telesna kultura*, 37 (1-2), 9-12.
- Riddoch, C. R., Andersen, L. B., Wedderkopp, N., Harro, M., Klasson-Heggebo, L., et al., (2003). Physical activity levels and patterns of 9- and 15-yr-old European children. *Medicine and science in sports and exercise*, 36, 86-92.
- Rowland, T.W. (2005). *Children's exercise physiology*. Champaign: Human Kinetics.
- Rowlands, A.V., Eston, R.G., Ingledeu, D.K. (1999). Relationship between physical activity levels, aerobic fitness and body fat in 8- to 10-yr-old children. *J Appl Physiol*, 86, 1428-1435.
- Sothorn, M.S., Loftin, M., Suskind, R.M., Udall, J.N., & Blecker, U. (1999). The health benefits of physical activity in children and adolescents: implications for chronic disease prevention. *European Journal of Pediatrics*, 158, (4), 271-274.
- Strel, J., Završnik, J., Pišot, R., Zurc, J., Kropej, V.L. (2005). Ocena gibalne športne aktivnosti ter zdravja otrok in mladostnikov. V Završnik, J., Pišot, R. (2005). *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov*, (str. 31-89). Koper: Založba Annales.
- Strauss, R.S., Pollack, H.A. (2003). Social marginalization of overweight children. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 157, 746-752.
- Strong, W.B., Malina, R.M., Blimke, C.J., Daniels, S.R., Dishman, R.K., Gutin, B., et al., (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics*, 146, 732-737.
- Trudeau, F., & Shephard, R.J. (2005). Contribution of school programmes to physical activity levels and attitudes in children and adults. *Sports Medicine*, 35: 89-105.
- Trudeau, F., Shephard, R.J. (2005). Contribution of school programmes to physical activity levels and attitudes in children and adults. *Sports Medicine*, 35 (2), 89-105.
- Volmut, T., Jelovčan, G., Zurc, J., Pišot, R. (2004). Ocena gibalne/športne aktivnosti ter zdravstvenega stanja in počutja vrtčevskih otrok. V: ŠKOF, Branko (ur.), KOVAČ, Marjeta (ur.). 17. strokovni posvet športnih pedagogov Slovenije, Nova Gorica, 18. do 20. november 2004. Zbornik referatov. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, str. 193-198
- Završnik, J. & Pišot, R. (2005). *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov*. Koper: Založba Annales.
- Zimmer, U. (2005). *Gemeinschaftsgrundschule Brake – Beispiel einer offenen Ganztagschule*. *Sportunterricht*, 54, 78-82.
- (Pišot, Planinšec, 2006) – prijava).

PREDKONGRESNA DEJAVNOST: ŠPORT V SLOVENIJI – MOŽNOSTI IN PRILOŽNOSTI!

pred. Dušan Gerlovič, spec.

V organizaciji Sokolske zveze Slovenije so potekale v mesecu septembru 2008 javne tribune na temo Šport v Sloveniji – možnosti in priložnosti. Na osnovi podatkov, ki smo jih prejeli od društev in naših partnerjev pri izvajanju vseslovenskega projekta S športom je življenje lepše, smo ugotovili, da je v obdobju po letu 2000 v slovenskem športu prišlo do večjih premikov in sprememb v segmentih šolskega športa, tekmovalnega športa, športne infrastrukture in društvenega delovanja. Skupaj z našimi partnerji iz civilne športne sfere, vrhunškega športa in lokalnih skupnosti smo želeli izvedeti kakšno je dejansko stanje v bazi in zakaj so ti premiki, na katere smo bili opozorjeni, nastali.

Z našimi partnerji smo izvedli naslednje javne tribune:

- v Celju (8. septembra 2008, za področje osrednje Slovenije, skupaj s Športno zvezo Celje)
- v Izoli (11. septembra 2008, za področje Primorske, skupaj z Regijsko pisarno OKS in Športno zvezo Koper)
- v Ljubljani (16. septembra 2008 v Državnem svetu, skupaj s Športno zvezo Ljubljane)
- v Mariboru (17. septembra 2008, skupaj z Uradom za šport Maribor in Športno zvezo Maribor).
- Na javnih tribunah je sodelovalo več kot 200 predstavnikov iz tekmovalnega športa (Vasilij Žbogar, Peter Mankoč), predstavniki društev, športnih zvez, lokalnih skupnosti, športni pedagogi in predstavniki Fakultete za šport Univerze v Ljubljani. V nadaljevanju podajamo glavne ugotovitve, ki so nam bile posredovane na razpravah.

Športna društva: Poslovanje društev je vedno bolj zahtevno in kompleksno. V društvih nimajo kadra, znanja in sredstev, da bi spremljali stalne spremembe zakonodaje in kompleksno poslovanje (zahtevni in zbirokratizirani razpisi, nezadostno obveščanje, nezmožnost sodelovanja v EU projektih, kompleksni in nedorečeni davčni predpisi, problematika sponzorstva na lokalni društveni ravni in neuspešno trženje dejavnosti društev za prostem trgu). Pri trženju velik delež sponzorskih sredstev društvom poberejo panožne zveze in OKS, kljub temu, da posamezna društva oz. klubi skrbijo in vlagajo v mlade športnike. Poseben problem je obravnava malih (amaterskih) in velikih (profesionalnih) društev, ki po svoji dejavnosti nimajo ničesar skupnega, a jih zakonodajalec obravnava enakovredno in ne upošteva njihove specifičnosti ter popolnoma različnega poslanstva. Država in lokalne skupnosti bi morale nameniti društvom več sredstev za izvajanje programov in popraviti krivice, kjer je bila odvzeta lastnina društvom (oz. niso bila priznana njihova vlaganja), uveljaviti in podpirati prostovoljno društveno delo, omogočiti davčne olajšave in preprečiti divje lastninjenje športnih objektov na podlagi 64. člena Zakona o športu. Vzpostaviti je potrebno programsko in organizacijsko sodelovanje med društvi (športnimi zvezami), javnimi zavodi in lokalno skupnostjo, saj bo tesno sodelovanje le-teh zagotovilo večjo učinkovitost porabe sredstev in objektov ter zadovoljilo interese uporabnikov športnih programov.

Za izboljšanje stanja v športnih društvih predlagamo:

- dopolnitev Zakona o društvih in poenostavitev ostale zakonodaje, ki urejuje to področje,
- razmejitev obveznosti in dolžnosti med društvi (zvezami), športnimi zavodi, lokalno in državno oblastjo,
- sistemsko financiranje, ki mora biti neodvisno od lokalne in državne oblasti,
- davčne olajšave za volontersko delovanje v amaterskih športnih društvih.

Šolski šport: Športni pedagogi iz osnovnih, srednjih šol in visokih šol ter predstavniki Fakultete za šport Univerze v Ljubljani so na vseh štirih tribunah opozorili na statistično pomembne negativne trende, ki se pojavljajo v prostoru šolskega športa. Po letu 2000 je poraslo število prekomerno debelih in motorično motenih otrok, ob hkratnem upadanju nadpovprečno motorično sposobnih otrok. Ti negativni premiki in dejstvo, da se je zmanjšal obseg ur za športno vzgojo in javna sredstva za izvedbo šolskih športnih programov, so povzročili padec števila aktivnih otrok v programih šolskih športnih aktivnosti in vpis v društvene športne aktivnosti.

Za izboljšanje ugotovljenega stanja predlagamo naslednje ukrepe:

- povečanje javnih sredstev za šolski šport in šolska športna tekmovanja (Nacionalni program športa: od le delno porabljenih 40 odstotkov sredstev v letu 2007, naj se do leta 2010 poraba sredstev realizira 100 odstotno),
- povečanje programskih ponudb občolskih športnih dejavnosti,
- zagotovitev izvajanja 3 ur športne vzgoje na teden v osnovnih in srednjih šolah,
- uvajanje strokovnega delovanja športnih pedagogov na vseh stopnjah OŠ,
- modernizacijo športnih programov in občolskih ter občudijskih športnih aktivnosti na univerzah in srednjih šolah.

Vrhunski šport: Vso problematiko slovenskega vrhunškega športa so lepo predstavili ga. Alenka Šarkanj, predsednica Plavalnega kluba Koper, plavalec Peter Mankoč in dobitnik srebrne medalje v jadraniu Vasilij Žbogar ter podjetnik Franci Pliberšek, eden od glavnih mecenov celjskega športa. Ga. Alenka Šarkanj je izpostavila nacionalni pomen vrhunškega športa, ki se na bazični ravni počasi sesuva sam vase, kot posledica pomanjkanja sredstev v povprečni slovenski družini in drastičnega upada števila otrok, ki se želijo tekmovalno ukvarjati s športom. To posebej velja za športe, kjer so potrebni veliki ekonomski vložki staršev. Peter Mankoč je pohvalil sistem zaposlitev v državni upravi za vrhunske slovenske športnike, ki ga je zagotovil OKS v sodelovanju z državnimi institucijami. Izpostavil pa je nerešene probleme financiranja dolgoletnih vadbenih programov, financiranje kvalitetnih trenerjev, ustrezne obravnave v času študija, šolskih obveznosti ter celostne obravnave in nagrajevanja slovenskih vrhunskih športnikov glede na dosežene rezultate na pomembnih športnih tekmovanjih. Jadravec Vasilij Žbogar je svoj pogled na problematiko slovenskega vrhunškega športa učinkovito predstavil v enem stavku: »Za moj uspeh na Kitajskem se moram zahvaliti moji družini, mojemu jadralnemu klubu, pozitivnemu okolju in strokovnosti mojih trenerjev.« Celjski podjetnik Franci Pliberšek je kot predstavnik kapitala jasno nakazal, da tudi novodobni slovenski podjetniki želijo veliko investirati v slovenski vrhunski šport, bi pa še bistveno več, če bi bila država pripravljena takšne poteze davčno ali kako drugače spodbujati.

Sklepne ugotovitve: Šport v Sloveniji je v primerjavi z najbolj razvitimi športnimi državami bistveno slabše organiziran. V slovenskem športu je preveč politike ali »preveč politikov vodi šport«. Slovenski šport bi moral biti čimbolj apolitičen, demokratičen in usklajen z interesi športnikov ter uporabnikov športnih aktivnosti. Hud problem predstavlja totalna komercializacija športa, saj je težnja po zaslužku in dobičku eno od glavnih vodil slovenskega športa, prostovoljno delo in moralno-etične vrednote športa niso spoštovane, poskuša se jih celo negirati. Prav tako sta globalizacija in tranzicija izničila pomen in vlogo stroke in znanosti v športu, kar je opazno v padanju ugleda in vpliva slovenskih strokovnih športnih institucij in Fakultete za šport UL. V odnosu med državo, lokalno oblastjo in civilno športno sfero prihaja do podcenjujučega odnosa, saj oblastne strukture niso naklonjene k temu, da bi upoštevale interese civilne športne sfere in prisluhnile njihovi zahtevi po celovitem dialogu – kvalitetnem partnerstvu, ki naj vodi v revidiranje in dodelavo obstoječe športne zakonodaje, vpeljava napredne davčne politike za področje športa in zagotovitev materialnih pogojev za vsebinsko izvedbo športnih vsebin v šolskem in društvenem prostoru.

Sklepno sporočilo vseh javnih tribun je bilo zelo nedvoumno in se glasi:

O problemih in položaju športa v Sloveniji želimo z državno in lokalno oblastjo ter lastniki kapitala enokopravno (partnersko) odločati pomembni udeleženci, ki ustvarjamo na tem področju: športniki, športni delavci, športni strokovnjaki in vsi ostali, ki imamo za cilj, da postanemo kvaliteten športen narod.

I. DELAVNICA

ŠPORTNA INFRASTRUKTURA

UPRAVLJANJE, VZDRŽEVANJE ŠPORTNE INFRASTRUKTURE, INVESTICIJE V ŠPORTNO INFRASTRUKTURO, POUK DAREK NA ŠPORTNIH OBJEKTIH V MO CELJE

mag. Tatjana Hren

DRUŽBENA BLAGINJA IN ŠPORTNA INFRASTRUKTURA

Civilizacijski in ekonomski razvoj družbe sta tesno povezana z razvojem družbene blaginje in krepitvijo socialne države. Razvoj družbenih dejavnosti in s tem tudi razvoj športa, še posebej športa za vse, kakor tudi kakovostnega in vrhunškega športa, bistveno vplivajo na povečanje družbene blaginje. Za nemoteno odvijanje dejavnosti športa širša skupnost uporablja športno infrastrukturo. Javna športna infrastruktura so javni športni objekti, ki služijo primarno potrebam športa, velikim športnim in kulturnim prireditvam ter zagotavljajo širši športni javnosti (udeležencem v športu in obiskovalcem športnih prireditev) javni interes skladen z Zakonom o športu (2. člen).

Javna športna infrastruktura so vsakovrstni športni objekti, ki so pod splošno znanimi pravili in pogoji namenjeni javni uporabi, katerih lastniki so javno pravne osebe. Lastniki, to so predvsem lokalne skupnosti (tudi država) zagotavljajo pogoje za šport tudi z »načrtovanjem, gradnjo in vzdrževanjem javnih športnih objektov« (3.tč. Usmeritve Nacionalnega programa športa; NPŠ; Uradni list RS, št. 24-1065/2000 z dne 17.3.2000)

DELITEV ŠPORTNE INFRASTRUKTURE

V grobem se športna infrastruktura deli na naravno okolje in grajeno okolje, ki ga sestavljajo pokrite in nepokrite športne površine ter posebni športni objekti. Med naravno okolje štejemo kopne površine, vodne površine, smučišča in ledene površine. Grajeno okolje so pokrite športne površine, kamor uvrščamo vse dvorane in športne objekte bazenskih kompleksov za športno in rekreativno plavanje. Vsi javni športni objekti za vrhunski šport imajo take športne površine, ki omogočajo tekmovanja in so sposobni tudi za homologacijo. Športne površine morajo biti urejene in vzdrževane tako, da omogočajo športno dejavnost na predpisan način, z osnovnimi pogoji in brez ogrožanja varnosti.

UPRAVLJANJE, VZDRŽEVANJE IN GOSPODARJENJE S ŠPORTNO INFRASTRUKTURO

Povečini z javnimi športnimi objekti upravljajo lokalne skupnosti, ki so za ta namen ustanovile ali športne zavode, ali druge javne zavode oziroma dejavnost upravljanja športne infrastrukture opredelile kakor izbirno javno gospodarsko službo. Za zagotavljanje ustrezne športne infrastrukture je običajno zadolžena lokalna raven, čeprav določeni objekti predstavljajo regionalno ali državno »pomembne« objekte. V MO Celje je za upravljanje športnih objektov ustanovljen JGZ ZPO Celje, ki upravlja s kompleksom Golovec, Letnim kopaljščem, drsališčem v Mestnem parku, dvorano Zlatorog in nogometnim stadionom Arena Petrol.

INVESTICIJE V ŠPORTNO INFRASTRUKTURO

Kakor za vse večje investicije veljajo za investicije v športno infrastrukturo vsi zakoni s področja urejanja prostora in s področja graditve objektov s pripadajočimi podzakonskimi akti. Za

investicije v specifično športno infrastrukturo se uporabljajo še dodatni pravilniki s področja smučišč in vlečnic, s področja varovanja pred utopitvijo, s področja stanovanjskega zakona, s področja nepremičnin...

Mestna občina Celje je v zadnjih petih letih izgradila novo športno dvorano Zlatorog in nogometni stadion Arena Petrol s potrebno infrastrukturo za evropske tekme. Po Nacionalnem programu športa naj bi bil cilj do 1. 2010 0,5 m² pokrite športne površine na prebivalca ter 3 m² odkrite športne površine na prebivalca Slovenije.

V MO Celje znaša (podatki 1. 2005, po postavitvi dvorane in stadiona)) pokrita športna površina na prebivalca 0,505 m² ter 2,41 m² pokritega športnega prostora, kar trenutno je v skladu s strategijo Nacionalnega programa športa oziroma jo celo presega.

ZAKLJUČEK

Športna infrastruktura je materialna podlaga za uresničevanje dejavnosti v športu- »condito sine qua non« športnega udejstvovanja. V skladu z usmeritvami še vedno aktualnega Nacionalnega programa športa, se tudi lastnik športne infrastrukture v Celju, MO Celje zaveda, da je potrebno skrbeti za nadaljnji razvoj športne infrastrukture in strateško planiranje umestitve novih športnih objektov. Obenem pa je nujno nadomeščanje zastarelih športnih objektov in delov objektov, rekonstrukcija objektov ter nenehna kontrola in povečevanje energetske varčnosti obstoječe športne infrastrukture ter zagotavljanje dolgoročnega financiranja glede na strategijo razvoja.

ŠPORTNA INFRASTRUKTURA V SLOVENIJI

Pred. Dušan Gerlovič, spec.

PREDSTAVITEV POGLEDOV IZ TEMATSKIH RAZPRAV NA TEMO ŠPORTNA INFRASTRUKTURA V SLOVENIJI, KI SO POTEKALE V CELJU, IZOLI, LJUBLJANI IN MARIBORU V MESECU SEPTEMBRU 2008.

Glede na Nacionalni program športa, ki predvideva 3 m² nepokritih in 0,5 m² pokritih vadbenih površin za prebivalca Slovenije, so razmere na tem področju v Sloveniji zelo različne. Tako se Mestna občina Celje lahko pohvali s številnimi vrhunskimi športnimi objekti, vendar pa pešajo pri programsko-vadbeni izvedbi in zagotavljanju sredstev za sofinanciranje programov in zagotavljanju kvalitetnega strokovnega kadra.

Na katastrofalno stanje športne infrastrukture v Mestni občini Ljubljana sta opozorila predsednik Športne zveze Ljubljana – mag. Janez Sodrznik in vrhunski športnik - ljubljanski plavalec Peter Mankoč, ki je potožil, da trenira v bazenu, ki je star že nekaj desetletij. Dejstvo je, da je Ljubljana na tem področju zaostala za večino krajev v Sloveniji. Trenutni ambiciozni načrt izgradnje ljubljanskih športnih objektov (dva nogometna stadiona, nova večnamenska športna dvorana, plavalni bazen,...), centralizacija upravljanja mestne športne infrastrukture, kaže na to, da bo ljubljanska mestna oblast v dogovoru z nekaterimi partnerji na podlagi javno – zasebnega partnerstva izvedla agresivno investicijsko politiko, da bi nadoknadila zamujeno. Obstaja bojazen, da se bo tudi v Ljubljani pripetil sindrom »prireditvenih športnih objektov«, ki nikakor ne morejo služiti namenu »vadbenih športnih objektov«, ki so nujno potrebni za izvajanje kvalitetne vsebinske vadbe velikega števila »športno lačnih prebivalcev Ljubljanec«. Poseben problem predstavljajo tudi objekti za univerzitetni šport, saj Univerza v Ljubljani v zadnjih 30 letih ni zgradila nobene športne dvorane, kjub dejstvu, da imajo študentje šport radi in da se je njihovo število v zadnjih treh desetletjih potrojilo.

Mariborčani so se pohvalili s solidno športno infrastrukturo in dosegajo zastavljene kriterije iz Nacionalnega programa športa. Veliko pričakujejo tudi od Univerziade 2013, saj nameravajo manjkajočo športno infrastrukturo dograditi preko tega projekta (Ledena dvorana, dograditev dvorane Tabor, zunanji zimski športni objekti na Pohorju). Po besedah znanega mariborskega športnega delavca Marjana Kosa je problem v tem, da imajo premalo finančnih sredstev za sofinanciranje vseh programskih sklopov in kvalitetnega strokovnega kadra.

Primorci so opozorili na problem velikega pritiska lokalnih političnih lobijev pri reševanju problematike športne infrastrukture, ki se močno navezuje na športni turizem in samo komercializacijo športa, društvom pa je uporaba objektov velikokrat otežena, kar pomeni propad društvenih programov in samega športa na obali.

Po besedah vrhunske strokovnjakinje za športno infrastrukturo - mag. Tatjane Hren iz Celja, bi bilo športno infrastrukturo smiselno graditi s preudarkom in dejansko usklajenostjo po krajevnem, regijskem in državnem pomenu, ki mora biti vezan na ustrezno športno vsebino in dejanske športne potrebe prebivalcev in vrhunskih športnikov na lokalni, regijski in državni ravni. Prav tako je potrebno smiselno določiti, opredeliti in graditi športne objekte, ki naj služijo v gospodarsko-promocijske namene (športni spektakli) in športno-vadbene namene (uporabnost za športno vadbo v najširšem pomenu za vse kategorije prebivalcev Slovenije).

II. DELAVNICA

OBREMENJENOST NA DELOVNEM MESTU IN PREVENCIJA ZDRAVJA

TELESNA DEJAVNOST KOT PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU

Divjak Mojca, Backović Juričan Andrea, Janežič Mojca

IZVLEČEK:

Zdravje in z njim večja kvaliteta življenja skupaj prispevata k razvoju in napredku celotne družbe. Zdravje pa ni povezano le z biološkimi dejavniki kot so spol, starost in dednost, temveč nanj pomembno vpliva tudi življenjski slog. Nezadostna telesna (gibalna) dejavnost je eden izmed najpomembnejših dejavnikov nezdravega življenjskega sloga. Odrasli na delu preživijo vsaj tretjino svojega življenja, zato je tako pomembno, da se telesna dejavnost vključi tudi v delovno okolje. Namen: Namen prispevka je prikazati primere dobre prakse s področja implementacije telesne dejavnosti kot promocije zdravja v delovno okolje in na podlagi priporočil iz literature ter primerov dobre prakse podati predloge za vključitev telesne dejavnosti kot promocije zdravja v delovno okolje. Metode dela: Prispevek je pregled literature. Pregledana je bila literatura v angleškem in slovenskem jeziku. V obdelavo pa je bila vključena literatura od januarja 1997 do aprila 2008. Rezultati: V rezultatih je predstavljenih dvajset primerov dobre prakse s področja implementacije telesne dejavnosti kot promocije zdravja v delovno okolje. Primeri dobre prakse so v praksi uporabljene rešitve, ki so lahko zgled ostalim podjetjem glede promocije zdravja na delovnem mestu. Razprava in sklep: V smernicah, kriterijih kvalitete, strategijah ter primerih dobre prakse je predstavljenih veliko predlogov za implementacijo telesne dejavnosti kot promocije zdravja v delovno okolje. V tujini imajo na področju promocije zdravja na delovnem mestu že veliko narejenega, v Sloveniji pa nas na tem področju čaka še ogromno dela. Zato bi bilo zelo pomembno, da bi stroka in politika stopili skupaj in s skupnimi močmi naredili, kar se največ da, na področju promocije zdravja na delovnem mestu. Nacionalni program Slovenije pa je idealna priložnost, da se zgodi kaj takega.

Ključne besede: telesna dejavnost, telesna dejavnost za krepitev zdravja, promocija zdravja na delovnem mestu, aktivni odmor.

UVOD

Zdravje in z njim večja kvaliteta življenja skupaj prispevata k razvoju in napredku celotne družbe. Številne raziskave pa vedno znova potrjujejo, da zdravje ni povezano le z biološkimi dejavniki, kot so spol, starost in dednost, temveč da nanj poleg socialnoekonomskih in družbenih razmer, delovnih in okoljskih razmer pomembno vpliva tudi življenjski slog (1).

Nezadostna telesna (gibalna) dejavnost je eden izmed najpomembnejših dejavnikov nezdravega življenjskega sloga, h kateremu pa svoje prispevajo tudi nezdravo prehranjevanje, kajenje, uporaba nedovoljenih drog, stres in prekomerno uživanje alkoholnih pijač. Našteti dejavniki nezdravega življenjskega sloga spadajo med ključne v procesih nastanka, napredovanja in pojavljanja zapletov najpomembnejših kroničnih nenalezljivih bolezni kot so bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni tipa 2, nekaterih vrst raka, nekaterih kroničnih pljučnih bolezni, debelosti, osteoporoze in drugih bolezni kostno-mišičnega sistema. Nezadostna telesna (gibalna) dejavnost in nezdravo prehranjevanje pa sta tesno povezana tudi s pojavljanjem in vzdrževanjem znanih fizioloških dejavnikov tveganja v zvezi s kroničnimi nenalezljivimi boleznimi, kot so na primer povišan krvni tlak ter bolezensko spremenjene vrednosti krvnih maščob (predvsem zvišane vrednosti holesterola) (2). Odrasli na delu preživijo vsaj tretjino svojega življenja (3), zato je tako pomembno, da se telesna dejavnost vključi tudi v delovno okolje, saj nam zdrav življenjski slog omogoča ohranjanje in krepitev zdravja ter

kakovost življenja vsakega posameznika in zmanjšuje družbene stroške preprečevanja in zdravljenja kroničnih nenalezljivih bolezni, invalidnosti in prezgodnje smrtnosti (2).

Opredelitev pojmov telesna dejavnost in telesna dejavnost za krepitev zdravja

Telesna dejavnost je definirana kot kakršnakoli sila, ki je izvedena s strani skeletnih mišic in se konča s porabo energije nad ravno mirovanja (4). Sem sodijo hoja ali kolesarjenje v transportne namene, ples, tradicionalne igre in razvedrila, vrtnarjenje in hišna opravila, pa tudi šport in namerna telesna vadba. Šport ponavadi vključuje neko obliko tekmovanja, telesna vadba pa je običajno namenjena izboljšanju telesne pripravljenosti in zdravja (5).

Telesno (gibalno) dejavnost za krepitev zdravja pa lahko opredelimo kot najrazličnejše oblike telesne dejavnosti, v okvir katerih spadajo aktivnosti v prostem času, pri delu oziroma med njim in aktivnosti za približevanje ciljem vsakodnevnih nujnih in načrtovanih aktivnosti posameznika (na delo, po opravkih, nakupih, obiskih in/ali drugih zadolžitvah). Gre za različne oblike gibanja lastnega telesa s skeletnimi mišicami, pri čemer se porablja energija (4). Telesna dejavnost za krepitev zdravja je opredeljena tudi kot vsaka oblika telesne dejavnosti, ki koristi zdravju in funkcionalni sposobnosti posameznika brez povzročanja nepotrebne škode ali tveganja (6). To je najlažje doseči tako, da posameznik telesno dejavnost vsaj zmerne intenzivnosti (kot so na primer živahna hoja in druge aktivnosti, ki pospešijo dihanje in nas ogrejejo) vključi v vsakdanje življenje (4).

Opredelitev promocije zdravja na delovnem mestu

Luksemburška deklaracija opredeljuje promocijo zdravja na delovnem mestu kot skupno prizadevanje delodajalcev, delavcev in družbe za izboljšanje zdravja in blaginje na delovnem mestu. To je lahko doseženo skozi kombinacijo izboljšanja organizacije dela in delovnega okolja, promocijo aktivnega sodelovanja in osebnega razvoja (7).

Promocija zdravja na delovnem mestu je torej podjetniška strategija, katere namen je preprečiti pojav bolezni na delovnem mestu, vzpodbuditi potenciale zdravja in povečati blaginjo pri delu (8, 9). Smernice, kriteriji kvalitete, strategije in primeri dobre prakse v promociji zdravja na delovnem mestu

Člani Evropske mreže za promocijo zdravja na delovnem mestu so z luksemburško deklaracijo razvili smernice za učinkovito promocijo zdravja na delovnem mestu, kar je bilo temelj za razvoj kriterijev kvalitete (10). V smernicah je predstavljen program telesne dejavnosti kot promocije zdravja na delovnem mestu, ki je pomemben za uspešno implementacijo telesne dejavnosti v delovno okolje v različnih podjetjih (11). Kriteriji kvalitete pa nam dajo okvir, kako ustanoviti zdravo organizacijo z zdravimi zaposlenimi, vendar pa ne smejo in naj ne bodo vzeti kot absolutni cilj, saj imajo organizacije različna sredstva in potrebe. Organizacije lahko ukrepe promocije zdravja na delovnem mestu uveljavljajo kot primer dobre prakse kljub temu, da mogoče niso dosegle vseh kriterijev, saj tako vsaj predstavljajo korak v pravo smer (12). V literaturi pa so poleg smernic in kriterijev kvalitete predstavljene tudi različne strategije in možni načini za vpeljavo telesne dejavnosti v delovno okolje (13, 14, 15). Potrebno pa je opredeliti tudi primere dobre prakse, ki so v praksi uporabljene rešitve, namenjene učinkovitemu obvladovanju tveganja na področju varnosti in zdravja pri delu. Primeri dobre prakse torej niso niti teoretične niti hipotetične narave (10).

Nacionalni program spodbujanja telesne dejavnosti za krepitev zdravja v delovnem okolju

V Sloveniji Strategija Vlade republike Slovenije na področju telesne (gibalne) dejavnosti za krepitev zdravja od 2007 do 2012 stremi k vpeljavi telesne dejavnosti za krepitev zdravja v delovna okolja.

Namen strategije je vzpostaviti kulturo telesne dejavnosti za krepitev zdravja med delom in razširiti programe telesne dejavnosti za krepitev zdravja v delovna okolja. Pomembno je okrepiti pozitiven odnos vodstev in delavcev v podjetjih, njihovo informiranost in znanje o pomenu zdravega življenjskega sloga in telesne (gibalne) dejavnosti med delom za ohranjanje in krepitev zdravja, dobro počutje in izboljšanje učinkovitosti dela ter razširiti primere dobre prakse projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu in v delovnem okolju v slovenska podjetja (16).

Med načrti za razširjanje telesne dejavnosti za krepitev zdravja v delovna okolja so zastavljeni naslednji cilji (16):

- Ozaveščenost delavcev in delodajalcev o pomenu zdravega življenjskega sloga in telesne dejavnosti za krepitev zdravja in ustvarjalnost ter produktivnost delavcev.
- Uvajanje zdravega življenjskega sloga in telesne dejavnosti za krepitev zdravja delavcev v podjetja (med delom in zunaj dela) in širitev dobrih zgledov.
- Zmanjšanje števila poškodb pri delu in bolniškega dopusta.
- Zmanjšanje delovne invalidnosti, števila poklicnih bolezni in obolevnosti, povezanih z delom in nezdravim življenjskim slogom.

NAMEN

Namen prispevka je prikazati primere dobre prakse s področja implementacije telesne dejavnosti kot promocije zdravja v delovno okolje in na podlagi priporočil iz literature (nacionalnega programa, smernic, kriterijev kvalitete, strategij itd.) ter primerov dobre prakse podati predloge za vključitev telesne dejavnosti kot promocije zdravja v delovno okolje.

METODE DELA:

Prispevek je pregled literature. Pri iskanju literature in virov je bila uporabljena naslednja metodologija:

- Pregledana je bila domača in tuja strokovna literatura, in sicer v slovenskem in angleškem jeziku.
- Opravljen je bil pregled literature od leta 1950 dalje, nato pa je bila na podlagi zastarelosti literature in virov obdelana literatura v obdobju od januarja 1997 do aprila 2008.
- Vključitveni kriteriji: Telesna dejavnost kot promocija zdravja na delovnem mestu, telesna dejavnost za krepitev zdravja v delovnem okolju.
- Izključitveni kriteriji: telesna dejavnost otrok in mladostnikov, telesna dejavnost v tretjem življenjskem obdobju, vsi ostali dejavniki življenjskega sloga razen telesne dejavnosti (stres, prehrana, alkohol, droge).
- Ključne besede: telesna dejavnost, telesna dejavnost za krepitev zdravja, promocija zdravja na delovnem mestu, delovno mesto, gibanje, aktiven življenjski slog, aktivni odmor, aktivni transport, primeri dobre prakse.

REZULTATI

V rezultatih je predstavljenih dvajset podjetij iz Slovenije in tujine, ki so se ob ukrepih implementacije telesne dejavnosti kot promocije zdravja izkazali kot primer dobre prakse. V vseh dvajsetih primerih dobre prakse je bila pred začetkom implementacije ukrepov promocije zdravja v delovnem okolju narejena analiza stanja v podjetju. Analiza stanja je bila v različnih podjetjih narejena na različne načine, in sicer glede na potrebe in zmožnosti posameznega podjetja (17, 18, 19). Analiza stanja po posameznih podjetjih popisanih med primeri dobre prakse je za vsa podjetja razen podjetje COD-Co-op Denmark podrobneje predstavljena v tabeli 1. Za podjetju COD-Co-op Denmark pa analiza stanja v pregledani literaturi ni bila podrobneje popisana, predstavljeno je

bilo le dejstvo, da je bila začetna analiza stanja opravljena tudi v tem podjetju (17). V tabeli 1 so tako podrobneje predstavljeni posamezni parametri analize stanja v izbranih podjetjih.

Tabela 1: Prikaz začetne analize stanja po posameznih podjetjih.

	Vprašalnik ali anketa	Analiza zdravstvenega stanja	Analiza delovnega mesta	Analiza bolniške odsotnosti	Analiza nezgod pri delu	Analiza stresa	Analiza dejavnikov tveganja
Landsverlag Linz (17)		✓	✓	✓			✓
Luzenac Naintsch (17)		✓		✓		✓	
OMV Erdöl Erdgasbetrieb (17)						✓	
COD- Co-op Denmark (17)							
SAS Scandinavian airlines system (17)	✓						
Point Products (17)						✓	
Elais S.A. (17)	✓	✓		✓	✓		
Hellenic Aerospace Industry LTD (17)	✓	✓	✓	✓	✓		✓
Titan S.A. of Greece (17)	✓	✓		✓			
Sjova- Almenar Tryggingar (17)	✓					✓	✓
Ivoclar-vivadent (17)		✓					
Rewe Handelsgruppe (17)		✓			✓	✓	
Volkswagen AG (17)	✓	✓		✓			✓
Du pont de nemours (17)		✓					✓
Siemens Group Nederland (17)	✓	✓	✓			✓	
Bayer Portugal S.A. (17)		✓					
Savatech d.o.o. (18)			✓				
Splošna bolnišnica MS (19)		✓					
Astra AB (17)	✓			✓	✓		
WASA (17)			✓	✓	✓		

Po opravljeni analizi stanja so bili glede na želje, potrebe in zmožnosti v posameznem podjetju načrtovani in izvedeni ukrepi na področju spodbujanja telesne dejavnosti kot promocije zdravja na delovnem mestu. V tabeli 2 so tako predstavljeni posamezni ukrepi, ki so se na področju telesne dejavnosti v posameznih podjetjih izvedli.

Tabela 2: Prikaz izvršenih ukrepov po posameznih podjetjih.

	Izobraževanje	Ukrepi na področju dela z bremeni	Športne in/ali sprostitvene kapacitete	Športne in/ali sprostitvene aktivnosti	Sofinanciranje oziroma popusti v športnih klubih	Fleksibilni delovni čas in/ali več dni dopusta
Landsverlag Linz (17)	✓			✓		
Luzenac Naintsch (17)	✓			✓		✓
OMV Erdöl Erdgasbetrieb (17)	✓	✓	✓	✓		✓
COD- Co-op Denmark (17)	✓	✓				
SAS Scandinavian airlines system (17)		✓	✓	✓		
Point Products (17)	✓		✓		✓	✓
Elais S.A. (17)	✓		✓	✓		✓
Hellenic Aerospace Industry LTD (17)	✓		✓			✓
Titan S.A. of Greece (17)	✓		✓		✓	
Sjova- Almennar Tryggingar (17)	✓			✓		✓
Ivoclar-vivadent (17)	✓			✓		
Rewe Handelsgruppe (17)	✓	✓				
Volkswagen AG (17)	✓	✓		✓		
Du pont de nemours (17)	✓	✓		✓		
Siemens Group Nederland (17)				✓	✓	
Bayer Portugal S.A. (17)	✓	✓		✓		
Savatech d.o.o. (18)	✓	✓		✓		
Splošna bolnišnica MS (19)	✓	✓		✓		
Astra AB (17)	✓			✓		
WASA (17)	✓		✓	✓		

Ob implementaciji ukrepov za spodbujanje telesne dejavnosti kot promocije zdravja na delovnem mestu pa nas zanima učinek le teh na zdravstveno stanje zaposlenih in koristi le teh za podjetje. Rezultati ukrepov promocije zdravja so tako predstavljeni v tabelah 3 in 4.

Tabela 3: Prikaz rezultatov izvršenih ukrepov v obliki zmanjšanja navedenih parametrov.

	↓ število nezgod pri delu	↓ bolniške odsotnosti, obolevnosti zaposlenih	↓ fluktuacija delovne sile	↓ fizičnega in / ali psihičnega stresa	↓ okoljskega tveganja
Landsverlag Linz (17)		✓		✓	✓
Luzenac Naintsch (17)		✓		✓	
OMV Erdöl Erdgasbetrieb (17)	✓			✓	
COD- Co-op Denmark (17)		✓	✓		
SAS Scandinavian airlines system (17)	✓	✓		✓	✓
Point Products (17)		✓			
Elais S.A. (17)	✓	✓			
Hellenic Aerospace Industry LTD (17)	✓	✓	✓		
Titan S.A. of Greece (17)	✓	✓		✓	
Sjova- Almennar Tryggingar (17)		✓	✓		
Ivoclar-vivadent (17)	✓	✓			
Rewe Handelsgruppe (17)	✓	✓		✓	
Volkswagen AG (17)	✓	✓		✓	
Du pont de nemours (17)	✓	✓	✓		
Siemens Group Nederland (17)	✓	✓			
Bayer Portugal S.A. (17)		✓	✓		
Savatech d.o.o. (18)		✓			
Splošna bolnišnica MS (19)		✓			
Astra AB (17)	✓	✓	✓	✓	
WASA (17)		✓			

Tabela 4: Prikaz rezultatov izvršenih ukrepov v obliki izboljšanja navedenih parametrov.

	↑ zadovoljstva in morale zaposlenih	Izboljšanje delovne klime	Izboljšanje pogojev za delo	↑ produktivnosti	↑ ugleda podjetja
Landsverlag Linz (17)					
Luzenac Naintsch (17)					
OMV Erdöl Erdgasbetrieb (17)					
COD- Co-op Denmark (17)					
SAS Scandinavian airlines system (17)					
Point Products (17)		✓		✓	
Elais S.A. (17)	✓		✓		
Hellenic Aerospace Industry LTD (17)		✓			
Titan S.A. of Greece (17)		✓		✓	✓
Sjova- Almennar Tryggingar (17)	✓				
Ivoclar-vivadent (17)			✓		
Rewe Handelsgruppe (17)	✓	✓			
Volkswagen AG (17)					
Du pont de nemours (17)	✓	✓	✓	✓	✓
Siemens Group Nederland (17)	✓				
Bayer Portugal S.A. (17)	✓	✓	✓		
Savatech d.o.o. (18)	✓				
Splošna bolnišnica MS (19)					
Astra AB (17)	✓			✓	
WASA (17)					

RAZPRAVA

Promocija zdravja je proces usposabljanja ljudi, da znajo za svoje zdravje skrbeti in ga ob tem tudi izboljševati (20). Delovno mesto ima lahko veliko koristi od aktivnih zaposlenih, ki so zdravi, zadovoljni in strmi k uravnoteženemu življenjskemu stilu (21). Vendar pa realna možnost za vpeljavo promocije zdravja na delovnem mestu kot bistvenega dela v vodenju podjetja obstaja samo, ko je zagotovljena uspešnost in učinkovitost promocije zdravja pri delu (12). Zakonodaja sama je premalo, da bi delodajalce navdušili nad promocijo zdravja na delovnem mestu, če sami niso zainteresirani. Prepričati jih moramo o pozitivnih ekonomskih posledicah (22).

Telesno dejavnost lahko implementiramo v delovno okolje na različne načine. Obstajajo smernice, kriteriji kvalitete in različne strategije, ki nam svetujejo, na kakšen način lahko to naredimo. Na svetu pa je znanih tudi že dosti primerov dobre prakse, kjer so v kakšnih podjetjih implementirali zdrav življenjski slog v delovno okolje, sedaj pa je to podjetje lahko zgled in motivacija ostalim podjetjem, da stopijo po njihovih stopinjah.

Promocije zdravja na delovnem mestu se je potrebno lotiti celostno. Najprej je potrebna pripravljenost vseh v podjetju za vključitev v promocijo zdravja na delovnem mestu (22). Zato je tako pomembno poznavanje koristnosti telesne dejavnosti kot promocije zdravja na delovnem mestu za delavce in za podjetja, da vodstva podjetij uvidijo pomen teh ukrepov za uspešnost in učinkovitost svojih podjetij.

Na začetku je potrebno narediti analizo stanja v podjetju, na podlagi katere se potem oblikuje program za implementacijo zdravega življenjskega sloga v delovno okolje (23), čemur so sledili tudi vsi v prispevku opisani primeri dobre prakse (17, 18, 19). Ukrepi v posameznem podjetju so odvisni od razumevanja pomena izvedbe ukrepov za samo podjetje, pripravljenosti vodstva za vpeljavo ideje v politiko podjetja, razpoložljivih sredstev, potreb podjetja, želja, odporov, motivacije zaposlenih itd.

Pomembno je, da delodajalci spodbujajo svoje zaposlene k telesni dejavnosti na delovnem mestu kot tudi izven delovnega časa, se pravi v prostem času in kot oblika transporta (14, 15). Od dvajset opisanih primerov dobre prakse se telesna dejavnost na delovnem mestu in/ali izven delovnega časa spodbuja v osemnajstih primerih dobre prakse (17, 18, 19).

Telesna dejavnost na delovnem mestu se lahko spodbuja preko izobraževanj na izbrano temo, ki so lahko izvedena v obliki predavanj in delavnic (11). Izobraževanja o različnih zdravstvenih temah (zdrav življenjski slog, varovanje hrbtenice, delavnice telesne dejavnosti) se izvajajo v osemnajstih od dvajsetih podjetij popisanih v primerih dobre prakse (17, 18, 19).

Zaposlenim je na delovnem mestu potrebno omogočiti aktivne odmore, kjer lahko vsak posamezno ali v skupini izvaja vaje (11). Aktivni odmor je lahko na primer tudi to, da se skupina v času kosila zbere in odpravi na sprehod (15), če je odmor za kosilo daljši od 30 minut. Aktivni odmori so opisani v dveh od navedenih primerov dobre prakse, in sicer v podjetju Landsverlag Linz, kjer imajo med delovnim časom organizirane kratke odmore za vaje in relaksacijo in kjer so nekaj delavcev usposobili za vodenje takih odmorov ter v podjetju OMV Erdöl Erdgasbetrieb, kjer udeležujejo gimnastične in relaksacijske vaje za zaposlene, ki opravljajo delo za računalnikom (17).

Telesna dejavnost na delovnem mestu pa se lahko spodbuja tudi s preprostimi ukrepi kot so spodbujanje uporabe stopnic namesto dvigala (14, 15), kar pa je v literaturi popisano v enem primeru dobre prakse, in sicer v podjetju Volkswagen AG, kjer svoje zaposlene k uporabi stopnic spodbujajo s plakati (17). Lahko pa zaposlene spodbujamo k telesni dejavnosti tudi preko osveščanja v biltenu ali časopisu (14, 15, 18) oziroma z izdajo priročnika, ki vsebuje vsebine o telesni dejavnosti, kakor so to storili v podjetju Savatech d.o.o. (18).

Zaposlenim je v delovnem okolju potrebno ponuditi prostor za počitek in rekreacijo (12). Če v podjetju ni možnosti nudenja takih prostorov, se lahko podjetje v kakšnem športnem centru dogovori za rekreacijo za svoje zaposlene, ki je za njih brezplačna ali jim pripada poseben popust (11). Športne in/ali sprostitevne kapacitete imajo v sedmih podjetjih popisanih v primerih dobre prakse. Od teh sedmih podjetij imajo prostor za počitek v treh od navedenih primerov dobre prakse, in sicer v podjetjih SAS Scandinavian Airlines System, Hellenic Aerospace Industry LTD in Titan SA of Greece. Prostor za rekreacijo oziroma telovadnico ali lasten vadbeni center imajo v petih primerih dobre prakse, in sicer v podjetjih OMV Erdöl Erdgasbetrieb, Elais S.A., Hellenic Aerospace Industry LTD, Ivoclar-Vivadent in WASA. V enem od navedenih primerov dobre prakse pa podjetje svojim zaposlenim sofinancira telovadnico, in sicer je to podjetje Point Products (17). Različne popuste pri telesni dejavnosti oziroma sofinanciranje v športnih klubih nudijo svojim zaposlenim v treh podjetjih opisanih med primeri dobre prakse. Tako na primer v podjetju Point Products svojim zaposlenim sofinancirajo aktivnosti kot so smučanje, plavanje in hoja, v podjetju Titan S.A. of Greece svojim zaposlenim nudijo športne ugodnosti, v podjetju Siemens Group Nederland pa svoje zaposlene spodbujajo k telesni dejavnosti z "osebno zdravo kartico", s katero imajo zaposleni popuste v različnih športnih klubih po celi državi, kar jim omogoča, da koristijo športne ugodnosti tam, kjer so doma (17).

Različne športne oziroma sprostivne aktivnosti (programe telesne dejavnosti, fitnes ter športne dogodke kot so tek, smučanje, kolesarjenje, planinarjenje itd.) imajo organizirane v petnajstih podjetjih navedenih med primeri dobre prakse (17, 18, 19). Podjetje pa lahko tudi najame zdravstvenega ali športnega strokovnjaka za predstavitev različnih vrst telesne dejavnosti, svetovanje o izbiri primerne vrste telesne dejavnosti za vsakega posameznika in oceno telesne pripravljenosti zaposlenih (14). V podjetju Elais S.A. imajo štiri profesionalne trenerje (17), v podjetju Savatech d.o.o. pa je fitnes trener demonstriral telesno vadbo (18). V podjetju Landsverlag Linz je športni strokovnjak zaposlenim predstavil kratke odmori za vaje in relaksacijo in nekaj zaposlenih izobrazil za vodenje takih odmorov (17).

Lažja vključitev telesne dejavnosti v delovni dan pa se zaposlenim lahko omogoči s fleksibilnim delovnim časom (14), kar je popisano v šestih primerih dobre prakse (17) in s kakšnim dnevom dopusta več, kar se omogoča v treh primerih dobre prakse, in sicer v podjetjih Luzenac Naintsch, OMV Erdöl Erdgasbetrieb in Point Products (17). Delodajalci lahko spodbujajo telesno dejavnost svojih zaposlenih izven delovnega časa tudi na ta način, da podjetje poskrbi za varstvo otrok v času rekreacije ali pa se zaposlenim ponudi finančno nadomestilo za varstvo otrok, kar je tudi omenjeno v primerih dobre prakse (17).

Ne smemo pa pozabiti še ene zelo pomembne teme, ki se pogosto pojavlja med primeri dobre prakse, in sicer pravilna drža in pravilna biomehanika pri dvigovanju in prenašanju bremen. Izobraževanja in ukrepi na tem področju so bili izvedeni v devetih podjetjih (17, 18, 19), ki so opisani med primeri dobre prakse in te ukrepe bi bilo vedno potrebno vključiti v promocijo zdravja na delovnem mestu, saj je nepravilno dvigovanje in prenašanje bremen ter slaba drža med delovnim procesom vzrok mnogim zdravstvenim težavam kot so bolezni mišično skeletnega sistema itd. (24).

Uvedba telesne dejavnosti kot promocije zdravja na delovnem mestu je zelo pomembna, saj se med telesno dejavnostjo poveča druženje in komunikacija med zaposlenimi, kar ima zelo pozitivne učinke na vzdušje med zaposlenimi in delovno klimo. Poveča se pripadnost podjetju, zadovoljstvo zaposlenih, motivacija zaposlenih za sodelovanje, vzpostavi se prijateljska povezava med zaposlenimi in odpravi se zid v komunikaciji med zaposlenimi in delodajalci, kar pa močno vpliva tudi na zmanjšanje stresa na delovnem mestu. Ravno tako se poveča tudi učinkovitost in produktivnost pri delu, poveča se kvaliteta dela, zadovoljstvo strank itd. Vse to pa ima velik vpliv na ugled podjetja, saj ljudje na podjetje, ki spodbuja promocijo zdravja na delovnem mestu, gledajo zelo pozitivno, s tem pa se poveča njegov ugled. Telesna dejavnost kot promocija zdravja na delovnem mestu pa ima tudi velik vpliv na zmanjšanje utrujenosti, preventivo pred pojavom kroničnih nenalezljivih bolezni in bolezni gibal, s tem pa se izboljša tudi zdravstveno stanje zaposlenih in njihovo vsesplošno počutje. Posledično s tem pa se zmanjša tudi bolniška odsotnost, fluktuacija delovne sile, poškodbe pri delu itd. Vse to pa ima dober vpliv tudi na ekonomski položaj podjetja, saj se na podlagi teh ukrepov lahko izoblikuje dobiček, ker se stroški v podjetju znižajo zaradi izboljšanja zdravstvenega stanja delovne sile. Vse to pa nam prikazujejo tudi primeri dobre prakse, kjer so bili ukrepi na področju telesne dejavnosti že implementirani v delovna okolja in se je s tem pokazala koristnost ukrepov tako za podjetja kot zaposlene (17, 18, 19).

Primeri dobre prakse pa nam jasno prikazujejo tudi to, da če želimo biti učinkoviti pri promociji zdravja na delovnem mestu, se moramo zadeve lotiti celostno in zraven k ukrepom glede povečanja telesne dejavnosti vključiti še ostale vedenjske dejavnike tveganja značilne za nezdrav življenjski slog kot so nepravilna prehrana, stres, kajenje, alkohol in droge, saj se vsi ti dejavniki med seboj prepletajo in drug na drugega učinkujejo. Dolgoročno gledano, pozitivne rezultate na naše zdravje lahko dosežemo šele z ukrepi, ki vplivajo na spremembo življenjskega sloga, kar pa

je razvidno tudi iz primerov dobre prakse, kjer so poleg ukrepov na področju telesne dejavnosti kot promocije zdravja na delovnem mestu izvedli tudi ukrepe za izboljšanje drugih dejavnikov nezdravega življenjskega sloga (17, 18, 19).

V smernicah, kriterijih kvalitete in strategijah pa so podani še dodatni predlogi za implementacijo telesne dejavnosti kot promocije zdravja v delovno okolje, ki pa v navedenih primerih dobre prakse niso bili podani oziroma uporabljeni, vendar pa jih je ravno tako pomembno omeniti, ker so lahko koristno uporabljeni v katerem od podjetij, ki se promocije zdravja v delovnem okolju šele loteva, saj so v različnih podjetjih želje, potrebe in možnosti za implementacijo zdravega življenjskega sloga v delovno okolje lahko zelo razlikujejo.

Delodajalci lahko spodbujajo svoje zaposlene k telesni dejavnosti na delovnem mestu tudi s preprostimi ukrepi kot so uporaba prenosnega telefona, da se zaposleni med pogovorom lahko sprehajajo, vzpodbujanjem zaposlenih naj se raje sprehodijo do pisarne svojega sodelavca kot pa da z njim komunicirajo po telefonu ali preko elektronske pošte, spodbujanjem zaposlenih h kratkim odmorom za vaje med delom (14) itd. Če obstaja možnost, naj se v nekem prostoru predvajajo posnetki z vsebino o telesni dejavnosti. Telesno dejavnost za krepitev zdravja pa se lahko spodbuja tudi preko plakatov in letakov (11, 14). Zaposleni lahko tudi preko elektronske pošte dobijo sporočila z izbrano vsebino ali pa se jim na ohranjevalniku zaslona prikaže izbrana vsebina oziroma vaje, ki jih lahko izvajajo med delovnim časom (14). Obvestila o telesni dejavnosti pa so lahko objavljena tudi na informativnih tablah ali vključena v plačilne liste zaposlenih (11).

V podjetju se lahko spodbuja tudi različne športne aktivnosti kot so nogomet, košarka, odbojka itd. Zaposleni se lahko povežejo med seboj in ustvarijo ligo, ki se lahko udeležuje različnih tekmovanj (11, 21). Delodajalci pa lahko organizirajo tudi različna srečanja kot so na primer tematski dnevi, tedni ali vikendi, kjer je cel dan posvečen določeni vsebini/dejavnosti. Eden možnih načinov spodbujanja telesne dejavnosti je tudi organizacija kakšnih skupinskih pohodov, kolesarjenja, športnih prireditev in tekmovanj, kjer je pomembno sodelovanje in ne katero mesto kdo doseže (11).

Ravno tako pa se na različne načine lahko spodbuja tudi aktivni prihod na delovno mesto in iz njega oziroma aktivni transport, in sicer s spodbujanjem zaposlenih naj na delovno mesto pridejo peš, s kolesom ali rolerji, če pa to ni mogoče in se na delovno mesto pripeljejo z avtobusom, jih vzpodbujamo naj izstopijo iz avtobusa eno postajo prej in se sprehodijo do službe (21, 25). Tiste, ki se na delovno mesto vozijo z vlakom, spodbujamo, da naj od železniške postaje do delovnega mesta pridejo z aktivno obliko transporta, torej peš, s kolesom ali rolerji, ne da uporabijo avtobus ali taksi. Če se zaposleni v službo pripeljejo z avtomobilom, naj ga parkirajo na taki razdalji, da bodo šli lahko en del poti peš. Podjetje naj poskrbi, da bodo parkirišča za avtomobile malo oddaljena od podjetja, saj bodo tako zaposleni lahko en del poti prepešali (15). Podjetje naj zaposlenim tudi uredi prostor za varno parkiranje koles in hrambo rolerjev. Tiste, ki prihajajo na delovno mesto z aktivno obliko transporta, se lahko naprimer nagradi s kakšnim dnevom dopusta več (14). Aktivni transport se lahko v podjetju vzpodbuja tudi z nakupom nekaj službenih koles za tiste, ki imajo sestanke na različnih lokacijah, z določitvijo dneva, ko pridejo zaposleni s kolesom v službo (4), z nudenjem stojal za kolesa kot vzpodbuda za kolesarjenje na delo (21), financiranjem kolesarskih števecov, kolesarskih ključavnic in nudenjem kolesarnic, z različnimi nagradami za zaposlene, ki hodijo ali se vozijo s kolesom na delovno mesto, s posojilom brez obresti za nakup kolesa, s tematskimi dnevi kot na primer peš v službo, z izposajo avtomobilov, da lahko zaposleni na delovno mesto pridejo z aktivnim transportom, tudi če potrebujejo avto za opravljanje dela (14).

Smiselno pa je razmisliti tudi o tem, kakšen nasvet glede telesne dejavnosti na delovnem mestu dati nekomu, ki opravlja težko fizično delo. Njemu se naprimer aktivna oblika odmora odsvetuje

in se med odmorom priporoča čas za počitek in relaksacijo, si pa vsekakor mora na nek način nabirati dobro telesno kondicijo v prostem času, saj drugače vsakodnevnih naporov v službi ne bo zdržal.

Za uspešnost promocije zdravja na delovnem mestu pa morajo biti delodajalci dober zgled svojim zaposlenim in tudi sami prihajati na delo z aktivno obliko transporta ter biti telesno dejavni med delovnim časom in izven njega. Zaposlenim je potrebno omogočiti aktivno sodelovanje pri ustvarjanju programov telesne dejavnosti za krepitev zdravja v podjetju, kar pa je že eden od pglavitnih razlogov, da se bodo programov udeleževali in se bo tako vedenje nadaljevalo tudi v prihodnosti. Ravno tako je zaposlenim potrebno omogočiti, da lahko podajo svoja mnenja, pohvale, kritike, predloge ter jim ponuditi možnost kontrole svoje telesne pripravljenosti in zdravstvenega stanja.

Promocija zdravja na delovnem mestu pa ni samo zaželena in pravilna, ampak celo nujna (22). Tudi v Sloveniji obstajajo organi in institucije, ki so se te tematike vestno lotili, kot na primer Inštitut za medicino dela, prometa in športa s programom Čili za delo in še mnogi drugi. Obstaja pa tudi že nekaj primerov dobre prakse iz Slovenije, ki so lahko krasen zgled slovenskim podjetjem, vendar pa bo treba med podjetji počasi vzbuditi zavest o pomenu promocije zdravja na delovnem mestu ter jim prikazati možne načine za implementacijo promocije zdravja na delovnem mestu, za kar pa bo potrebno združiti moči tako stroke kot politike, da bo izvedba ukrepov na tem področju lahko uspešna in dolgoročna.

Promocija zdravja na delovnem mestu pa mora biti del aktivnosti vseh zaposlenih. Ne more se izvajati le v zdravstvu, ampak mora postati sestavni del programov celotne družbe v njihovi zakonodaji, finančnih in organizacijskih spremembah. Aktivnosti promocije zdravja se morajo usklajevati med vlado, zdravstvenim, socialnim in ekonomskim sektorjem, nevladnimi in prostovoljnimi organizacijami, lokalnimi skupnostmi, gospodarstvom in javnimi mediji (20). Nacionalni program Slovenije pa je idealna priložnost, da se zgodi kaj takega.

Poleg ostalih strokovnjakov pa tudi fizioterapevte kot zdravstvene strokovnjake na področju spodbujanja telesne dejavnosti za krepitev zdravja čaka velik izziv v smislu ohranjanja in izboljšanja zdravja zaposlenih preko svetovanja podjetjem, kako naj promovirajo in spremljajo telesno dejavnost kot promocijo zdravja na delovnem mestu. V zdravstvenih domovih pa se tudi že izvajajo programi svetovanja za zdravje pri katerih sodeluje 67 zdravstvenovzgojnih centrov in fizioterapevte v teh ustanovah bi bilo smiselno izobraziti za promocijo zdravja na delovnem mestu. Promocija zdravja na delovnem mestu pa predstavlja tudi odlično tržno nišo za fizioterapevte v zasebni praksi.

SKLEP

Pri implementaciji promocije zdravja v delovno okolje je zelo pomembna analiza stanja v podjetju, na podlagi katere nato načrtujemo nadaljnje ukrepe. V promocijo zdravja na delovnem mestu je vedno poleg telesne dejavnosti potrebno vključiti tudi druge z življenjskim slogom povezane vsebine kot so prehrana, stres, kajenje, alkohol, droge itd. Kakšne ukrepe bomo v določenem podjetju uvedli, pa je odvisno od potreb, želja, odporov, razpoložljivih sredstev za promocijo zdravja v podjetju itd. Telesna dejavnost kot promocija zdravja na delovnem mestu je izrednega pomena, saj prinaša pozitivne učinke tako za podjetja kot zaposlene. V prispevku prikazani primeri dobre prakse in njim dodani dodatni predlogi iz literature pa so odličen zgled, kako idejo o implementaciji telesne dejavnosti kot promocije zdravja vpeljati v delovno okolje. Pomembno je, da se telesna dejavnost zaposlenih spodbuja na delovnem mestu, izven delovnega časa in kot

oblika transporta. Telesna dejavnost na delovnem mestu se lahko spodbuja z različnimi ukrepi kot na primer z organizacijo aktivnih odmorov, nudenjem športnih in sprostitvenih kapacitet na delovnem mestu, spodbujanjem uporabe stopnic namesto dvigala, osveščanjem zaposlenih o pomembnosti telesne dejavnosti za njihovo zdravje itd. Telesno dejavnost izven delovnega časa se lahko spodbuja z organiziranjem športnih aktivnosti, nudenjem popustov v športnih klubih, sofinanciranjem športnih kapacitet itd. V podjetju pa naj se spodbuja tudi aktiven prihod zaposlenih na delovno mesto, se pravi peš, s kolesom ali rolerji. K ukrepom telesne dejavnosti na delovnem mestu pa je potrebno vključiti še ostale dejavnike nezdravega življenjskega sloga. V tujini je na področju promocije zdravja na delovnem mestu že veliko narejenega, v Sloveniji pa nas kljub prizadevanju številnih institucij, čaka še ogromno dela. Za uspešnost promocije zdravja na delovnem mestu pa morata tako stroka kot politika stopiti skupaj in s skupnimi močmi narediti najboljše, kar se le da za implementacijo promocije zdravja v delovno okolje. Nacionalni program Slovenije pa je idealna priložnost, da se zgodi kaj takega.

Poleg ostalih strokovnjakov pa tudi fizioterapevte kot zdravstvene strokovnjake na področju spodbujanja telesne dejavnosti za krepitev zdravja čaka velik izziv v smislu ohranjanja in izboljšanja zdravja zaposlenih. Za promocijo zdravja na delovnem mestu bi bilo smiselno izobraziti fizioterapevte, ki v zdravstvenih domovih že izvajajo programe svetovanja za zdravje. Promocija zdravja na delovnem mestu pa predstavlja tudi odlično tržno nišo za fizioterapevte v zasebni praksi.

LITERATURA

1. Zavod za zdravstveno varstvo Kranj. http://www.zzvkr.si/Content.aspx?page_id=36. <22.04.2008>
2. Strategija vlade Republike Slovenije na področju telesne (gibalne) dejavnosti za krepitev zdravja 2007 do 2012 (2007). Ljubljana: Ministrstvo za zdravje.
3. Strgar E (2005). Telesna dejavnost za zdravje - tudi na delovnem mestu. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 1-3.
4. Edwards P, Tsouros A (2006). The solid facts: Promoting physical activity and active living in urban environments; The role of local governments. Copenhagen: World Health Organization, Regional Office for Europe, 2-3.
5. Physical activity and health in Europe: evidence for action. (2006) Copenhagen: World Health Organization, Regional Office for Europe, 2-7.
6. Foster C (2000). Guidelines for health-enhancing physical activity promotion programmes. Tampere: UKK Institut for Health Promotion Research.
7. Luxembourg declaration on workplace health promotion in the European Union (2005). European Network for Workplace Health Promotion. <http://www.enwhp.org/index.php?id=69>. <03.02.2008>
8. Evropska mreža za promocijo zdravja na delavnem mestu. <http://www.enwhp.org/index.php?id=5>. <13.02.2008>
9. Breucker G, Sochert R (2006). Healthy employees in healthy enterprises - The European Network for Workplace Health Promotion. In: Workplace health promotion in enlarging Europe. Germany: Noffer Institute of Occupational Medicine. [http://www.enwhp.org/index.php?id=226&no_cache=1&sword_list\[\]=WHP&sword_list\[\]=in&sword_list\[\]=enlarging&sword_list\[\]=europe](http://www.enwhp.org/index.php?id=226&no_cache=1&sword_list[]=WHP&sword_list[]=in&sword_list[]=enlarging&sword_list[]=europe). <29.04.2008>
10. Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu. <http://osha.europa.eu/topics/business>. <20.01.2008>
11. Kelly F (1998). Guidelines on improving the physical fitness of employees. Bilthoven: WHO European Centre for Environment and Health. http://www.who.int/occupational_health/publications/eurofitness/en/. <15.12.2007>
12. Quality criteria of workplace health promotion. Essen: Federal association of company health insurance funds. [http://www.enwhp.org/index.php?id=29&no_cache=1&sword_list\[\]=quality&sword_list\[\]=criteria](http://www.enwhp.org/index.php?id=29&no_cache=1&sword_list[]=quality&sword_list[]=criteria). <13.01.2008>
13. SAHW. <http://www.sahw.co.uk/main-section/workplace-topics/physical-exercise.cfm>. <02.03.2008>
14. British Heart Foundation. <http://www.bhf.org.uk/thinkfit/article.asp?secID=1590&secondlevel=1592&thirdlevel>

- vel=1&artID=7270. <15.12.2007>
15. CCOHS: <http://www.ccohs.ca/oshanswers/psychosocial/backexercises.html>. <02.01.2008>
16. Fras Z, Maučec Zakotnik J, Zupančič A in sod. (2007). Nacionalni program spodbujanja telesne dejavnost za krepitev zdravja od 2007 do 2012. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje, 27-8.
http://www.who.int/occupational_health/publications/eurfitness/en/. <15.12.2007>
17. ENWHP. <http://www.enwhp.org/index.php?id=268>. <29.12.2007>
18. A comprehensive approach to reduce the risk of MSDs. European good practice awards 2007 (2008). European Agency for Safety and Health at Work.
<http://osha.europa.eu/publications/reports/TE7606536ENC>. <12.04.2008>
19. Udrih Lazar T (2007). Dobra praksa na področju varnosti in zdravja pri delu 2007. Glasilo KIMDPŠ. Ljubljana: Univerzitetni klinični center Ljubljana, Klinični inštitut za medicino dela prometa in športa na [www Isis 2 \(2\): 57-8](http://www2.izd.si/default-1040.html). <http://www2.izd.si/default-1040.html>. <03.04.2008>
20. Bilban M (2006). Promocija zdravja v delovnem okolju. Ljubljana: Medicinska fakulteta, 1-5.
21. British heart foundation. <http://www.bhfactive.org.uk/workplace/index.html>. <28.03.2008>
22. Tržan M (2005). Promocija zdravja na delovnem mestu. Ljubljana. Medicinska Fakulteta, 151-11.
23. ENWHP. <http://www.enwhp.org/index.php?id=58>. <28.04.2008>
24. Lighten the load (2007). European agency for health and safety at work.
<http://osha.europa.eu/publications/reports/TE7606536ENC>. <28.04.2008>
25. Čili za delo. <http://www.cilizadelo.si/default-30300.html?PHPSESSID=589f1bc7ed015f0eec3732860c7c0db>. <12.01.2008>

III. DELAVNICA

ŠPORTNA REKREACIJA ZA STAREJŠE

ŠPORTNA REKREACIJA ZA STAREJŠE OSEBE Z ZMANJŠANO MOBILNOSTJO

Vojko Strojnik, Katja Tomažin, Petra Prevc
UNIVERZA V LJUBLJANI, Fakulteta za šport, Ljubljana

UVOD

Starostniki (65 let in več) so najhitreje rastoča starostna skupina. Po podatkih Statistične pisarne RS se bo njihovo število do 2020 povečalo za 35% (celotna populacija za 2%, glede na leto 2002). Znotraj skupine starostnikov se bo število starejših od 80 let skoraj podvojilo. Raziskave kažejo, da je mogoče z redno in načrtno telesno (gibalno) dejavnostjo tudi v kasni starosti bistveno izboljšati telesne (gibalne) sposobnosti in da to pomembno vpliva na kvaliteto življenja. Pri izvajanju telesnih (gibalnih) dejavnosti je mogoče ubrati različne organizacijske oblike. Praviloma so starostniki v domovih slabše mobilni kot tisti, ki živijo doma. Tako podatki Skupnosti socialnih zavodov Slovenije kažejo, da je le 4% stanovalcev relativno zdravih, kar 67% pa je nepomičnih ali omejeno pomičnih. Zato je mogoče razmišljati o prilagojenih pristopih k osveščanju in izvajanju telesne (gibalne) aktivnosti. Pri institucionaliziranih starostnikih je zaradi njihove omejene mobilnosti smiselno organizirati vadbo v domovih, kjer bivajo. Trenutno so po zakonu o socialnem varstvu domovi za starejše dolžni zagotoviti zlasti bivanje, organizirano prehrano in varstvo ter zdravstveno varstvo. V tem okviru ni posebej sistematično organiziranih telesnih (gibalnih) dejavnosti ampak so te prepuščene pobudi posameznih domov.

Mnogo telesnih sprememb v starosti je povezano z sedečim oziroma neaktivnim načinom življenja. Zato lahko redna telesna aktivnost izboljša oziroma zmanjša negativne posledice staranja. Že dolgo je znano, da telesna aktivnost vpliva preventivno na srčne bolezni, novejši podatki pa kažejo, da lahko tudi podaljša življenjsko dobo (Lee in sod, 1995), pomaga ohranjati funkcionalno neodvisnost starejših oseb ter s tem kvaliteto življenja. Starostniki spadajo med skupine (poleg oseb s kroničnimi zdravstvenimi stanji in invalidov) z največjim tveganjem biti telesno neaktiven. To so tudi družbene skupine, ki so najbolj pogosto povezane z boleznimi, ki jih je mogoče omiliti ali preprečiti z vadbo, hkrati pa so najmanj aktivne oziroma imajo najtežji dostop do vadbe. K temu lahko prispevajo tudi pomanjkanje izobrazbe, dostopnost in promocija telesne (gibalne) dejavnosti.

Moč s starostjo upada, zlasti so ti procesi učitni po 50 letu in so progresivni. Glavni razlog je zmanjšanje mišične mase (Frontera et al., 1991; Larson, 1978), zlasti hitrih mišičnih vlaken (Larson, 1983). Zaradi tega se ne zmanjša le največja mišična sila, temveč tudi sposobnost eksplozivnih mišičnih naprežanj (Bassej in Harries, 1987). K temu prispeva tudi zmanjšan nivo aktivacije v starosti (Morse et al., 2005). Z ustreznim treningom je mogoče povečati mišično maso in izboljšati aktivacijo pri starostnikih. Povečanje moči je na račun izboljšane aktivacije motoričnih enot, hipertrofije mišic in izboljšane aktivacije med agonisti in antagonisti (Charette et al., 1991). Sposobnost izvedbe eksplozivnih gibov je eden glavnih dejavnikov ohranjanja ravnotežja in preventive pred padci. Zato je sposobnost ohranja hitrih mišičnih vlaken in z njimi povezana mišična aktivacija pomemben cilj vadbe pri starostnikih.

Najbolj tvegana gibanja starostnikov so hoja po stopnicah in gibanje na spolzki podlagi. Velika večina padcev je posledica nesposobnosti osebe za kontrolo svojega telesa. Na to pomembno vpliva starostno pogojeno poslabšanje vidnih, ravnotežnih in somatosenzoričnih funkcij, ki kontrolirajo držo in gibanje (Carter et al., 1999; Lord in Dayhew, 2001). Poleg z zmanjšanjem moči je število padcev močno povezano tudi s poslabšanjem ravnotežja (Kerber et al., 1998). Ker različni funkcionalni sistemi nazadujejo različno, mora starostnik izbrati novo strategijo kontrole ravnotežja in na novo ovrednotiti podatke iz posameznih sistemov. Izboljšanje gibalnih sposobnosti je povezano tudi z izboljšanjem samopodobe



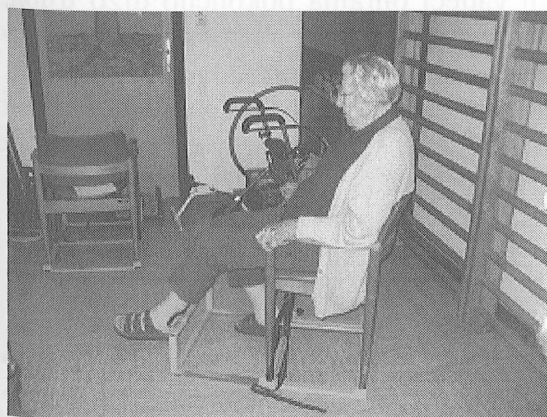
Slika 1



Slika 2



Slika 3



Slika 4

starostnikov in izboljšanje socialne vključenosti oziroma izboljšano kvaliteto življenja (Ellingson in Conn, 2000) ter kognitivno funkcioniranje (izboljšanje spomina, koncentracije, ...) kar pozitivno vpliva na počutje in kvaliteto bivanja.

Cilji vadbe pri starejših osebah so poleg ohranjanja vzdržljivosti predvsem mišična moč, mišična vzdržljivost, ravnotežje in gibljivost. Pri tem je uporaba vadbe za moč zelo primerna rešitev, saj le-ta vpliva na vse omenjene sposobnosti. Poleg tega je vadba za moč edina vadba, ki lahko pomembno vpliva na mišično moč in mišično maso. In ker so problemi z omejeno mobilnostjo, padci, artritidom, osteoporoznimi zlomi, oslabeleostjo, funkcionalnim nazadovanjem jasno povezani z mišično močjo in maso (Wagner in sod., 1992), je potreba po vključitvi vadbe za moč v programe starejših oseb še toliko bolj potrebna. Še posebej je ta pomembna pri oslabelelih starostnikih, saj zaradi oslabelelosti sploh niso sposobni izvajati drugih (kardiovaskularnih) vadb.

NAČRTOVANJE VADBE

Za učinkovitost vadbe je tudi pri starejših osebah potrebno upoštevati vsa načela teorije treniranja. Na delavnici bo glavni poudarek dan izbiri vaj, izbira metod obremenjevanja, časovna razporeditev vadbe in zagotovitev postopnega povečevanja obremenitve. Posamezna vadbena enota se vedno začne z ogrevanjem. Glavni del je predstavljala vadba za razvoj sposobnosti, ki se zaključi z raztezanjem, ki lahko služi tudi za umirjanje.

OGREVANJE

Glavni cilj ogrevanja je povečati temperaturo v mišicah. Vedno je v ospredju osnovno gibanje z nogami (v zaprtem prostoru na primer hoja na mestu), ki mu je lahko dodano počasno soročno in simetrično gibanje z rokami, da bi preprečili obračanje trupa. Frekvenca gibanja je običajno pod 1 Hz (dvojni korak). Gibanje rok je stopnjevano in na začetku vključuje gibanja pod nivojem ramen. Ta vključujejo odmike rok, gibanja v smeri naprej in nazaj ter kroženja v obe smeri. Vadeči, ki so to sposobni, lahko dvignejo roke tudi nad nivo ramen. Vendar naj bo to postopno, da vadeči lahko spremlja svoje občutke. Če težav, lahko povečamo zahtevnost vadbe (višji dvig rok). Pred vsako spremembo gibanja rok (nova vaja) vadeči lahko naredi nekajsekundni odmor. Ogrevanje traja

toliko časa, da vadeči pridejo do meje znojenja.

VADBA ZA MOČ SEDE

Predstavitev vaj

Vadba za moč v sedeč skupini je vključevala naslednje vaje:

1. Upogibanje trupa
2. Iztegovanje levega kolena
3. Iztegovanje desnega kolena
4. Odmik trupa levo
5. Odmik trupa desno
6. Upogibanje levega kolena
7. Upogibanje desnega kolena
8. Obračanje trupa levo
9. Obračanje trupa desno
10. Iztegovanje leve noge
11. Iztegovanje desne noge

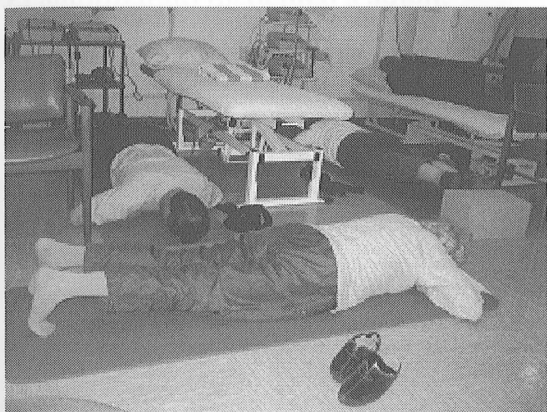
Upogibanje trupa (Slika 1) se izvede tako, da vadeči najprej odmakne trup od naslonjala. Nato iztegnjene roke postavi na kolena. Sledi vdih, poravnava trupa in stisk trebušnih mišic. Ta del je namenjen stabilizaciji trupa. Temu sledi funkcionalni del vaje, potisk z rokami v kolena. Potisk je izveden s pomočjo upogibanja trupa, roke pa samo prenašajo silo trupa na kolena. Vaja je izvedena izometrično. Cilj je postopno (v približno 2 sekundah) razviti največjo silo in jo zadržati 2-4 sekunde. Na tak način vaja razvija moč predvsem vzdolžne trebušne mišice. Kot dodatek je lahko dodano še stiskanje kolena, kot del vadbe za moč upogibalk prstov. Iztegovanje kolena (Slika 2) je izvedeni enostransko. Za oporo pri iztegovanju kolena služi prečna ročica pri okviru. Na začetku vaje vadeči najprej odmakne trup od naslonjala in ga poravna. Nato sledi vdih in napenjanje trebušnih mišic, da bi stabilizirali trup. Sledilo izometrično iztegovanje kolena. Cilj je postopno (v 2 sekundah) doseči največjo silo in jo zadržati 2-4 sekunde. Vaja je namenjena povečanju moči iztegovalk kolena.

Odmikanje trupa (Slika 3) je izvedeno enostransko. Cilj je dvigniti držalo za roko pri stolu na eni strani. Zato vadeči z eno roko prime držalo, druga pa je prosta. Vadeči najprej odmakne trup od naslonjala in ga poravna. Sledil vdih in napenjanje trebušnih mišic za zagotovitev stabilnosti trupa. Nato vadeči postopno začne vleči držalo navzgor in v približno 2 sekundah doseže največjo silo, ki jo zadrži 2-4 sekunde. Med vlečenjem vadeči ohranja pokončno držo trupa. Vaja je namenjena povečanju moči mišic, ki dvigujejo ramo delovne roke in mišic, ki odmikajo trup na nasprotno stran od delovne roke. Upogibanje kolena (Slika 4) je izvedeno enostransko. Za oporo pri upogibanju kolena je uporabljena prečna ročica pri okviru. Na začetku vaje vadeči najprej odmakne trup od naslonjala in ga poravna. Nato vdihne in napne trebušne mišice, da bi stabiliziral trup. Sledilo izometrično upogibanje kolena. Cilj je postopno (v 2 sekundah) doseči največjo silo in jo zadržati 2-4 sekunde. Vaja je namenjena povečanju moči upogibalk kolena.

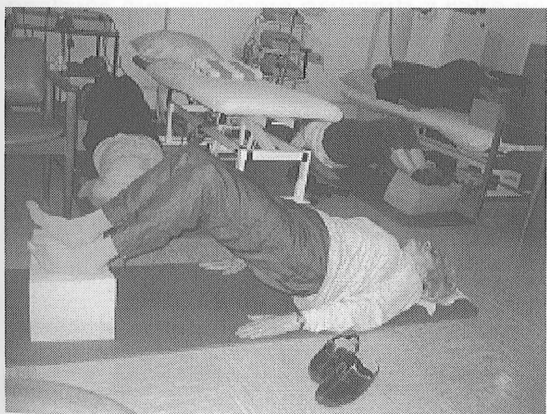
Obračanje trupa (Slika 5) je izvedeno enostransko. Cilj je poriniti držalo za roko pri stolu na eni strani naprej, na drugi strani pa nazaj. Vadeči najprej odmakne trup od naslonjala in ga poravna. Sledil vdih in napenjanje trebušnih mišic za zagotovitev stabilnosti trupa. Nato vadeči postopno začne vleči držali v nasprotnih smereh in v približno 2 sekundah doseže največjo silo, ki so jo zadržali 2-4 sekunde. Med vlečenjem vadeči morali ohraniti pokončno držo trupa. Vaja je



Slika 5



Slika 6



Slika 7



Slika 8

namenjena povečanju moči mišic, ki obračajo trup in mišicam rok, ki vlečejo oziroma potiskajo držala.

Primer obremenitev pri vadbi za moč sede

Vadba se izvaja dvakrat tedensko. V preglednici je prikazano stopnjevanje obremenitev v zaporednih tednih. Glavni element je stopnjevanje števila ponovitev. Izvedba ponovitev (intenzivnost) je maksimalna, razen v začetnih tednih, ko se vadeči navajajo na izvedbo vaj in je zato intenzivnost submaksimalna. Ko se naučijo izvajati vaje (običajno po nekaj tednih), jih začno izvajati z največjo intenzivnostjo.

Obremenitev

Teden	ŠtSer.	ŠtPon	Cikel	Tempo
1	2	4	1	Tekoče
2	2	4	1	Tekoče
3	2	5	1	Tekoče
4	2	4	1	Tekoče
5	2	5	1	Tekoče
6	3	5	1	Tekoče
7	3	5	1	Tekoče
8	2	5	1	Tekoče
9	3	5	1	Tekoče
10	3	6	1	Tekoče
11	3	6	1	Tekoče
12	2	4	1	Tekoče
13	3	6	1	Tekoče
14	3	6	1	Tekoče
15	3	6	1	Tekoče
16	2	4	1	Tekoče
17	3	6	1	Tekoče
18	3	6	1	Tekoče
19	3	8	1	Tekoče
20	2	6	1	Tekoče
21	3	8	1	Tekoče
22	3	8	1	Tekoče
23	3	8	1	Tekoče
24	2	6	1	Tekoče
25	3	8	1	Tekoče
26	3	10	1	Tekoče
27	3	10	1	Tekoče

ŠtSer. - število serij

ŠtPon - število ponovitev v seriji

Cikel - čas med začetkoma dveh zaporednih vaj v minutah

Tempo - hitrost izvajanja vaj

VADBA ZA MOČ LEŽE

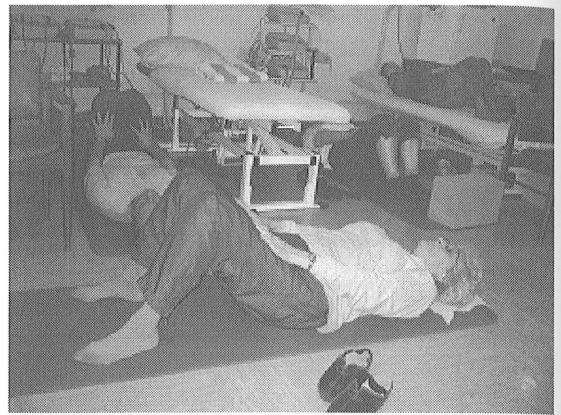
Osnovna ideja vadbe v ležeči skupini je premagovanje sile teže lastnega telesa. Vadeči zato izvajajo opore v različnih položajih. Vadba se izvaja na tleh ali na posebnih odrih, ki olajšajo spuščanje na tla in vstajanje. Po nekaj vadbenih enotah praviloma ni več težav z vstajanjem in spuščanjem na tla, zlasti z uporabo ustrezne tehnike vstajanja in spuščanja. Glavni pripomočki za vadbo so blazina za ležanje in penasta kocka za podložitev nog.

Seznam vaj:

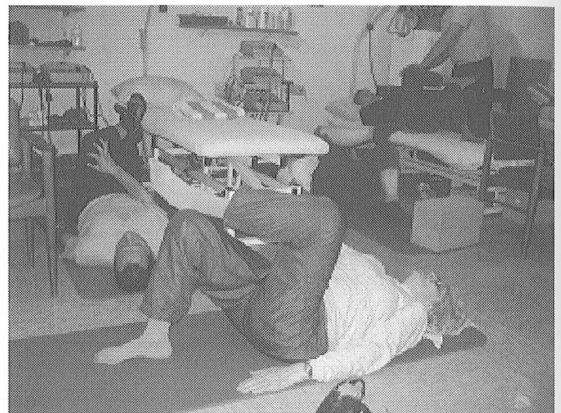
1. Opora prsnica – stopala leže trebušno
2. Dvig bokov leže hrbtno (podstavek)
3. Bočna opora levo (podstavek)
4. Bočna opora desno (podstavek)
5. Upogibanje trupa
6. Obračanje trupa leže hrbtno levo
7. Obračanje trupa leže hrbtno desno
8. Počep

Opora prsnica – stopalo (Slika 6) vadeči izvedejo leže trebušno. Dlani so stisnjene v pest in postavljene pod zgornji del prsnice (zgornji rok prsnega koša). Dlani in prsti na nogah predstavljajo oporno površino med izvajanjem vaje. Vadeči najprej vdihne, napne trebušne mišice in iztegne noge. Nato počasi dvigne boke, ravno toliko, da se ne dotikajo tal in ohranja položaj v skladu z načrtom vadbe. V primeru, da vadeči ni sposoben dvigniti bokov, podložimo noge s penasto kocko (bliže bokom ali stopalom). Položaj kocke naj bo takšen, da na koncu ohranjanja položaja pride do znatnega utrujanja. Ob koncu ohranjanja položaja se vadeči počasi spusti na tla. Med ohranjanjem drže vadeči ne zadržuje zraka, trebušne mišice pa so ves čas stisnjene. Vaja je namenjena povečanju moči mišic upogibalk trupa in kolka.

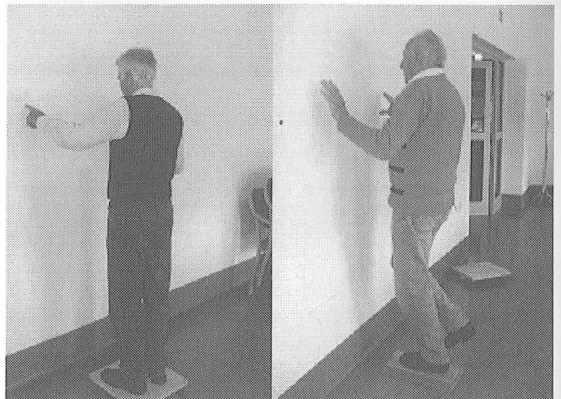
Dvig bokov leže hrbtno (Slika 7) vadeči izvaja sonožno. Penasto kocko podloži pod peto, da omogoči lažji začetni položaj in po potrebi večjo amplitudo giba. Kolena so upognjena za približno 45 stopinj. Vadeči najprej vdihne in napne trebušne mišice. Nato počasi dvigne boke, ravno toliko, da se ne dotikajo tal in ohranja položaj v skladu z načrtom vadbe. Kot v kolenu ostaja ves čas enak, ravno tako ima vadeči ves čas ohranjanja položaja napete trebušne mišice.



Slika 9

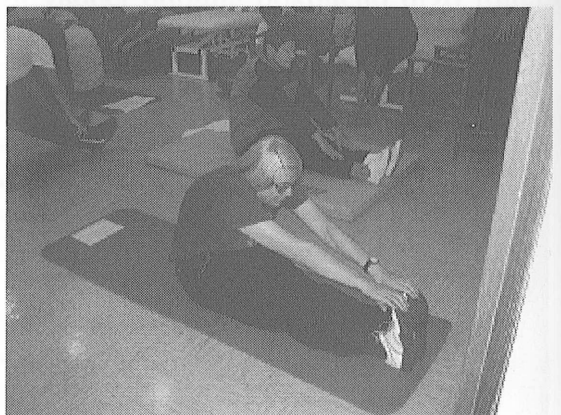


Slika 10



Slika 11

Slika 12



Slika 13

Ob koncu ohranjanja položaja se vadeči počasi spustili na tla. Med ohranjanjem drže vadeči ne zadržuje zraka in ima trebušne mišice napete. Vaja je namenjena povečanju moči mišic upogibalk kolena, iztegovalk kolka in iztegovalk hrbta.

Bočno oporo (Slika 8) vadeči izvede s povsem poravnanim trupom. Boki so ves čas pravokotni na podlago. Gležnji so položeni na penasto kocko, ki omogoča lažji dvig. Spodnja roka je položena pod glavo za njeno oporo. Zgornja roka pa služi za kontrolo pravilnega položaja trupa med izvajanjem vaje. Vadeči najprej vdihne in napne trebušne mišice. Nato počasi dvigne boke, ravno toliko, da se ne dotikajo tal in ohranja položaj v skladu z načrtom vadbe. Trup ostaja ves čas popolnoma zravnana, ravno tako ima vadeči ves čas ohranjanja položaja napete trebušne mišice. Ob koncu ohranjanja položaja se vadeči počasi spusti na tla. Med ohranjanjem drže vadeči ne zadržuje zraka. Vaja je namenjena povečanju moči mišic odmikalk trupa in nog oziroma mišicam, ki stabilizirajo medenico s strani.

Upogibanje trupa (Slika 9) vadeči izvede leže hrbtno. Noge so pokrčene, da stegna nudijo oporo rokam. Iztegnjeni roki, položeni na stegna, služita za blokado dvigu trupa. Vadeči najprej vdihne in napne trebušne mišice. Nato z upogibanjem trupa poskuša čim močneje pritisniti z rokami na stegna. Cilj je postopno (v 2 sekundah) doseči največjo silo in jo zadržati 2-4 sekunde. Nato sledi postopno sproščanje mišic in priprava na naslednjo ponovitev. Vaja je namenjena povečanju moči upogibalk trupa.

Obračanje trupa (Slika 10) vadeči izvede leže hrbtno. Eno nogo pokrči, drugo pa prekriža preko nje, da se gleženj prekrižane dotika kolena oporne noge. Nasprotno roko prekrižani nogi položi na koleno prekrižane noge (diagonalni prijem). Nogi služita za oporo med potiskom z roko v koleno nasprotne noge. Vadeči najprej vdihne in napne trebušne mišice. Nato z obračanjem trupa poskuša čim močneje pritisniti z roko na koleno. Cilj je postopno (v 2 sekundah) doseči največjo silo in jo zadržati 2-4 sekunde. Nato sledi postopno sproščanje mišic in priprava na naslednjo ponovitev. Vaja je namenjena povečanju moči obračalk trupa.

Sonožni počepi z oporo vadeči izvedejo med dvema stoloma. En stol služi kot varovalo, da se lahko nanj po potrebi usedejo, drugi pa je obrnjen, da lahko naslonjalo uporabijo kot oporo za ravnotežje. Spodnji položaj med počepom je kot v kolenu 90 stopinj oziroma če to ne zmore največja globina, ki jo vadeči še lahko varno premaga. V zgornjem položaju vadeči ne iztegne nog popolnoma, tako da so mišice med vajo ves čas aktivne in ne morejo počivati. Vadeči najprej vdihne in napne trebušne mišice. Nato navezuje počepe v tekočem ritmu sekunda za dvig in dve sekundi za spuščanje. Vaja je namenjena povečanju moči iztegovalk nog.



Slika 14

Primer obremenitev pri vadbi za moč leže

Obremenitve so predstavljene ločeno za ohranjanje drž (opora prsnica – stopala leže trebušno, dvig bokov leže hrbtno in bočna opora) in za izvajanje posameznih ponovitev (upogibanje trupa in obračanje trupa leže hrbtno). Število mišičnih naprezanj v posamezni seriji je prikazano v oklaju v koloni Traja.

Obremenitev (vrednosti v oklepaju so število ponovitev pri obračanju trupa)

Teden	NSer.	Traja	Odmor	Tempo
1	učenje vaj, 3-5 ponovitev posamezne vaje*			
2	učenje vaj, 3-5 ponovitev posamezne vaje*			
3	2	10(4)	50	Tekoče
4	2	10(4)	50	Tekoče
5	2	15(5)	45	Tekoče
6	3	15(5)	45	Tekoče
7	3	15(6)	45	Tekoče
8	2	15(5)	45	Tekoče
9	3	15(6)	45	Tekoče
10	2	20(6)	40	Tekoče
11	3	20(6)	40	Tekoče
12	2	20(7)	40	Tekoče
13	3	20(7)	40	Tekoče
14	3	20(7)	40	Tekoče
15	3	20(8)	40	Tekoče
16	2	20(6)	40	Tekoče
17	3	20(7)	40	Tekoče
18	2	25(8)	40	Tekoče
19	3	25(8)	40	Tekoče
20	2	20(6)	40	Tekoče
21	3	25(8)	35	Tekoče
22	3	25(8)	35	Tekoče
23	2	30(9)	30	Tekoče
24	2	20(7)	40	Tekoče
25	3	25(9)	35	Tekoče
26	3	30(10)	30	Tekoče
27	3	30(10)	30	Tekoče

ŠtSer. – število serij

Traja - trajanje ohranjanja drže v sekundah

Odmor - trajanje odmora med zaporednima vajama v sekundah

Tempo - hitrost izvajanja vaj

- intenzivnost izvedbe naj postopno narašča (od ene do druge vadbene enote) od približno 50% (ali manj – odvisno od počutja posameznika) do največje intenzivnosti, ki jo posameznik še lahko prenaša. Posamezne ponovitve so izvedene tekoče: počasno naraščanje sile (okoli 2 sekundi), zadržati silo okoli 2 sekundi in se nato sprostiti.

Stopnjevanje obremenitve je samo okvirno. Tisti, ki lahko hitreje napredujejo, naj to mirno naredijo, tisti, ki jim je tako stopnjevanje obremenitve prehitro, pa naj upočasnijo hitrost napredovanja.

VADBA ZA RAVNOTEŽJE

Vadba za ravnotežje lahko poteka v najrazličnejših oblikah. Vaje so lahko statične, pol-dinamične in dinamične. Prednost imajo pol-dinamične in dinamične vaje. Predstavljena sta primera pol-dinamičnih vaj: stoja sonožno in stoja enonožno na nestabilni površini.

Stoja sonožno ali enonožno (Sliki 11 in 12) vadeči izvaja na ravnotežni deski. Deska lahko

omogoča lovljenje ravnotežja levo/desno, naprej/nazaj ali v vseh smereh. Stoja je pokončna ali z rahlo pokrčenimi kolena. Vadeči najprej napne trebušne mišice ter ohranja pritisk v trebušni votlini celoten čas lovljenja ravnotežja. Vadba naj se izvaja ob zidu oziroma opori, ki omogoča varno izvedbo.

Stopnjevanje obremenitve pri vadbi za ravnotežje

Vadba se vedno začne z obremenitvijo, kjer jo vadeči obvlada in se vadeči počuti varno. Zato je prvi poskus izvedbe vaje v statičnih pogojih (stabilna podlaga) in šele nato postopno v nestabilnih. Nestabilno podlago običajno predstavlja ravnotežna deska, ki je podložena z različno debelimi ali togimi blazinami, s katerimi lahko kontroliramo stabilnost podlage. Mehkejše oziroma debelejšje gobe naredijo podlago bolj stabilno in obratno. Ustreza nestabilnost podlage je tista, kjer se mora vadeči truditi, da ohranja ravnotežje. Če ohranja ravnotežje brez težav, je obremenitev premajhna, če pa je ne more, pa prezahtevna.

Ena ponovitev naj traja 20 sekund, na vadbeni enoti pa se naredi do 16 ponovitev, običajno v serijah po 4 ponovitve. Serije so lahko tudi različne vaje oziroma različne vrste podlag (blazina, različne deske).

RAZTEZANJE

Cilj raztezanje je sproščanje in raztezanje med vadbo obremenjenih mišic. Najožji obseg za raztezanje mišic vključuje tiste, ki so neposredno povezane s položajem medenice: iztegovalke in upogibalke kolka ter iztegovalke trupa. Praviloma se uporablja statično raztezanje. Vadeči zavzame udoben in ravnotežen položaj, da lahko kontrolira amplitudo in intenzivnost raztezanje mišic ter izvede sproščanje. Vadeči najprej raztegne mišico, da v njej občuti povečano napetost, nato pa skuša s sproščanjem zmanjšati ta pritisk. V posamezni seriji se izvedejo tri takšna sproščanja, skupaj pa tri serije za posamezno vajo.

Raztezanje sede na stolu

Izvedejo se naslednje vaje:

1. Predklon sede enonožno levo
2. Predklon sede enonožno desno
3. Iztegovanje trupa

Pri vaji predklon enonožno vadeči sedi na robu stola. Nogi sta postavljeni razkoračno in vadeči se enkrat s trupom prepogne nad eno nogo, hkrati pa s sklenjenima rokama drsi po nogi, da se lahko opre nanjo za kontrolo predklona. Ko se napetost v zadnjih stegenskih mišicah poveča, se zaustavi in jih poslušša sprostiti. Pri iztegovanju trupa so noge sonožno, vadeči pa vajo izvede na podoben način kot pri enonožni izvedbi, le da sta koncentracija in sproščanje usmerjeni na hrbtne mišice. Pri sproščanju hrbtnih mišic se glavo spusti na prsi.

Raztezanje po vadbi leže

Raztezanje je izvedeno na tleh. Uporabljene so naslednje vaje:

1. Predklon sede sonožno
2. Predklon sede raznožno
3. Izkorak z oporo na kolenu zadnje noge (obe nogi, ločeno)

Pri predklonu sede raznožno se vadeči s trupom nagne naprej in usmeri pozornost na mišice zadnjega notranjega dela stegen. Ko napetost v teh mišicah naraste, zadrži predklon in poskuša sprostiti te mišice. Pri predklonu sede sonožno (Slika 13) se vadeči ravno tako s trupom nagne naprej, vendar je pozornost tokrat usmerjena na mišice zadnjega zunanjega dela stegna ali pa na hrbtne mišice. Tako se ista vaja enkrat uporablja za raztezanje zadnjih stegenjskih mišic, drugič pa za raztezanje hrbtnih mišic. Pri posamezni izvedbi vaje se vadeči vedno usmeri le na eno mišično skupino. Izkorak (slika 14) se izvede tako, da je koleno zadnje noge položeno na tla, prednja noga pa postavljena tako, da je golen navpično, kot v kolenu pa 90 stopinj. Zraven vadečega je stol za ravnotežje, ki se ga je potrebno obvezno držati. S pomočjo prednje noge se vadeči potegne naprej in s tem poveča kot v kolku zadnje noge. Ko se pritisk v dimljah poveča, se zaustavi in poskuša sprostiti. Med vajo je trup ves čas zravn. Zaradi udobja je pod kolenom zadnje noge blazina.

ZAKLJUČEK

Predstavljena vadba je bila izvedena v okviru projekta Tudi starejši vadimo, ki so ga sofinancirali Agencija za raziskovanje Republike Slovenije (projekt L5-7112), Fundacija za šport in Ministrstvo za zdravje. Glavni pokrovitelj projekta je bila farmacevtska družba Lek, d.d.. Projekt so skupno izvajale Fakulteta za šport, Visoka šola za zdravstvo, Fakulteta za socialno delo in firma Visport d.o.o..

LITERATURA:

- Bassey E and Harries V. (1987) Force-velocity characteristics of the knee extensor muscles in young and elderly females. *J. Physiol.* 384: 32-38.
- Carter RT, Edinger S. (1999) Isokinetic evaluation of anterior cruciate ligament reconstruction: hamstring versus patellar tendon. *Arthroscopy*; 2(15): 169-172.
- Charette S., McEvoy L., Pyka G., Snow-Harter C., Guido D., Wiswell R., Marcus R. (1991) Muscle hypertrophy response to resistance training in older women. *J. Appl. Physiol.* 70(5): 1912-1916.
- Ellingson T, Conn VS. (2000) Exercise and quality of life in elderly individuals. *J Gerontol Nurs.* 26(3):17-25.
- Frontera W., Hughes V., Lutz K., Evans W. (1991) A cross-sectional study of muscle strength and mass in 45- to 78-year-old men and women. *J. Appl. Physiol.* 71: 644-650.
- Kerber KA, Enrietto JA, Jacobson KM, Baloh RW. (1998) Disequilibrium in older people: a prospective study. *Neurology*, 51(2): 574-580.
- Larsson L. (1978) Morphological and functional characteristics of the ageing muscle in man. *Acta Physiol. Scand.* (Suppl. 457): 1-36.
- Larsson L. (1983) Histochemical characteristics of human skeletal muscle during aging. *Acta Physiol. Scand.* 117: 469-471.
- Lee I, Hsieh C, Paffenbarger R, (1995) Exercise intensity and longevity in men: The Harvard alumni health study. *Journal of the American Medical Association* 273:1179-1184
- Lord SR, Dayhew J. (2001) Visual risk factors for falls in older people. *J. Am. Geriatr. Soc.* 49(5):676-677.
- Morse CI, Thom JM, Reeves ND, Birch KM, Narici MV. (2005) In vivo physiological cross section area and specific force are reduced in the gastrocnemius of elderly males. *J Appl Physiol.*
- Wagner EH, Lacroix AZ, Buchner DM, Larson EB, (1992) Effect of physical activity on health status in older adults. *Annual Review of Public Health* 13: 451-468.

ŠPORT IN TURIZEM ZA STAREJŠE

Janez Matoh

OKS - Združenje športnih zvez

Sodobni slog življenja pušča pomemben pečat slehernemu na področju psihofizičnih sposobnosti. Obvladovanje kakovostnega življenjskega sloga in vedenja o vsem tem nam odstira poti in horizonte, kjer iščemo in skušamo zadovoljevati svoje osebne potrebe v najširšem pomenu te besede.

Posamezna življenjska obdobja, v katerih nas individualno spremljajo še genetske danosti, danosti okolja in nenazadnje lastne danosti hotenj, želja in možnosti, predstavljajo pomembno vezivo za obvladovanje kontinuirane procesne poti našega dragocenega življenja.

Gibalna kultura in z njo povezana pestra športna aktivnost nam ponuja možnost, da jo lahko izkoristimo, ustrezno in primerno posameznemu življenjskemu obdobju.

Življenjska pot, ki jo prehodimo do konca ustvarjalno aktivnega obdobja pa je pomembna iztočnica za kvalitetno preživetje starostnega obdobja.

Kakovostno življenje starejših prebivalcev naše dežele je vezano na večplastno zadovoljevanje osebnih interesov, med katere spada tudi zdrava, primerna in ciklično naravnana gibalna športna aktivnost.

Predstavniki te populacije uravnavajo zadovoljevanje potreb v športno gibalnem smislu, tako v dnevni intervalih, kakor tudi v obdobjih ob koncu tedna ter aktivnih oddihih pozimi in poleti.

Sodobno športno naravnana programska ponudba bogati posamezne udeležence v teh programih, tako s potrebami po druženju, družabnosti, skupnim doživetjem, kakor tudi razvoju gibalne kulture, športnih dosežkov in nenazadnje tudi varovanje zdravja ali pridobivanje in ohranjanje zdravja.

Strokovni nasveti, ki so vezani na pomoč strokovnjakov iz področja medicine in športa, kakor tudi nasveti za zdravo in kakovostno prehrano ter uporabo ustrezne športne opreme in rekvizitov, utrjuje dodano vrednost pri vključevanju v izvajanje športnih programov celoviti kakovosti ustrezno.

Sodobna športno turistična ponudba dosega na področju programske ponudbe in tehnoloških pogojev za izvajanje športnih aktivnosti izjemno visoko vrednost. Prepogosto pa izostaja v praksi tako imenovano varovanje zdravja, skladno s specifikom zasebnika, ki se vključuje v aktivnosti športnih programov in je lahko izpostavljen nekontroliranemu procesu varovanja zdravja, glede na vrsto aktivnosti, težavno stopnjo, intenzivnosti vadbe in frekvenco izvajanja vadbe. Prav vsled slednje ugotovitve je izjemnega pomena, da se preveri stopnja zdravstvenega stanja, bodisi po programu osnovnega zdravstvenega zavarovanja ali pa v posebnih testnih centrih ali dispanzerjih, kjer delujejo strokovnjaki na področju medicine športa.

Dnevna telesna aktivnost in zadovoljevanje osebnih interesov pri vključevanju v številne vadbene programe posameznih športnih zvrsti nas ohranja v primerni psihofizični kondiciji, kar je tudi predpogoj, da se lahko usmerimo v okolja, kjer se izvajajo športni programi, s ciljem preživetja tako imenovanih aktivnih oddihov, bodisi za zimsko sezono ali poletno.

Stroka se postopno usmerja nekako v oblikovanje treh starostnih stopenj starejših prebivalcev naše dežele. Pomembna je tudi ugotovitev, da je vsaka od projeciranih starostnih stopenj sicer specifična, glede na enega od kriterijev, to je starost. Izjemnega pomena pa je obvladovanje kriterijev, ki znotraj starostne skupine usmerjajo v tako imenovane podskupine, katerih posebnost je, da so tu pomembni kriteriji na individualni ravni.

REKREACIJSKO ŠPORTNA TEKMOVANJA

Številna športno rekreacijska tekmovanja v vseh letnih časih nudijo na slovenskem relativno bogato ponudbo tudi starejšim populacijam. To dejstvo je izjemnega pomena na eni strani za organizatorje prireditelj, ki morajo poskrbeti za ustrezno predhodno informiranje in dodajanje tako imenovanega varovanja zdravja starejšim udeležencem. Na drugi strani pa morajo starejši udeleženci te informacije posedovati, jih razumeti ter se skladno z napotki organizirati in varno pripraviti na tekmovanja.

ŠPORTNI TURIZEM V OKOLJIH NARAVNIH ZDRAVILIŠČ SLOVENIJE

Slovenija ima bogate naravne danosti in tudi kakovostno infrastrukturo in sicer ponudbo v teh okoljih. Pričakovati je, da bodo strokovni timi strokovnjakov iz področja medicine in kineziologije pripravili, nudili in obvladovali celovitost pestre športno zdravstvene ponudbe v zaprtih in odprtih objektih teh okolij v vseh letnih časih.

Individualizacija pristopa v korist starejših gostov – koristnikov programov iz nabora športno zdravstvenih vsebin pa se začne že s predhodno celovito informiranostjo ter vsebinske predstavitve programov sicer, nakar naj sledi ob prispetju na destinacijo korekten in motivirajoč pogovor z gostom, ki se je odločil na konkretni destinaciji preživeti ta aktivno športni program. Ta pogovor pa naj bi opravil strokovnjak čimbolj kombiniranega profila, sicer poznavalec kompletnih programskih vsebin. Pogovor mora biti zasnovan na takšnih kriterijih, da je gostom omogočeno vsled svoje specifične psihofizičnega stanja vključevanje v zanimive, varne in koristne programe športno zdravstvene aktivnosti.

Sklepni del preživetja teh športnih dni pa mora vsekakor vsebovati tudi sklepni pogovor z oceno doseženega in predlogi za nadaljnjo dnevno, tedensko, eventuelno samoorganizirano individualno športno aktivnostjo.

Barvitost športno turistične ponudbe v teh okoljih pa je dodana nedvomno vsled dejstva, saj je te programe v teh okoljih možno izvajati celo leto, torej v vseh letnih časih v kombinaciji s koriščenjem pokritih in sicer naravnih površin.

AKTIVNI ODDIH POZIMI

Slovenija kot alpska dežela ponuja mnogotere možnosti tudi v letnem času zima.

S predpostavko ustrezne samodiscipline slehernega starejšega, ki se odloča, da bo preživel svoj aktivni oddih s pomočjo izkoristka skoncentriranih programov hoje, tekov na smučeh ali in alpskega smučanja, je pomembno tako v pripravljalnem obdobju, kakor tudi sicer v obdobju izvajanja skoncentriranih programov, poskrbeti za ustrezno psihofizično kondicijo sicer.

Velik del teh programov se sicer odvija v naravnih okoljih, v katere so vključeni tudi sistemi smučišč in tekaških prog. Sodobna športno turistična ponudba v svoji heterogenosti in izrazito

komercialnimi pristopi prepogosto zanemarja svetovalno in usmerjevalno vlogo organizatorjev in izvajalcev zimsko športnih programov za potrebe in pričakovanja individualnih koristnikov. Tudi v teh okoljih in teh aplikacijah je pomembna usmerjevalna vloga strokovnjakov, tako glede izbora opreme in rekvizitov, tehnike izvajanja programov in tudi intenzivnost izvajanja programov. V teh organiziranih zimsko športnih centrih je pričakovati tudi, da se ob izteku izvajanja teh aktivnih programov posveti sistemsko nekaj individualne pozornosti gostu, ki na eni strani zaključuje športno intenzivno aktivnost, na drugi strani pa se vrača z nekimi izkušnjami in znanji v okolje svojega vsakdanjega bioritma.

AKTIVNI ODDIH POLETI

Poletni meseci so nekako deležni pozornosti že v spomladanskem obdobju in se iznihajo nekako v jesenskem obdobju.

Raznolikost, tako programov športno turističnih vsebin, kakor tudi programov neorganiziranih, zasebno vzpodbujevanih oblik in vsebin bogatijo interese in želje po kakovostnem preživetju tega letnega časa.

V spomladanskem pripravljalnem obdobju skrbimo tako s pomočjo svojih osebnih programov in aktivnosti – morda vsak dan za čimboljšo psihofizično kondicijo, da bi lahko zanimivo in koristno izbrali obliko in način ter lokacijo, kjer želimo preživeti del ali celoto svojega aktivnega oddiha.

V pripravljalnem obdobju naj bi bili dobrodošli nasveti številnih virov, tako iz strokovno poljubne literature, kakor tudi iz okolji vadbenih centrov – društva, klubi in nenazadnje priporočil in informacij iz okolja naših ciljnih destinacij.

V konglomeratu informacij je nedvomno uporabnega pomena nekaj napotkov iz področja, tako zdrave prehrane, kakor tudi poznavanje uporabne vrednosti ustrezne opreme in rekvizitov in nenazadnje vedenje o svojih psihofizičnih karakteristikah in vključevanje istih v varno in kakovostno obvladovanje posameznih in celovitih športnih aktivnostih.

Tako imenovana tretja generacija starejših prebivalcev Slovenije lahko s pridom izkoristi, ob obvladovanju kakovostnega sloga življenja in ob pomoči lastnega vključevanja v gibalno športno kulturo, tudi družabne komponente v partnerstvu s srednjo generacijo in nenazadnje z najmlajšimi. Torej govorimo o najširšem družinskem okolju.

Preživljanje aktivnih vikendov je tudi pomembna in koristna možnost, ki nam na zdrav način popestri konec tedna in nas spontane in zadovoljne popelje v teden, ki je pred nami. Tu je možno se posluževati organizirane športno programske ponudbe, kakor tudi načrtovanje in izvajanje zasebnih oblik športnih aktivnostih.

TURISTIČNO ŠPORTNE PRIREDITVE

Športne arene vseh vrst so zanimiv vzgib našega vsakdanjika. Številne športno turistične prireditve širom Slovenije, ki se programsko izvajajo skozi celo leto, so čestokrat potreben, zadosten in koristen magnet, da se jim priključimo, bodisi kot gledalci ali udeleženci in kombinirano. Številne tovrstne prireditve pa omogočajo, da so njihovi obrobni programi za sicer fizično pasivne gledalce tudi aktivni.

Pomembni so tudi motivi in razlogi, zakaj se odločimo obiskati ali v širšem kontekstu sodelovati na teh prireditvah. Ko se že za to odločimo, je pomembna tudi naša mentalna osebna naravnost do teh dogodkov in prireditev, tako v svojstvu fair play gledalca, kakor tudi v svojstvu zdravo in športno naravnane gledalca. Če so naša pričakovanja v pozitivnem smislu sicer nekako izpolnjena ob robu teh prireditev, smo nekaj dobrega storili tudi za našo dušo in telo.

Programi izvajanja športno turističnih prireditev in sicer aktivnostih predstavljajo za marsikoga v tretjem življenjskem obdobju izziv za vključevanje v raznotere oblike prostovoljnega dela, s čimer sproščamo energijo duha in telesa ter koristimo z izkušnjami in znanjem ter svojim prostim časom pri dodani vrednosti na tovrstnih prireditvah ali širših okoljih izvajalskih sredin.

Športno turistične prireditve imajo še dodaten čar, da nam omogočajo tudi spoznavanje drugih krajev, običajev in ljudi.

Športni turizem je pomembna gospodarska dejavnost. Postavlja se trditev, da številne neizkoriščene možnosti, tako v smer posredovanja informacij, kakor tudi obvladovanja heterogenosti športnih programov in nenazadnje tudi razvoju kakovostne turistično športne infrastrukture in profiliranju vseh vrst ustreznih strokovnjakov, botrujejo dejstvu, da so številne možnosti, tako na strani ponudbe, kakor tudi na strani povpraševanja še neizkoriščene.

Šport kot pomembna prvina kakovosti življenja naj v najširšem smislu oplaja in bogati svoj življenjski vsakdan slehernemu starostniku, njegovim sposobnostim in zmožnostim primerno.

IV. DELAVNICA

GIBALNA/ŠPORTNA AKTIVNOST OTROK

USMERJANJE IN PRIPRAVA OTROK ZA HOJO V PLANINE IN GORE

Maja Pori, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

IZVLEČEK

Hoja v planine in gore je ustrezna in odlična nasprotna utež sedenju pred računalnikom ali televizijo ter pisanju domačih nalog in učenju, s čimer je v veliki meri zaposlena sodobna mladina. Posledica takega načina življenja je manjša gibalna aktivnost in nekakovostno preživljanje prostega časa. Z navduševanjem otrok za hojo v planine in gore lahko starši in pedagogi v šolah pozitivno vplivajo na motorični in osebnostni razvoj otrok ter na njihovo zdravje. Zato je pred vsakim izletom v planine in gore nujna primerna priprava, ki zajema telesno, tehnično, vsebinsko, organizacijsko in psihično pripravo.

UVOD

Najbolj množična dejavnost v Sloveniji je povezana s sprehodi, hojo v naravi, z gibanjem po bolj ali manj gričevnatem svetu, s hojo v planine... (Berčič in Sila, 2007). To dejavnost lahko imenujemo izletništvo in pohodništvo, oziroma planinarjenje in gornišтво. Te dejavnosti so med seboj prepletene, razlikujejo se predvsem po trajanju in dolžini ter zahtevnosti poti.

Vsak dvajseti Slovenec je član planinske organizacije, vsak peti Slovenec pa ob vikendih zahaja v gore (Strojin, 1999), zato lahko rečemo, da je gornišтво življenjski stil Slovencev. Za hojo v gore je v pretežno gorati Sloveniji nešteto možnosti. Gre za eno najbolj dostopnih športnih dejavnosti, ki ni vezana na velike stroške in s katero se lahko človek ukvarja v vseh letnih časih ter starostnih obdobjih. Hoja po gorah ni zgolj fizična, športna storilnost, ampak tudi vir etičnih, estetskih in duhovnih vrednot. V Sloveniji je torej gornišťvo v Sloveniji splošen kulturni pojav ter del splošne izobrazbe in vzgoje (Kristan, 1993). Otrokom je treba posredovati ustrezno teoretično in praktično znanje o gorniški dejavnosti in jih usposobiti za samostojno in varno udejstvovanje v tej dejavnosti.

Hoja v gore kot fizična dejavnost otroka ne navdušuje sama po sebi. Največkrat je motivacija otrok za hojo v gore prenizka, zato ne prevlada nad občutki neprijetnosti, ki jih prinaša dolgotrajna aktivnost oziroma obremenitev. Zaradi pozitivnih vplivov gornišťva na otrokovo fizično vzdržljivost (Jereb, Karpljuk in Burnik, 2003) ter mesta, ki ga ima gornišťvo v slovenskem prostoru, je potrebno začeti z navduševanjem za hojo v gore že pri mlajših starostnih kategorijah. Prvo socialno okolje, ki otroka vzgaja, uči ter vpliva nanj s svojimi navadami so starši. Družina ima primarni vpliv na otroka in zlasti v predšolskem obdobju močno vpliva na oblikovanje njegove osebnosti. Tudi raziskave kažejo, da imajo glavno vlogo pri navduševanju otrok za hojo v gore starši (Zakšek in Zakšek, 2000; Lampret, 2002). Vrtec in šola pa imata med drugim tudi nalogo vzgojiti otroka tako, da bo kvalitetno preživljal prosti čas. Pri učencih je torej potrebno oblikovati spoštljiv, kulturni in čustveni odnos do narave ter pozitiven odnos do hoje kot najbolj dostopne in univerzalne športne dejavnosti. V okviru šole se lahko na rednih urah športne vzgoje da poudarek teoretičnemu znanju (npr. temu, kako se je treba pripraviti za izlet v gore, učencem se pokaže primerno opremo) ter nekaterim praktičnim vsebinam (npr. učenje vozlov, izdelava kompleta za samovarovanje). Samo navajanje na gorniško dejavnost pa je možno le v okviru športnih dni, planinskih skupin kot interesnih dejavnosti in v šoli v naravi.

PRIPRAVA OTROK ZA HOJO V PLANINE IN GORE

Za vsak izlet v gore je treba udeležence ustrezno pripraviti. Uspešnost samega izleta je v veliki meri odvisna od priprave, zato naj ta vsebuje naslednjih pet priprav (povzeto po: Kristan, 1993): Telesna priprava zajema več telesne aktivnosti kot (hoja, tek), ki se po obremenitvi bliža tisti, s katero se bomo srečali na samem izletu v gore. Če se odpravljamo v visokogorje, je prej potrebno opraviti kar nekaj izletov v sredogorje. Na ta način se otroci izurijo v hoji, preizkusijo opremo, dobijo nekaj izkušenj o pravi teži nahrbtnika in podobno. Dobra telesna pripravljenost je tudi ključ do estetskega uživanja gora. Otroke je treba torej postopoma pripraviti na dalj časa trajajočo aktivnost. Sicer pa menimo, da je večina otrok kondicijsko dovolj sposobnih, da opravijo turo, problem je lahko le v enolični in nezanimivi hoji.

Tehnična priprava zajema pridobivanje osnovnih gorniških spretnosti in izkušenj. Otroci se morajo seznaniti z opremo ter s prvinami varovalne tehnike. Tovrstne aktivnosti lahko izvajamo na pripravljalnih izletih, nekatere pa tudi v okviru rednih ur športne vzgoje.

Vsebinska priprava vsebuje vsebinski načrt izleta v planine in gore. Predvsem poudarjamo pomembnost t.i. izobraževanja v živo. V naravi je nešteto možnosti za različna raziskovanja. Gorniška vzgoja ni le privajanje na gorski svet in uvajanje v gibalno aktivnost v gorah, marveč tudi dopolnjevanje pouka v celi vrsti predmetov. Gore nudijo namreč mnogo možnosti povezovanja športnih ter drugih vsebin. Biologi, geografi, geologi, zgodovinarji lahko s svojega zornega kota in s svojega področja obogatijo vsak izlet. Pomembni pa so tudi vzgojni učinki, ko otroke navajamo na pošten odnos do sovrstnikov, medsebojno pomoč ter kulturnen odnos do narave.

Organizacijska priprava zajema načrt omljca, smeri vzpona, načrt prevoza in prehrane, načrt stroškov, objava razpisa, zbiranje prijav, sestanek z udeleženci, pripravljalne aktivnosti, rezervacija prevoza, objava zbornega mesta ter časa odhoda in vrnitve...

S psihično pripravo pa poskušamo doseči, da se pri otrocih spodbudi zanimanje za izlet, da se ga veselijo in ga težko pričakujejo. Priporočljivo je uporabljati različno slikovno gradivo (fotografije, diapozitive) o kraju, kamor se odpravljamo. Hoja v gore otrokom ponavadi ni všeč. Nasploh imajo otroci odpor do dalj časa trajajočih aktivnosti in tudi cilj (npr. osvojiti nek vrh) jih navadno ne motivira. Za dobro psihično pripravo – torej za spodbuditev zanimanja, je treba poznati motive, ki otroke vodijo v gore. Če vemo, kaj otroke pritegne na izlet, potem lahko te motive izpostavimo, poudarimo in tako otroke navdušimo.

MOTIVI ZA HOJO V PLANINE IN GORE

Dejstvo je, da so se motivi za hojo v gore menjali z obdobji. Nekateri so izgubili svoj pomen, drugi ostajajo bolj ali manj nespremenjeni. Danes govorimo o nizu 13 motivov (Kristan, 1993): gospodarski, strokovno raziskovalni, znanstveni, narodnostno politični, čustveno romantični, estetsko hedonistični, zdravstveno higienski, športno storilnostni in socialni motiv ter želja po odkrivanju novega, neznanega, želja po dogodivščinah, po potrjevanju in uveljavljanju, kompenzaciji, identifikaciji in begu v samoto.

Ljudje smo si po naravi zelo različni, zato so tudi razlogi, zaradi katerih odhajamo v gore različni. Ni mogoče govoriti le o enem motivu, zaradi katerega hodimo v gore. Lažje je govoriti o mnogih motivih; enkrat prevladuje eden, drugič drugi. Lahko pa govorimo o prevladujočem motivu, zaradi katerega se največkrat odpravimo v gorsko naravo. V zadnjih desetletjih so bile opravljene raziskave (Burnik, 1976; Ledinek, 2000; Petek, 2000; Zakšek in Zakšek, 2000; Kralj, 2004) ki

potrjujejo misel, da je idejni temelj gorništva estetsko doživljanje narave in čustven odnos do nje. Govorimo lahko o notranji - intrinzični motivaciji, ki je najpomembnejši faktor za vztrajanje pri neki športni aktivnosti.

ODVISNOST MOTIVOV ZA HOJO V PLANINE IN GORE OD STAROSTI UDELEŽENCEV

Motivi za hojo v gore se spreminjajo tudi s starostjo. Povsem mogoče je, da je nekdo začel zahajati v gore zaradi prijetne družbe in se kasneje ogrel za pogumnejša dejanja, torej se je želel uveljaviti, potrditi. Hkrati pa je v njem zorel čustveni odnos do gora. V kasnejših, zrelejših letih pa je ta estetski motiv prevladal. Glede na motive nekateri celo ločijo dve vrsti gorništva: tisto, s katerim se ukvarjajo mladi in tisto, ki je bližje starejšim. Mladini je bližja želja po športnem dosežku, po dogodivščinah, medtem ko pri starejših prevladuje (poleg motiva za estetsko doživljanje) gora zdravstveni motiv.

POMEMBNOST POZNAVANJA MOTIVOV ZA HOJO V PLANINE IN GORE PRI OTROCIH

Če torej ugotavljamo, da je estetsko doživljanje gora ter čustveni odnos do njih vodilni motiv za hojo v gore, to seveda pomeni, da je pri pedagoškem delu treba otroke in mladino usmerjati v to smer. Pri mlajših otrocih estetski čut do narave še ni razvit. Zato lepota narave ni dovolj močan motiv, ki bi odtehtal različne nevšečnosti hoje. Estetsko doživljanje gora se pri otrocih oblikuje postopoma in prav to skušamo pedagogi doseči, ko vodimo otroke v gore. Otrokom in mladini je namreč treba naravo in gore intimno približati. To poskušamo doseči z opozarjanjem na vse lepo v gorah, hkrati pa s prenašanjem različnega znanja o naravi in gorah. Navsezadnje je eden največjih vzgojnih učinkov gorništva prav gotovo izoblikovanje čustvenega in kulturnega odnosa do narave. Takšen odnos je kulturna vrednota in med drugim predstavlja most do naravovarstvene osveščenosti.

Drugi motiv, ki je za mlade zelo pomemben, je želja po dogodivščinah. V praksi je torej treba poskrbeti, da se na izletih vedno dogaja kaj zanimivega. Otroku gora sama po sebi ni vabljiva, razen če ne gre za zelo znan vrh, npr. Triglav. Dolgi dostopi do koč in vrhov navadno otroke dolgočasijo. Plezanje je otrokom veliko bolj zanimivo od hoje. Če otrok med hojo tarna, da je utrujen, tega med plezanjem zanesljivo ne bo počel. Navadno plezanje otroke popolnoma prevzame. Na ta način naredimo izlet za otroke zanimiv. Na izletih v gore otroci lahko marsikaj spoznajo, kar se v šoli učijo le iz knjig. Z izbiranjem pravih vsebin in obiskom določenih naravnih zanimivosti učinkovito potešimo otrokovo željo po doživljanju nečesa novega. Pri pripravi izleta je zato treba upoštevati želje otrok po pustolovščini in jim nekaj takega tudi ponuditi, vendar vse v mejah varnosti.

Otroke pa privlači v gore tudi želja po uveljavljanju. Velik del mladih uživa, da kljub naporom z voljo in lastnimi silami premaga razdaljo in višino. Vzpon po zavarovani poti na večjo višino in na pomemben vrh prav gotovo pripomore k uveljavljanju in potrjevanju, posebno še, če poudarjamo težo storjenega dejanja. Zanimivo je, da pridobitev žiga na vrhu gore oz. pri planinski koči prav tako velja za pomemben motiv. V bistvu gre tudi tu za neko potrditev lastnega uspeha, za dokaz o premagani poti. Ponos ob osvojenem vrhu je za otroke privlačen dejavnik in nekako povezan z željo po uveljavljanju. Doseganje zastavljenih ciljev in ponos ob tem, je potrebno vzpodbujati tudi v šoli in življenju nasploh.

Otrokom pa je pomemben tudi socialni motiv. Na izletih se lahko sklepajo prijateljstva, stare vezi se krepijo, v neformalnem, naravnem okolju se lažje in bolj sproščeno pogovarjajo z vrstniki in z učitelji. Spoznavajo svoje mesto v skupini, se igrajo, pogovarjajo ter drug drugemu pomagajo. Pomembno je torej, da pedagog otrokom v gorah omogoči pogovarjanje, spoznavanje in sproščeno druženje. Rezultati raziskav so pokazali, da sta najbolj moteča dejavnika, ki jih odvrata od hoje težek nahrbtnik in naporna hoja. To neprijetnost lahko delno zmanjšamo tako, da otroke predhodno seznanimo z vrstami nahrbtnikov, seznamom potrebne opreme ter pravilno razporeditvijo teže v nahrbtniku, kar vsebuje dobra tehnična priprava. Največkrat imajo otroci v nahrbtniku preveč stvari zato je priporočljivo preveriti težo nahrbtnika pred odhodom in se po potrebi skupaj odločiti, katere stvari naj ostanejo doma oziroma v šoli. Naslednji negativni dejavnik je naporna hoja. Ustrezna telesna in psihična priprava sta v tem primeru velikega pomena. Primerna vsebinska priprava prav tako lahko v veliki meri zmanjša ta negativni dejavnik.

ZAKLJUČEK

Če vsa ta spoznanja združimo, lahko torej zaključimo, da mora biti vsak izlet v gore za otroke fiziološko učinkovit, poučen oz. zanimiv in prijeten (Kristan, 1993). Včasih prevladuje ena sestavina, drugič druga ali tretja. Pri tem pa se je treba zavedati, da pretežek izlet lahko škoduje in povzroči, da otroci hojo zasovražijo; prav tako pa prelahki izleti ne navdušujejo. Na vsakem izletu morajo otroci dobiti vtis, da so opravili pomembno dejanje, na katerega so lahko se ponosni. Na vsakem izletu se morajo otroci tudi kaj naučiti. Pri tem mislimo na dva vsebinska sklopa in sicer na znanje, ki ga uvrščamo med druge predmete (zgodovina, zemljepis, naravoslovje) ter na znanje s področja gorništvaja (npr. tempo hoje, tehnika hoje, nevarnosti na izletu, gorske oznake). Poleg tega pa naj bo vsak izlet prijeten in zabaven. Otroci se morajo z izleta vrniti veseli in z navdušenjem čakati naslednjega. To bomo dosegli, če izlet ne bo prenaporen in dolgočasen.

V Sloveniji je za vsakega, ki bi rad hodil po gorah dovolj možnosti za celo življenje, ne glede na starost in sposobnosti. Izbiramo lahko višino gora, težavnost poti, razdaljo, tempo itd.. Na izlete in ture gremo lahko sami, z družino, manj številno družbo ali s planinskim društvom. Daljše in bolj zahtevne kot so ture, več znanja in opreme potrebujemo in bolj moramo biti telesno in duševno pripravljene na prenašanje naporov.

Literatura:

- Berčič, H., & Sila, B. (2007). Ukvarjanje prebivalstva Slovenije s posameznimi zvrstmi-2006. Šport, 55 (3), priloga 17-26.
- Burnik, S. (1976). Nekateri socialni in motivacijski dejavniki planinarjenja. Diplomski naloga, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Jereb, B., Karpljuk, D. & Burnik, S. (2003). Heart rate responses to uphill walking in 9-to 10-yr-old boys and girls. Kinesiologia Slovenica, 9 (1), 13-18.
- Kralj, M. (2004). Primerjava socialno demografskih dejavnikov med slovenskimi in bvarskimi gorniki ter pohodniki. Diplomski naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kristan, S. (1993). V gore. Radovljica: Didakta.
- Lampret, B. (2002). Haloze kot primerno okolje za razvoj gorništvaja v osnovni šoli na podeželju. Diplomski naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Ledinek, D. (2000). Nekateri socialni in motivacijski dejavniki gorništvaja in pohodništva. Diplomski naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Petek, C. (2000). Socialni in motivacijski dejavniki gorništvaja in pohodništva. Diplomski naloga, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Strojin, T. (1999). Gorništvaja. Ljubljana: Založba Tuma.
- Zakšek, A. & Zakšek, A. (2000). Nekateri socialni in motivacijski dejavniki gorništvaja in pohodništva. Diplomski naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.

ŠPORT OTROK IN MLADINE

Marjan Plavčak

Predsednik Zveze društev športnih pedagogov Slovenije

Šport naj bi imel pomemben delež v oblikovanju življenja in dela današnje mladine, še posebej ob dejstvu, da tudi pri mladih prevladujeta sodoben, sedeč način življenja in nezdrav način prehranjevanja, ki imata za posledico slabše sposobnosti, povečano telesno težo in pogostejše obolenosti pri mladih.

Športni pedagogi zadnjih nekaj let veliko energije vlagamo v izboljšanje pogojev dela na področju športa otrok in mladine. Pri tem mislimo na obvezno športno vzgojo v vrtcih, osnovnih šolah, srednjih šolah in na univerzi, prav tako pa na vse interesne programe s področja športa, ki zajemajo prej naštetu starostna obdobja. Še zlasti aktivni smo bili na osnovnošolskem in srednješolskem področju, kjer je prihajalo do napačnih odločitev pri uvajanju novosti, kar bo imelo v prihodnosti negativne posledice na zdravstveno stanje in motorične sposobnosti ter morfološke značilnosti slovenske mladine. V osnovni šoli nismo uspeli s tretjo uro športne vzgoje v tretjem triletju, v srednji šoli pa smo v gimnazijskih programih uspeli zadržati po tri ure športne vzgoje tedensko. V prenovljenih programih srednjega poklicnega in strokovnega izobraževanja se je število ur športne vzgoje zmanjšalo.

V osnovni šoli se bodo lahko učenci vse manj odločali za izbirne predmete s področja športa. Izberejo lahko dve ali največ tri ure izbirnih predmetov. To ob uvedbi drugega tujega jezika in ob dani možnosti, da so otroci, ki obiskujejo glasbeno šolo, oproščeni sodelovanja pri vseh in ne le pri izbirnih predmetih s področja športa in plesa, zares skrči možnost sodelovanja pri izbirnih predmetih na minimum. Novi štiriletni srednješolski programi prehajajo s treh na 2 uri športne vzgoje v 1. in 2. letniku in 3 ure športne vzgoje na teden v 3. in 4. letniku (npr. mehatronik). Triletni programi (npr. kuhar), ki so pred prenovitvijo imeli tudi 3 ure športne vzgoje tedensko, pa sedaj nimajo niti dveh ur tedensko, v dvoletnih programih pa se vse nagiba k eni uri športne vzgoje na teden. Govorimo izključno o rednih urah športne vzgoje, čeprav je zakonodajalec, financer, dodal v vsakem programu še nekaj ur, ki se izvajajo v interesnem programu, za kar pa ni zagotovila, da se izvedejo in da se jih bodo dijaki udeležili. Glede na porazno stanje na področju motoričnih sposobnosti in zlasti povečani telesni teži kot posledici sedečega načina preživljanja prostega časa (računalnik, televizija, posedanje v lokalih in klubih) menimo, da je takšna razporeditev ur športne vzgoje v srednješolskih programih nesprejemljiva in glede na zgoraj navedeno nasprotujemo zmanjševanju rednih ur športne vzgoje. Posebej problematično stanje je pri oblikovanju skupin za športno vzgojo v srednji šoli, ki se je še poslabšalo z uvedbo financiranja po posameznem dijaku. Dijake se združuje in ustvarja velike skupine, normativ 20 dijakov v skupini je prava redkost. Vse v duhu varčevanja, pri čemer se ne gleda na varnost in kvaliteto takšne športne vzgoje.

V interesnih programih športa, kamor spadajo tudi šolska športna tekmovanja in programi, kot sta Zlati sonček in Krpan, se je stanje v zadnjem letu še posebej poslabšalo. Pri šolskih športnih tekmovanjih ni bilo poskrbljeno za ustrezne nagrade nastopajočim, organizatorji so spreminjali datume in tudi pravila tekmovanj, zaključna prireditelja šolskih športnih tekmovanj v Kopru ni najbolje uspela, prav tako je manjkalo kar precej šol. V programih Zlati sonček in Krpan otroci niso dobili kolajn kot nagrade za osvojene naloge, ampak diplomo, na kateri je pisalo, da je plaketa. Pri vsem tem so tudi na področnih centrih koordinatorji opozarjali, da ima sodelovanje z MŠŠ določene pomanjkljivosti v primerjavi s prejšnjimi leti. Pri dogovarjanjih smo sicer dobili zagotovilo, da se bodo stvari uredile, ampak šolsko leto se je že krepko pričelo, do pričakovanih sprememb na bolje pa ni prišlo.

Športni pedagogi smo na vso zgoraj naštetu problematiko opozarjali na okroglih mizah, ki smo jih pripravili po vsej Sloveniji, in na sestankih delovnih skupin ter sestankih na Direktoratu za

šport, vendar pravih učinkov ni bilo, zato športni pedagogi predlagamo naslednje:

- Otrokom in mladostnikom je treba zagotoviti vsak dan 2 uri gibalnih in športnih dejavnosti, od tega vsaj 30 minut s tako obremenitvijo (srčni utrip višji od 120 utripov v minuti), ki zagotavlja razvoj funkcionalnih sposobnosti. Eno uro športnih dejavnosti naj zagotavlja šolski sistem z obveznim in razširjenim programom, eno uro gibalnih ali športnih dejavnosti pa športna društva, zasebniki, družinsko okolje oziroma naj okolje omogoči dostopnost športnih površin za samostojno športno dejavnost mladih.
- V šolskem sistemu je potrebno v prvi fazi zagotoviti od 1. razreda osnovne šole do zadnjega letnika srednje šole po tri ure športne vzgoje tedensko in otrokom v 3. triletju še možnost izbire izbirnih predmetov s področja športa. Z razširjenim programom v šoli pa še dodatne ure, tako da bi imel otrok dnevno po eno uro športno vzgojo, in to v obliki interesnih dejavnosti, športnih oddelkov, tečajev, preventive s športom ter novih programov športa, ki bi jih pripravile šole.
- Od 1. do 5. razreda je potrebno zagotoviti skupno poučevanje športnega pedagoga in razredne učiteljice, in sicer zaradi zagotavljanja ustrežnejših normativov pri športni vzgoji in posledično temu večje varnosti in kvalitete pouka športne vzgoje.
- Zagotoviti je potrebno takšne normative, ki bodo omogočili še kvalitetnejšo in bolj varno športno vzgojo, pri tem pa ne smemo pozabiti učencev s posebnimi potrebami, ki so vključeni v redne programe vrtcev in osnovnih ter srednjih šol.
- Sodelovanje z lokalnimi klubi in društvi je potrebno izboljšati in pri tem poskrbeti tudi za to, da se vadba v klubih nameni širši množici mladih in ne le tistim, ki se usmerjajo v športna tekmovanja.
- Za šport mladih je potrebno zagotoviti ustrezne vadbene prostore in naprave.
- Športni programi otrok in mladine naj bodo dostopni širokim množicam neodvisno od ekonomskega položaja posameznikov, zato nasprotujemo vse večji komercializaciji športa otrok in mladine.
- Za programe športa mladih je potrebno nameniti več sredstev, saj je bilo v preteklosti porabljenih le 35 % sredstev, ki so bila zagotovljena športu otrok in mladine po nacionalnem programu športa v Republiki Sloveniji.
- Pri pripravi novega nacionalnega programa športa nikakor ne smemo pozabiti tistih, ki o tem ne morejo odločati, otrok in mladine, zato želimo športni pedagogi aktivno sodelovati pri tem za mlade tako pomembnem projektu.

V osnovnošolskem obdobju je potrebno otrokom dati široko bazo športnih znanj in spretnosti. Posebno pozornost gibanju moramo nameniti mladim ob koncu odraščanja, ko večina preneha s telesno dejavnostjo. Vzorci telesne dejavnosti, pridobljeni v otroštvu in adolescenci, naj bi se v večji meri ohranili vse življenje in predstavljajo temelje za zdravo življenje. Otroci, ki so telesno dejavni, se tudi uspešneje izobražujejo. Gibalna dejavnost ugodno vpliva na čustveni, socialni in intelektualni razvoj. Učinki gibalne dejavnosti ugodno deluje na zdravje otrok in mladostnikov (rast, kontrola telesne teže, srce in dihalni sistem, pravilna drža ...). Z več gibalne dejavnosti pridemo do več zdravja in s tem večjega zadovoljstva z življenjem. Vse to so pomembni razlogi, zaradi katerih moramo mladim omogočiti ukvarjanje s športom.

Naši predlogi so podprti z izsledki številnih raziskav, na nas odraslih pa je, ali bomo zmogli zagotoviti več sredstev za športno udejstvovanje tistih, ki so športne dejavnosti najbolj potrebni, nimajo lastnih sredstev in o tem ne morejo odločati, ker so pač samo otroci in mladina.

URBANIZEM IN IGRALNO ZANEMARJENI OTROCI*

dr. Milan Hosta, Ensico S d.o.o.

Sodobno mesto se je rodilo z zrušitvijo obzidij srednjeveških gradov in mestne okolice. Šlo je za premik v konceptu mestne hierarhije, grad kot nekaj vzvišenega in težko dostopnega, v smeri deljenega javnega prostora – mestnega trga, okoli katerega se je mesto širilo navzven. Mestni trg je tako imel vlogo povezovalnega središča, srečališča in izhodišča. Ob industrijskem in tehnološkem razvoju pa je nekje po drugi svetovni vojni zopet mesto začela obvladovati stroga hierarhija, ki jo diktira vladajoča elita z uveljavljanjem svojih interesov. To pa so predvsem interesi proizvodnje, ki prinaša visoko dodano vrednost, udobje pri transportu in potreba po socialni varnosti v smislu zavarovanja pred agresivnostjo nižjih slojev. Lahko bi rekli (Tonucci, 2005), da se je sodobno mesto odreklo funkciji srečališča in sledi popolni separaciji in specializaciji urbanega prostora. Nakupovalni centri so umaknjeni na obrobje mesta, zgodovinski center je namenjen visoki modi in elitnim bankam ter multinacionalkam, za razkazovanja prestižnosti blagovne znamke, predmestja pa so postala spalna naselja. Otroška igrišča so ograjena in posejana na nemoteče in manj zanimive lokacije. Domovi za upokojence naj bi bili oaze miru, umaknjeni od živahnega mestnega vrveža – naj v miru počivajo, preden nas zapustijo.

Separacija in specializacija pa spodbujata tudi potrebo po samozadostnosti urbanih struktur. Nakupovalno središče postaja mesto v malem – se zabavaš, sprehajaš, prehranjuješ, bereš, počivaš itd. Okolice šol postajajo zabavišni parki in naši domovi vse v enem. Domača kuhinja, domača lekarna, domači kino, domače igrišče, domači avtopark ter sobni fitnes in osebni računalnik, s katerim ohranjamo stik s svetom preko varne razdalje. Dom je postal svetinja, kar je le še en odraz ideologije individualizma in socialnega atomizma. Vsak mora imeti vse, in vsak svoje seveda.

Pomemben dejavnik pri obravnavi naše problematike pa je tudi mestni transport. Avto je danes nepogrešljivo in najbolj učinkovito prevozno sredstvo v mestu. Nudi varnost, hitrost, udobje in zasebnost. Zato se logika mestnega urbanizma vse prevečkrat podreja zahtevam avtomobilskega prometa. To pa je logika odraslega človeka, ki se podreja delovnemu režimu kulture, ki ji pripada in obravnava mesto z vidika delovne učinkovitosti. Zato lahko rečemo, da je avto ne samo fizična temveč tudi strukturna in ideološka ovira, seveda ne edina in ne nepremostljiva, pri zagotavljanju otrokove potrebe po igri. Urbani svet, kot ga potrebujejo odrasli, je daleč od sveta, kot ga potrebujejo otroci. Specializacija ne sme voditi v separacijo, saj se vedno znova izkaže naša temeljna povezanost in soodvisnot, ki navidezno samozadostnot postavi na trda tla. Tu ne gre zgolj za funkcionalno povezanost urbanih struktur, temveč predvsem za nerazdružljivost v socialnem smislu. Kajti, če dovolimo, da se uveljavi samo urbana volja odraslih, potem dobimo mesta brez otrok. Mesta, kjer otroci obiskujejo domači kino in različne ob in po-šolske dejavnosti, ki jih zopet vodijo odrasli. Namesto igre in svobode jim vsilimo športne dejavnosti, kjer ima vse vsaj dvojni smoter vzgojni in zdravstveni. Da pa bi njim prepustili pobudo, da bi jim pustili njihov svet igre, kamor odrasli nimamo vstopa pa je v današnji družbi bogokletno. Kdo ve kakšne vse nevarnosti prežijo za otroškimi igrali in danes pač nimamo časa, da bi lahko tvegali?! Tveganje je za odrasle. Danes je moj otrok samo moj in naj si nihče drug ne vzame pravice da bi ga vzgajal – se šopiri izkrivljena starševska odgovornost ter naivno zahteva, da naj šola zgolj izobrazuje. Ker urbana volja misli zgolj svet odraslega, je potem nemogoče, da bi otrok na normalen način vzpostavil svojo avtonomijo, saj prostora za to primanjkuje. Otroci se niti igrati več ne morejo sami. Cesta pač ni igrišče, zelenice in peskovniki pa so žal vse prevečkrat smetišča in stranišča za domače živali. Zdrava pamet potem starše nagovori, da je edina možnost, da otroka vpišejo v kakšen športni krožek ali klub, kjer bodo zopet odrasli odgovarjali za varno in čisto okolje. In tako se zavrti krog totalne potrošnje, v katero smo sedaj potisnili tudi sicer sveto in nedotakljivo otrokovo igro. Če si lahko dovolimo malce cinizma, smo z uvedbo didaktičnih igrač, vzeli še zadnjo avtonomijo otroku, da bi se igral po svoji volji, da bi se po svojih močeh,

domišljiji in znanju soočal s svetom okoli sebe. Če parafraziramo Protagoro¹ bi lahko rekli, da smo starši merilo vseh otroških stvari. In zato je upanje, da bomo prepoznali neprijetno resnico, ki nam jo razkriva socialna ekologija in govori o reprodukciji obstoječih moči, tako zelo majhno. Če je že svet otrok in še posebej njihov prostor – njihova igrišča – okužen z voljo odraslega, potem v kratkem ne gre pričakovati sprememb. Oziroma lahko pričakujemo le še dramatične zasuke, kot se to kaže v dramah naravnih katastrof, kjer je edino merilo obravnave narave človekova korist, tako se lahko ob kritični masi igralno zanemarjenih² otrok zgodijo tudi socialne katastrofe (pojavnost kroničnih nenalezljivih bolezni, debelost, asocialnost, depresivnost, anksioznost, hiper- in hipo-aktivnost, konfliktna in nasilna soočenja urbanih plemen, obračuni med četrtmi itd.). Igralno zanemarjeni otroci so čustveno nezreli in nepripravljeni na izzive, ki jih zahteva življenje skupnosti. Še tako motorično inteligentni, naučeni vseh možnih spretnosti in športnih iger, »natrenirani« in sposobni doseganja vrhunskih športnih rezultatov, ne morejo nadomestiti čustvenega in socialnega manjka, ki je nastal zaradi pomanjkanja igre v pravem otroškem pomenu besede.³

»Zgodi se drugače kot smo mislili, ker smo naredili račun brez gibanja. Zgodi se nujno drugače, ker pri premisleku tega, kar naj bi prišlo, zmeraj spravimo v tek nekaj, na kar nismo pomislili, česar nismo hoteli in česar nismo upoštevali. To se potem z nevarno svojeglavostjo odvija samo od sebe.« (Sloterdijk, 2000: 22)

Račun brez krčmarja je točno to, kar delamo s svojimi otroci, ko jim ne omogočamo, da se lahko na spodobnih igriščih skupaj in samostojno igrajo. Če ne dovolimo naravi človeka, da se razigra v otroški igri, ker je to njen smoter, potem smo lahko prepričani, da se bo poigrala z nami, ko bomo to najmanj pričakovali – v dobi pretirane utilitaristične racionalizacije bivanja, v dobi pretirane resnosti – v dobi odraslega.

Da ne gre zgolj za našo osebno interpretacijo realnosti, temveč za resen problem, ki ga opažajo mnogi, govorijo številne akcije, ki iščejo take ali drugačne načine, da bi otrokom zagotovili prostor, kjer so lahko otroci. Eno takih, v okviru katere poteka tudi primer, ki ga opisujemo, izvaja Zveza za šport otrok in mladine Slovenije, ki je doslej največ poudarka dajala zagotavljanju vsebin na igriščih, sedaj pa razmišlja o zagotavljanju materialnih pogojev, ki so pravzaprav predpogoj za vsebinsko pestrost in nenazadnje omogočajo samozadostnost igrišča, če je le-to dovolj domišljeno postavljeno. Esad Babačič⁴, umetnik, novinar in športnik, je v svojih motivih za akcijo 'Verjemi v svoj koš' izrazil najbolj temeljne značilnosti igre in njeno socializacijsko moč, hkrati pa oriše današnje stanje duha ulične košarke:

»Pravzaprav, če dobro pomislim, me pred dokončnim propadom, uličarstvom in delinkvenco nista rešila niti pank niti poezija, temveč me je rešila ulična košarka. Cele dneve smo viseli na igrišču, prek košarke sem našel svoj prostor v lokalni družbi. Dandanes ugotavljam, da igramo ulično košarko stari sami, da ni mladih, ki nestrpnost čakajo, da bi prišli zraven. [...] Kot odмира lepa navada iti ven na basket, odmirajo tudi igrišča.«

Kot propadajo otroška igrišča, tako tudi košarkarska. Morda bi lahko celo malo spekulativno zaključili, da je prav prvo vzrok drugemu. Enostavno otroci ne osvojijo igralne kulture, kulture zapravljanja prostega časa na igrišču z vrstniki, brez staršev. Na igrišču, kjer se vzpostavi samodejna hierarhija, o kateri govori Babačič in zato lahko govorimo, da igra vzgaja in socializira sama po sebi. Vztrajnost, borbenost, samozavest, sodelovanje, nasprotovanje itd. so kreposti, ki se lahko zdravo razvijejo le v stiku z vrstniki. Vse to pa so tudi identifikacijski mehanizmi posameznika, ki se mora znati orientirati v družbi, umestiti svoje sposobnosti in interese, se prilagoditi okolju in si prilagoditi okolje. Igrišče je edini način, da lahko to stori varno, brez usodnih posledic, saj ob napačnem ravnanju vse skupaj lahko vzame za igro.

Literatura:

1. Allen, C., Bekoff, M. (2005). Animal play and the evolution of morality: An ethological approach. Springer Science, Topoi 24: 125-135
2. Babačič, E. (2006). Mohameda Alija sem ljubil, kot da bi bil Jugoslovan: Intervju Valentina Plahuta Simčič. Delo, Sobotna priloga 28. oktober 2006: 28-29
3. Caillois, R. (1965): Igre i ljudi: maska i zanos. Nolit, Beograd
4. Fink, E. (2000). Igra kao simbol svijeta. Zagreb: Demetra
5. Hosta, M. (2004) Teorije igre pri Johanu Huizingi, Rogerju Cailloisu in Eugenu Finku; recenzija. Družbosl. razpr. letn. 20, št. 46/47, str. 317-319
6. Strehovec, J. (2003). Teorije igre pri Johanu Huizingi, Rogerju Cailloisu in Eugenu Finku. Študentska založba: Knjižna zbirka Koda
7. Tonucci, F (2005). Citizen Child: Play as welfare parameter for urban life, Topoi 24: 183-195
8. Združeni narodi (1948). Splošna deklaracija človekovih pravic
9. Združeni narodi (1989). Konvencija o otrokovih pravicah

* Članek je povzet po prispevku, ki je bil objavljen v reviji Šport z naslovom »Otroška igra: veliko več kot zgolj igra« avtorjev: dr. Milan Hosta, dr. Ivan Čuk, dr. Maja Bučar-Pajek, dr. Mateja Videmšek

- 1 Človek je merilo vseh stvari ...
- 2 Igralno zanemarjeni otroci so tisti, katerim odrasli ne omogočijo, da se igrajo po svojih vzgibih, da se svobodno prepustijo igri z vrstniki ali z naravo, ne da bi v to aktivno posegali in postavljali omejitve po lastni presoji. Igralno zanemarjeni otroci ne izživijo igrivosti kot temeljne značilnosti otroštva in se kasneje niso sposobni soočiti z odgovornostjo, ki jo zahteva globalni svet v imenu humanosti in se ne razvijajo v osebnost v polnem smislu in zmožnostih, ki bi jim omogočale cvetoče ustvarjalno življenje v cvetoči družbi miru.
- 3 Kar se sicer izkaže za nov izziv športni znanosti, ki na ta račun izvaja mnoge programe telesne, socialne in ekonomske rehabilitacije odsluženih športnikov in se ne zmore kritično obrniti sama k sebi in ne želi postaviti pravih vprašanj.
- 4 Babačič: Delo, Sobotna priloga intervju (28. oktober, 2006)

V. DELAVNICA

PROSTE TEME (PRIMERI DOBRE PRAKSE)

TREKING KOT ENA OD MOŽNOSTI REKREATIVNE DEJAVNOSTI

Blaž Jereb in Stojan Burnik, Fakulteta za šport, Ljubljana

IZVLEČEK

Trekingi v visoka gorstva kot so Himalaja, Andi itd. so zadnjih nekaj let izjemno popularni. V večji meri se ljudje udeležujejo trekingov, ki jih organizirajo posamezne turistične agencije, lahko pa se na treking odpravimo tudi v lastni režiji. Ne glade na to kako se v visoka gorstva odpravimo, je za gibanje v gorah z nadmorsko višino nad 3.000 m potrebna aklimatizacija. Če je ta nepravilna, lahko nastopi višinska bolezen in v skrajnem primeru celo smrt. Da ne bi prihajalo do tako kritičnih situacij, je potrebno upoštevati zakonitosti bivanja na povečani nadmorski višini in pri tem spremljati počutje.

Ključne besede: Treking, pohodništvo, aklimatizacija, višinska bolezen.

UVOD

Alpe so največje gorovje v Evropi. Segajo od Genevskega zaliva do reke Donave pri Dunaju. Dobršen, jugovzhodni del se jih zajeda v Slovenijo in zato ni čudno, da Slovenijo imenujemo deželo na južni strani Alp. Alpe pokrivajo velik del Slovenije, saj se vlečejo vse od Julijskih Alp na severozahodu, preko Karavank in Kamniško Savinjskih Alp do Pohorja na severovzhodu. Slovenci radi zahajamo v gore, saj jih imamo tako rekoč pred nosom. Geografska značilnost Alp v Sloveniji je precej raznolika. V Julijskih in Kamniško Savinjskih Alpah imamo težko dostopne vršace, ki so primerni za zahajanje v gore za izurjene gornike, na drugi strani pa je Pohorje, ki je s svojimi planotami velikanski poligon za krajše in daljše sprehode. Tempo današnjega življenja je izjemno hiter in natrpan. Čez teden ni časa za daljšo, poglobljeno rekreacijo. Vikendi pa so kot nalašč primerni za zahajanje v naravo. Pri Slovencih so prav hoja, sprehodi in pohodništvo med bolj priljubljenimi športno rekreativnimi dejavnostmi (Berčič in Sila, 2007). V gore radi hodijo tako mladi kot stari. Nekajurni sprehodi v sredogorju po nezahtevnem terenu od gornika ne terjajo posebne kondicijske priprave. Za tako turo niso potrebna posebna tehnična znanja. Dobro je imeti le opremo kot je nahrbtnik, čevlje z narebrenim podplatom, športna oblačila in dobro voljo. Ni lepšega, kot je sprehod v čistem naravnem okolju, polnem neizmernih lepot. Posamezniki naše gore prerastejo, želijo spoznati in se preizkusiti tudi v večjih gorstvih sveta. Tja odhajajo za daljši čas, na tako imenovane trekinge.

KAJ JE TREKING?

Beseda trek se je pojavila v južni Afriki v prvi polovici 19. stoletja in je pomenila preseljevanje oziroma selitev z uporabo volovske vprege (<http://dictionary.reference.com/browse/trek>). Leta 1965 je Colonel Jimmy Roberts začel z organizacijo trekingov v Nepalju in pomen besede treking spremenil v rekreativno dejavnost (<http://www.greenkiwi.co.nz/footprints/frames/trek.htm>). Treking je v Planinskem terminološkem slovarju opredeljen kot večdnevno vodeno ali ne vodeno potovanje posameznika ali organizirane skupine, navadno peš, tudi s prenočevanjem na prostem, po težje prehodnem in redko naseljenem svetu, rečnih dolinah, čez savane in puščave, ki od udeleženca zahteva veliko kondicijsko pripravljenost in ustrezno opremo (Humar, 2002).

VRSTE TREKINGOV

Posamezne turistične agencije organizirajo trekinge s kolesi, na konjih, z lamami, na slonih, na kamelah ali kombinirano (http://www.bluerockstation.com/llama_trek.html; <http://www.horse.trekkingchile.com/en/horse-trekking-chile.php>; <http://www.historicaltrekking.com/>; <http://trekkingbob.blogspot.com/2005/05/what-is-trekking.html>). Omenjeni trekingi so usmerjeni predvsem na spoznavanje naravnih, zgodovinskih, in kulturnih znamenitosti dežel. Tipični planinski trekingi se pogosto odvijajo v gorstvih, kjer so vrhovi in prelazi z višjo nadmorsko višino. Slovenci pogosto odhajamo na trekinge v Ande in Himalajo. Tam se je možno udeležiti različnih vrst trekingov, ki se razlikujejo predvsem na zahtevnost ture, njen kriterij je predvsem nadmorska višina v območju katere treking poteka. (<http://www.adventuresnepal.com/nepal/trekking/whatistrekking.htm>).

Trekingi se ločijo na:

- lahke-odvijajo se na nadmorski višini okoli 2.000 m, trajajo med 3 in 7 dni s trajanjem hoje od 4 do 5 ur na dan,
- zmerne-sem sodijo trekingi na nadmorski višini okoli 3.000 m. Trajajo med 5 in 10 dni,
- zmerno naporne-nadmorska višina na kateri se izvajajo ti trekingi je okoli 4.000 m. Tehnično gledano gre še vedno za nezahtevne trekinge,
- naporne-višina na kateri se gibamo je od 3.500 do 5.000 m, s prenočevanjem na okoli 4.000 m. Od udeleženca zahteva dobro kondicijsko pripravljenost,
- zelo naporne-so trekingi na nadmorski višini okoli 6.500 m s prenočevanjem na prostem. Od udeleženca zahteva poleg odličnega zdravja še dobro kondicijsko pripravljenost in znanje iz snežne in ledne tehnike (uporaba derez, cepina).

Hoja in plezanje na vrhove z višino nad 3.000 m zahteva od gornika poleg dobrega zdravja še dobro tehnično, kondicijsko in psihično pripravljenost, ustrezno opremo ter znanja o prilagajanju na bivanje na povečani nadmorski višini imenovani aklimatizacija.

VPLIV NADMORSKE VIŠINE NA ČLOVEKOV ORGANIZEM

Leta 1878 je Bert predstavil svojo ugotovitev, da človeku težave na povečani nadmorski višini povzroči zmanjšan delni tlak kisika (PO₂), ki je posledica zmanjšanega zračnega tlaka (Balado, 1996). Zračni tlak se s povečevanjem nadmorske višine zmanjšuje logaritmčno, tako da je na 5.000 m nadmorske višine zračni tlak le še približno polovico vrednosti ob morju (Shepard, 1987). Na nadmorski višini Mount Everesta (8.848 m) je vrednost zračnega tlaka 250 mm Hg, kar predstavlja le 30% vrednosti ob morju, kjer je zračni tlak 760 mm Hg. Prav tako se znižuje PO₂, ki ima ob morju vrednosti 150 mm Hg, na višini Mt. Everesta (8848 m) pa samo še 25 mm Hg. Prav to zmanjšanje PO₂ in spremljajoča arterijska hipoksija, sproži takojšnje in dolgoročne prilagoditvene procese v telesu (Balado 1996). Pri tem je potrebno opozoriti, da je zrak, ki ga vdihavamo na višini ali ob morju sestavljen iz enake mešanice plinov (O₂ – 20.93%, CO₂ – 0.03% in N₂ – 79.04%), le njihov tlak se z višino zmanjšuje (Willmore in Costill, 1999).

Več kot 40 milijonov ljudi živi, dela in se ukvarja s športnimi aktivnostmi na nadmorskih višinah med 3.000 m in 5.500 m nadmorske višine. Četudi nekateri ljudje že od rojstva živijo na nadmorskih višinah do 5.500 m, kot je to primer v Andih in ponekod v Himalaji, lahko prihod neaklimatiziranega posameznika na takšno višino pri njem povzroči v najslabši različici celo smrt zaradi hipoksije (Balado, 1996). Le ta je med drugimi doletela štiri udeležence letošnje iranske odprave na 7.134 m visok Pik Lenin, ki so za osvojitve vrha preslabo aklimatizirali

(osebna komunikacija, 2008). Hipoksija, ki jo povzroči spremenjena nadmorska višina oz. njeni vplivi zmanjša količino kisika, ki je na voljo za opravljanje fizičnega dela (Levine, & Stray – Gundersen, 2003). VO₂max, kot kazalec maksimalne aerobne moči se pri normalnem posamezniku zmanjšuje za približno 1% za vsakih 100m nad 1500m. Na spremembo višine so še bolj občutljivi dobro trenirani posamezniki, ki lahko slabše rezultate dosežejo že na višinah nad 500 m nad morjem (Levine, & Stray – Gundersen, 2003). Dolgotrajne športne obremenitve, ki zahtevajo visoko intenzivnost aerobnega energijskega sistema so najbolj prizadete zaradi zmanjšanega zračnega tlaka na višini. Mednje sodi tudi alpinizem v visokih gorah. Posameznikov VO₂max na vrhu Everesta (8848 m) zmanjšan na 10-25% vrednosti ob morju (Costill, 1999) in pomeni bistveno omejitev posameznikove sposobnosti premagovanja športnega napora. Zaradi zmanjšanja maksimalne aerobne moči so v prednosti tisti posamezniki, ki imajo že v osnovi višji VO₂max, in jim zato enaka obremenitev pomeni manjši napor. S tem bi lahko razložili podvig Messnerja in Habelerja, ki sta leta 1978 dosegla vrh Everesta brez dodatnega kisika. Verjetno sta imela na morsk gladini zelo visok VO₂max. Še danes, skoraj trideset let kasneje so redki tisti, ki na najvišji vrh našega planeta stopijo brez dodatnega kisika.

AKLIMATIZACIJA

V slovarju slovenskega knjižnega jezika je beseda aklimatizacija razložena kot prilagajanje oz. prilagoditev novim življenjskim razmeram in življenjskemu okolju. Sam termin aklimatizacija se torej nanaša na dogajanja, ki posamezniku omogočijo prilagajanje na različne okoljske vplive. Pri tem je bistvena sprememba okolja oz. okoljskih dejavnikov v katerem se posameznik nahaja. Glavni dejavniki, na katere se mora posameznikov organizem prilagajati pri različnih športnih aktivnostih so: povišan ali znižan zračni tlak, povišana ali znižana temperatura in onesnaženost okolja. Ponavadi se mora v takšnih spremenjenih situacijah organizem prilagoditi na več različnih dejavnikov, ki pomembno spreminjajo posameznikovo homeostazo.

Aklimatizacija na povečano nadmorsko višino vključuje množico različnih kompenzacijskih mehanizmov, ki v določenem času zmanjšajo občutljivost organizma na nižji zračni tlak (Clarke, 1975). Človeško telo se začne na novo nadmorsko višino prilagajati v manj kot treh urah po prihodu na določeno višino, hitrost prilagajanja pa se med posamezniki močno razlikuje (Soles, 2002). Časovni potek aklimatizacijskih procesov je Dill (povzeto po deVries, 1986) razdelil v štiri glavne faze. V prvi ali akutni fazi, ki naj bi bila omejena s prvo uro bivanja na višini, se predvsem poveča ventilacija in FS. Pojavijo se akutne spremembe, ki kompenzirajo spremenjeno okolje. Potem pa se proti četrti fazi, ki predstavlja bivanje na višini, daljše od pol leta, ventilacija in FS zmanjšujeta proti vrednostim v nižini. V zadnjih treh fazah se aklimatizacija kaže v metabolnih in strukturnih spremembah v organizmu. Fiziološke odzive na povečano nadmorsko višino se lahko v grobem razdeli na tri glavna področja. To so prilagoditev respiratornega, srčno – žilnega in metabolnega sistema. Odziv navedenih sistemov se začne pri vseh takoj ob vzponu na povečano nadmorsko višino, hitrost sprememb pa je različna. V kolikor aklimatizacija ni ustrezna lahko pride do višinske bolezni.

VIŠINSKA BOLEZEN

Za višinsko boleznijo lahko zbolijo vsaki, ki se prehitro povzpne previsoko. Na 4.000 m nadmorske višine se vsaj nekateri simptomi in znaki višinske bolezni pojavijo pri večini neaklimatiziranih ljudi. Dobra telesna pripravljenost ne zmanjšuje ogroženosti, lahko jo celo poveča, ker omogoča hitrejšo vzpenjanje. Med zdravimi ljudmi so velike razlike v občutljivosti za višino in sposobnosti aklimatiziranja. Dokazano učinkovite prognostične metode za zdaj ni, čeprav nekatere raziskave v zadnjem obdobju nakazujejo, da so morda vzroki pretežno na genetski ravni. Dokazano je, da

napor in premajhen vnos tekočine pospešita nastanek te bolezni, vplivajo pa tudi drugi, še ne povsem raziskani dejavniki.

Višinska bolezen zajema:

akutno višinsko bolezen

Pojav višinske bolezni je odvisen predvsem od hitrosti vzpenjanja na povečani nadmorski višini in individualnih lastnosti osebe. Simptomi višinske bolezni so: glavobol, utrujenost, splošna slabost, utrujenost, gastrointestinalne motnje, težave s spanjem in vrtoglavica. Če je poleg glavobola prisoten še en od naštetih simptomov, gre najverjetneje za akutno višinsko bolezen. Glavobol je lahko posledica povečanega intrakranijalnega tlaka in je tipično pulzirajoči, bitemporalen. Hujši je ponoči ali zgodaj zjutraj kot podnevi. Dispnea pri naporu je na višini normalna, medtem ko dispnea v mirovanju kaže na resnejšo akutno višinsko bolezen ali višinski pljučni edem. Kašelj in ataksija lahko nastopita pri resnejši akutni višinski bolezni, pa sta tudi simptoma višinskega pljučnega in možganskega edema. Podobni simptomi lahko nastanejo kot posledica virusne bolezni, mačka, izčrpanosti ali dehidracije. Akutni višinski bolezen je lahko podobna tudi zastropitev z ogljikovim monoksidom zaradi kuhanja v majhnih zaprtih šotorih. Za zdravljenje akutne višinske bolezni je nujen spust za vsaj 500 metrov ali več, dokler ne izginejo simptomi. Možna je tudi zaustavitev vzpenjanja in aklimatizacija na isti višini. Hkrati je potrebno začeti s terapijo z zdravili (http://revijavita.si/Pohodnistvo/Poznate_visinsko_bolezen_/html).

višinski pljučni edem

Višinski pljučni edem je oblika nekardiogenega pljučnega edema in je povezan z značilno pljučno hipertenzijo. Pogostejši je pri osebah, mlajših od 20 let. Višinski pljučni edem ponavadi nastopi ponoči, dan do tri dni po začetku dviga. To je urgentno stanje in je najpogostejši vzrok smrti zaradi velike višine. Terapija je takojšnji spust za vsaj 600 metrov ali več, vse dokler simptomi ne prenehajo. Če je edem hud in spust ni možen, mora prizadeta oseba počivati, ostati topla, prejeti kisik in zdravila. Prav pridejo tudi hiperbarične vreče. Te lahko zagotovijo začasno zdravljenje hude akutne višinske bolezni, višinskega pljučnega in možganskega edema, dokler ni možen spust. Razen spusta ni definitivne terapije višinskega pljučnega edema. Hitro in pravilno zdravljeni bolniki praviloma popolnoma okrevajo. Smrtnost nezdravljenih obolelih je lahko tudi do 44-odstotna (http://revijavita.si/Pohodnistvo/Poznate_visinsko_bolezen_/html).

višinski možganski edem

Višinski možganski edem nastane ob napredovanju hude akutne višinske bolezni ali višinskega pljučnega edema. Gre za vpletenost možganov, ki povzroči encefalopatijo. Najverjetneje gre za vazogeni možganski edem, ki povzroči zvišan intrakranialni tlak. Osebe pogosto trpijo za hudo utrujenostjo in motnjo zavesti. Že v 12 urah lahko blaga akutna višinska bolezen napreduje v višinski možganski edem z nezavestjo. Ponavadi se višinski možganski edem razvije v enem do treh dneh. Simptomi so hujši ponoči. Zdravljenje zahteva takojšnji spust za vsaj 600 metrov. Če ni izboljšanja, je treba spust nadaljevati, dokler simptomi ne izginejo. V kolikor spust ni mogoč, je treba obolelemu dovajati kisik in pričeti z hiperbarično terapijo. Poleg tega mora oboleli prejeti zdravila. Posledice možganskega edema lahko trajajo tedne. Ponavadi oboleli popolnoma okrevajo. Smrtnost nezdravljenih oseb je približno 13 odstotna, če nastopi koma, pa celo 60 odstotna (http://revijavita.si/Pohodnistvo/Poznate_visinsko_bolezen_/html).

NAMESTO ZAKLJUČKA

Najosnovnejša priporočila za hojo in plezanje po gorah z nadmorsko višino nad 3.000 m so: zmeren napor, počasno vzpenjanje, prenočevanje na doseženi višini in nato sestopanje na nižjo

nadmorsko višino, ustrezen odmor pred ponovnim vzponom, pitje zadosti tekočine, hrana naj bo bogata z ogljikovimi hidrati in lahko prebavljiva). Spoštovanje omenjenih pravil omogoča naravno aklimatizacijo. Obstajajo tudi zdravila, ki naj bi pripomogla k aklimatizaciji, vendar je varnejša in učinkovitejša aklimatizacija brez zdravil (Perdan, 2005).

LITERATURA

1. Balado, D. (1996). Exercise physiology; energy, nutrition and human performance. Baltimore: Williams & Wilkins.
2. Berčič, H., & Sila, B. (2007). Ukvarjanje prebivalstva Slovenije s posameznimi zvrstmi-2006. Šport, 55: (3), priloga 17-26.
3. Clarke, D.H. (1975). Exercise physiology. London: Prentice Hall international.
4. deVries, H.A. (1986). Physiology of exercise for physical education and athletics. Dubuque: Wm. C. Brown Publishers.
5. Perdan, A. (2005). <http://www.humar.com/odprave/nanga2005/aklimatizacija.php>
6. Shepard, R J. (1987). Exercise physiology. Toronto: B.C. Decker.
7. Soles, C. (2002). Climbing: Training for peak performance. Seattle: The Mountaineers Books.
8. Humar, M. (2002). *Planinski terminološki slovar*. Ljubljana: Založba ZRC, ZRC SAZU)
9. Wilmore, J.H., Clostill, J. (1999). Physiology of sport and exercise. Champaign: Human Kinetics.
10. <http://www.greenkiwi.co.nz/footprints/frames/trek.htm>
11. http://www.bluerockstation.com/llama_trek.html
12. <http://www.horse.trekkingchile.com/en/horse-trekking-chile.php>
13. <http://www.historicaltrekking.com/>
14. <http://trekkingbob.blogspot.com/2005/05/what-is-trekking.html>
15. <http://dictionary.reference.com/browse/trek>
16. <http://www.adventuresnepal.com/nepal/trekking/whatistrekking.htm>
17. http://revijavita.si/Pohodnistvo/Poznate_visinsko_bolezen_/poznate_visinsko_bolezen_.html

ŠPORTNO INTELEKTUALNI DOGODEK FUTUR

Ana Žlender, prof. dr. Srečko Devjak in mag. Bojan Peček
Fakulteta za upravo, Gosarjeva 5, 1000 Ljubljana,
zlender.ana@gmail.com, srecko.devjak@fu.uni-lj.si, bojan.pecek@fu.uni-lj.si

Futur je srečanje večjega števila fakultet, kjer študenti tekmujejo v športnih turnirjih, debatnih srečanjih, študiji primera in kulturnih prireditvah. Srečanje organizira Fakulteta za upravo v Ljubljani in bo letos drugič izvedeno. Tokrat predvidoma s podvojenim številom udeležencev v primerjavi s prejšnjim letom.

UVOD

Fakulteta za upravo je najmlajša fakulteta Univerze v Ljubljani. Preobrazba ustanove iz visokošolskega strokovnega progama v fakultetni se je dogodil leta 2004. Leta 2007 je praznovala 50 letnico svojega obstoja. Ta jubilejni dogodek je želela primerno proslaviti skupaj s partnerji, s katerimi tradicionalno sodeluje v pedagoškem in raziskovalnem procesu. Z namenom, da obeležitev dogodka ne bi bila zgolj dolgočasna akademska seja, se je izoblikovala misel, da naj bi bila počastitev obletnice namenjena uporabnikom - študentom.

V svojem polstoletnem obstoju je Fakulteta navezala mnoge stike s partnerskimi organizacijami iz tujine. Šport najbolj in najlažje združuje študente. Pravila igre so poznana in poenotena. Bariere, ki so posledice jezika, narodnosti, socialne preskrbljenosti, zgodovinskih dogodkov in političnih prepričanj, so zato najlažje in najhitreje odstranjene. Zato je bila ideja o organiziranju športnega turnirja hitro sprejeta.

Ker pa gre za akademsko ustanovo, smo želeli dogodku dodati tudi intelektualni pridih. Zato se je poleg športnega turnirja organiziral tudi debatni turnir in turnir študije primera. Tako je nastala prireditev, kjer lahko študentje prikažejo svoje športne, intelektualne, kulturne in organizacijske sposobnosti, obstajajo pa tudi že ideje za programsko širjenje turnirja (športne discipline, konference, predstavitve raziskovalnih dosežkov, ipd).

ORGANIZACIJA PRIREDITVE

Kot je bilo omenjeno, gre za športno – intelektualno – kulturno prireditev. Ob vsem tem pa še za druženje in zabavo. Zato lahko prireditve delimo na štiri dejavnosti:

- o Športni turnir je bil organiziran na področju najbolj popularnih disciplin – košarke in nogometa. Prijavile so se štiri ekipe študentov. Ekipe so se pomerile medsebojno in naslednji dan sta prvo uvrščeni ekipi pomerili za finalno zmago, ostali dve pa za tretje mesto. V ženski konkurenci pa sta sodelovali samo dve ekipi.
- o Intelektualni del srečanja je bil organiziran preko debatnega turnirja. Na njem so se ekipe merile v medsebojnih srečanjih. Posebno zanimivost je pritegnil študij primera. Na njem so se pomerile ekipe v reševanju aktualne družbene problematike.
- o Srečanje je bilo popestrjeno z nastopom dveh pevskih zborov.
- o Druženje študentov iz Slovenije, Hrvaške in Srbije je trajalo 3 dni. Večeri so bili organizirani v družabne zabave.

Shemo prireditve prikazuje slika.

FINANČNA PLAT

Futur je prireditev študentov. Predavatelji so sodelovali v organizacijskem odboru predvsem v vlogi mentorjev in s svojimi izkušnjami kot zbiralci finančnih sredstev. Organizacijski odbor je bil sestavljen iz študentov in diplomantov.

- o Glavnega organizatorja – dekana,
- o Odgovorne osebe za stike z javnostjo,
- o Odgovorne osebe za športni program,
- o Odgovorne osebe za debatni turnir,
- o Odgovorne osebe za študije primera,
- o Odgovornega za kulturni program,
- o Odgovornega za logistiko in
- o Organizatorja zabavnih prireditev in spremljevalnih programov.



Prireditev je bila izvedena v sodelovanju z Mestno občino Ljubljana in v naslednjih prostorih:

- o Športni dvorani Šiška,
- o Prostorih fakultete - debatni turnir, turnir študije primera, fotografska razstava, in spoznavni večer,
- o Dvoranah za izvedbo zborovskega nastopa (Ljubljanski grad) in dvorana za zaključno prireditev s(koncertom poznanih glasbenih skupin (Festivalna dvorana).

Oblikovanj je bil logotip in zunanja podoba FUTUR. Oglaševanje je potekalo po fakultetah, lokalnih medijih pa tudi preko RTV in drugih sponzorjev prireditve. Pri organizaciji je sodelovala veliko število študentov. Brez upoštevanja cene dela je ocena materialnih stroškov prireditve znašala okoli 40.000€. V stroške so vključene večerne prireditve z zaključnim koncertom, ki so bile za študente brezplačne. Od udeležencev so prispevali udeleženci iz tujine za kritje stroškov nočitev. Pri nabiranju sponzorjev je bil problem, ki je prisoten pri vsaki podobni prireditvi. Vendar je bila dejavnost nabiranja sponzorjev in donatorjev uspešna, saj smo na ta način pokrili pretežni del stroškov. Sponzorji in donatorji so namreč pozitivno presenečeni z osnovno idejo prireditve, ki jo podpirajo in razumejo kot družbeno odgovorno ravnanje Fakultete za upravo, kot pobudnice za tovrstne aktivnosti vzpodbujanja delovanja študentov in njihovega mreženja.

LETOŠNJA PRIREDITEV

Fakulteta za upravo Univerze v Ljubljani prireja drugi mednarodni študentski športno- intelektualni turnir FUTUR, ki bo potekal od 1. do 3. decembra 2008.

FUTUR je edini turnir te vrste na ljubljanski univerzi, ki skozi intelektualna, športna in umetniška tekmovanja povezuje študente in partnerje iz različnih kultur in jim daje možnost, da v prijetnem vzdušju ustvarijo nove stike ter doživijo nepozabno izkušnjo v mednarodnem vzdušju/druženju....

Uspešnost lanske prireditve najbolje dokazujejo obljubljeni udeležbe. Poleg vseh lanskih ekip pričakujemo udeležbo večjega števila ekip Univerze v Ljubljani, udeležbo pa napovedujejo tudi gostje iz Portugalske in Izraela. Najavljenih je 15 ekip. Rok za oddajo prijave je 25. oktober. Vse

informacije do na spletni strani <http://www.futur.si/>. Vse udeležence bomo toplo sprejeli in jih spodbujali v naslednjih tekmovalnih programih:

- o košarka ženske,
- o košarka moški,
- o nogomet moški,
- o debata,
- o študije primera.

Udeležence pozivamo k udeležbi na likovnih in fotografskih razstavah. Organizirali bomo predstavitve izkušenj o sodelovanju v mednarodni izmenjavi študentov in različne potopise. Pri tem vabimo vse, ki da se omenjenih predstavitev aktivno udeležijo kot razstavljalci, potopisničarji, ali študenti, ki imajo opravljeno študijsko gostovanje.

V okviru FUTUR-ja se bodo odvijali različni kulturni dogodki, tako bomo imeli priložnost slišati različne pevske zборе, glasbene skupine, si ogledati razstavo umetniških del, spoznati mesto Ljubljana in njene prebivalce ter znamenitosti. V sodelovanju z Mestno občino Ljubljana se veselimo vsakega sodelovanja na FUTUR-ju 2008.

DO ZDRAVJA Z UČENJEM : METODA FELDENKRAIS

Avtorica: Darja Ažman, Fakulteta za šport

Odložite za kratek čas vse stvari iz rok, upognite roke v komolcih in jih prekrižajte na prsih. Preprost, vsakdanji gib, ki poteka samodejno. Že leta in desetletja ga izvajate tako; pravzaprav že vse odkar se zavedate, prepletete vaše roke v naročju na enak način. Katera roka počiva zgoraj? Kje so njeni prsti? Kje so prsti spodnje roke? Sedaj poskusite zamenjati položaj prekrižanih rok. Roka, ki je vedno spodaj, naj bo tokrat zgoraj. Pri večini ljudi to zahteva upočasnitev gibanja, iskanje in zavestno najdbo novega položaja. Kakšni so vaši občutki? Novi položaj se zdi večini neobičajen. Neobičajen, a ne neprijeten. Rahlo spremenjen vsakdanji gib, namreč izveden drugače kot po navadi, lahko predstavlja presenetljiv izziv. Izziv, ki nam daje možnost, da se naučimo nečesa novega, torej, da razširimo lastni potencial delovanja (v danem primeru: prekrižati roke na dva načina) in s tem izboljšamo, obogatimo, razgibamo delček nečesa v svojem vsakdanjiku. To pa so tudi možnosti, ki jih že več kot pol stoletja stara in svetovno cenjena metoda Feldenkrais odpira: ukvarja se z zaznavo in ozaveščanjem telesa oziroma gibanja preko procesov učenja; je metoda somatskega učenja.

Avtorica članka sem na osnovi svojih nakopičenih strokovnih izkušenj s poučevanjem različnih gibalnih veščin, še zlasti pa na osnovi bogastva izkušenj zadnjih let s poučevanjem in izpopolnjevanjem tehnike nordijske hoje pri odrasli in starejši populaciji, prišla do empirične ugotovitve, da imajo ljudje v povprečju veliko neizkoriščenega gibalnega potenciala, razmeroma skromno razvito gibalno shemo in sposobnost koordinacije. Ne le, da imajo posledično manj kakovostno gibalno izraznost, podaljšan čas učenja novih gibanj, ožji izbor podzavestnih korekcij gibanja ob nepredvideni motnji iz okolja in drugo. Predvsem pa sem ugotovila, kako pogoste so tudi njihove težave z zavestnim uravnavanjem mišične napetosti: težave, začutiti ustrezno mišico / mišično skupino in jo selektivno napeti, kaj šele sprostiti. Izkušnje so krepile vse bolj trdno prepričanje, da bi bilo pri večini povprečne populacije prav izboljšanje propriocepcije in sposobnosti zavestnega nadzora posameznih delov telesa odločilnega pomena za njihovo takojšnje boljše počutje in racionalnejše, bolj ekonomično funkcioniranje tako v mirovanju kot v gibanju. Dolgoročno pa bi bili npr. bolj obvarovani deformacij in obrab gibalnega ustroja zaradi mišičnega neravnovesja, ki dostikrat izhaja iz poklicno povezanih prisilnih drž in premalo aktivnega pristopa k njihovi vsakodnevni kompenzaciji. Opisani primeri so le ena od mnogih indikacij za metodo Feldenkrais.

Slednja je povsem samosvoja in v Sloveniji še zelo nepoznana metoda gibalnega učenja, ki jo najbolj v splošnem lahko uvrstimo med aktivne pristope k izboljševanju in/ali ohranjanju zdravja; zdravja v najširšem možnem pomenu besede; zdravja v vsej svoji kompleksnosti ter hkrati v vsej svoji relativnosti, povezani z njegovim subjektivnim vrednotenjem. Feldenkrais posamezniku niti ne zapoveduje niti ne servira, temveč z veliko mero subtilnosti in prizanesljivosti do telesa zgolj odstira poti do individualnega dobrega počutja; do prijetnega gibanja in bivanja – obstoja kot takega; do zadovoljstva, užitka, gibkosti, polnokrvnosti, spontanosti... tako znotraj sebe kot v obdajajočem fizičnem in socialnem prostoru.

Kar se je zdelo težko, postane lahko

Feldenkrais kot metoda somatskega učenja neposredno nagovarja našo telesno plat; naše telo je edino orodje, s katerim razpolagamo. Temelji na poglobljenem znanju biomehanike, nevrologije, razvojne motorike, psihologije, pedagogike... Z razliko od običajnega treninga motoričnih sposobnosti, ki se v znanem informacijskem krogu (receptorji – aferentne poti – centralno

živčevje – eferentne poti – efektorji – receptorji... itd.) osredotoča predvsem na efektorje, na kakovost zunanje izvedbe karakteristične gibalne naloge oziroma na »izvedbeni aparat«, pa se metoda Feldenkrais osredotoča oziroma neposredno vpliva predvsem na centralni živčni sistem, na »upravni aparat«, kjer se neustrezni ali manj ustrezni vzorci spremenijo v za določenega posameznika bolj ustrezne. Prav v tem je njena prepoznavna drugačnost.

Vrnimo se na tem mestu h križanju rok! Skušajte zavestno izvesti 3–4 krat oba giba: tako ustaljenega kot neustaljenega. Verjetno ste na koncu že opazili, da je izvedba neustaljenega giba postala že malo lažja in ne več tako počasna in okorna kot pri prvem poskusu. Roke počasi same najdejo pot. Ni vam potrebno več posvečati vse pozornosti. Izvedite še par ponovitev na neobičajni način. Kaj se je spremenilo? Kako se občuti? Sedaj imate dve možnosti, da tekoče prekrizate roke. Toda pozor: skušajte odslej razširiti pozornost: ali opazite, da so lopatice in prsni koš v vsakem položaju organizirane nekoliko drugače, odvisno od tega, katera roka leži zgoraj? Kakšno je vaše dihanje?... Itn. Natanko za takšno pozornost je šlo Moshéju Feldenkraisu v petdesetih letih prejšnjega stoletja, ko je začel snovati svoje lekcije, ki jih je poimenoval »ozaveščanje skozi gib«

O ustanovitelju metode

Metodo je razvil dr. Moshé Feldenkrais (1904 – 1984), v današnji Ukrajini rojeni Žid, odličen fizik, inženir in znanstvenik. Bil pa je tudi spoštovan inštruktor juda, prvi nosilec črnega pasu v Evropi in avtor nekaj knjig o tej veščini. Do svojega 50. leta se je v Franciji ukvarjal z nuklearno fiziko, poškodba kolena pa je popolnoma preusmerila njegovo življenje. Ker mu zdravniki niso dajali upanja za popolno ozdravitev se je odločil, da se bo pozdravil sam. Svojemu znanju s področja borilnih veščin in joge je dodal sistematičen študij anatomije, nevrofiziologije, biokemije, psihologije in učnih teorij. Postopno je razvijal prijeme, ki so uspešno pomagali najprej njemu, nato njegovim prijateljem, v nadaljevanju pa je prerasla v po njem poimenovano metodo, ki jo je izpopolnjeval in poučeval zadnjih 30 let svojega življenja v domačem Tel Avivu, pa tudi v Evropi in ZDA. Osebnostno je izobrazil več generacij učiteljev, ki nadaljujejo njegovo delo in napisal nekaj knjig, izmed katerih se najzgodnejše zdijo za čas, v katerem so bile napisane, pravo vizionarstvo.

Nepretrgana odprtost do sprememb dela življenje bolj živo

Pri obravnavani metodi želimo z nežnimi, lahkotnimi gibi (!) in spremljajočo večplastno razpršeno pozornostjo izboljšati in/ali razširiti zmožnosti svojega gibalnega potenciala oziroma svojega delovanja. Način opazovanja sebe (način pozornosti) med položaji v mirovanju in med gibanjem narekuje zaznavo in občutenje samega sebe, slednje pa zopet povratno vpliva na obliko in kakovost izbranih gibalnih rešitev. Pravzaprav gre za nekakšno igranje z možnostmi, najpogosteje za iskanje novih možnosti; vsekakor imamo opravka z izkušanjem sorodnih različic gibalnih akcij, kjer dostikrat staro, ustaljeno gibanje najprej razstavimo na dele, nato ozavestimo različne možnosti gibalnih sekvenc in nazadnje dele počasi sestavimo nazaj, v izboljšano organizacijsko strukturo.

Vadbene enote, imenovane lekcije, omogočajo poglobljen, natančen in v tem smislu zahteven, a obenem povsem naraven način gibalnega učenja, pri katerem naj bi minimalizirali napor z namenom, ustvariti čim boljše senzibilnost za spremembe. Obsegajo polni potencial človekovih gibalnih zmožnosti: zajemajo vsebine od gibalnega razvoja v zgodnjem otroštvu pa vse tja do vrhunskih gibalnih mojstrov. Z vidika motoričnih sposobnosti neposredno izboljšujejo predvsem koordinacijo, gibljivost in ravnotežje.

Vadbene ure so prijetne, nemalokrat na njih doživimo pravo presenečenje; največkrat v obliki nenavadnih, drugačnih, novih senzacij ob koncu neke vsebinske celote, ki se rezultirajo npr. v

občutno večjem manevrskem prostoru oziroma obsegih gibov (npr. zasukov), čistejšem gibanju (npr. dihanju, stoji), v lahkotnejšem, optimalnejšem premikanju (npr. pri elementarnem nihanju rok ali številnih kompleksnih veščinah), v popustitvi mišične napetosti, v zmanjšanju bolečin idr.

Ker neposredno urimo zavedanje gibanja, je Feldenkrais primarno uporaben seveda za motnje, ki izvirajo iz gibalnih omejitev (okvar) ali preprosto iz siromašnih / manj kakovostnih gibalnih navad. Toda kot proces izboljševanja zavedanja praviloma pušča globlje posledice na širšem področju človekovega obstoja: tudi pri emocijah, odnosih, intelektualnih nalogah idr.. Metoda Feldenkrais torej sloni na predpostavki, da naše telo in um nista ločena, zato osvojitve kakovostnejšega gibanja lahko izboljša splošno dobro počutje na mnogih ravneh; razširi poklicno in zasebno kompetentnost in pravzaprav predstavlja naložbo v osebnostni razvoj.

Zato ga tako rekoč ni človeka, ki mu ta metoda ne bi vsaj v nekem segmentu pomagala k polnejšemu, bolj učinkovitemu in udobnemu življenju, kot preventiva ali kurativa:

- Je za osebe s kroničnimi ali akutnimi bolečinami v hrbtu, vratu, ramah, kolkih, nogah...
- ali za relativno zdrave, ki si morda želijo razširiti samopodobo, raziskati svoje vzorce mišljenja, najti svoj izraz, postati bolj organizirani ipd.
- Izkazala se je kot izjemna pomoč ljudem s prizadetostmi, kot so multipla skleroza, cerebralna paraliza in po možganski kapi.
- Glasbeniki, igralci, pevci, plesalci, umetniki lažje razvijejo svoje sposobnosti do popolnosti in povečajo kreativnost.
- Starejši jo uporabljajo za ohranjanje oziroma izboljševanje funkcioniranja v vsakdanjem življenju – gibanja, sedenja, ležanja brez navora in neudobja.
- Metoda se zdi obetavna tudi za šolsko mladino z namenom, vplivati na orientacijo v prostoru, celovit razvoj osebnosti, zmožnost umiritve in osredotočenosti nase idr.
- Metoda se nenazadnje vedno bolj uveljavlja tudi v vrhunskem športu in športni rekreaciji, in sicer kot učinkovito orodje, s katerim se izognemo poškodbam, saj napačne gibalne vzorce spremenimo v takšne, ki so bolj v skladu s posameznikovo telesno konstitucijo, kar omogoči boljše rezultate.

DVE TEHNIKI METODE FELDENKRAIS

V praksi se Feldenkrais izvaja na dva načina, bodisi v skupini bodisi individualno. Vadeči večji del vadbene enote največkrat ležijo ali sedijo v različnih položajih:

- Tehnika ozaveščanja skozi gib (angl. Awareness through Movement - ATM) se izvaja v skupini. Učitelj daje samo besedna navodila, učencem gibov ne kaže niti jih ne popravlja. Navodila vsakdo poskuša izpolniti v svojem časovnem ritmu, kolikor mu dopušča telo, s čimer si ustvari pogoje za ozaveščenosti o individualnem poteku gibov, gibalnih vzorcev in povezav. Takšno raziskovanje lahkotnih gibov ustvarja napet in hkrati sproščujoč učni proces. Da bi izboljševali zaznavo sebe in telesno pozornost ter to potem odnesli s seboj v vsakdan, uporabljamo senzomotorični aparat: učimo se. Obstaja več kot 2000 ATM lekcij, ki usklajujejo vse sklepe in mišice z ostalimi funkcijami našega telesa.
- Tehnika združevanja funkcij ali funkcionalne integracije (angl. Functional Integration – FI) pa je posebnim potrebam namenjena individualno vodena ura, kjer usposobljeni praktik z rokami vodi vadečega skozi individualizirane poteke gibov. Njegov dotik in manipuliranje sta prijetna, neinvazivna, tankočutna in natančna. Klientove dele telesa predstavlja in poveže v funkcionalno celoto, ki sega od učinkovitejše, lažje in prijetnejše rabe telesa pri vsakdanjih opravilih do izboljšanja telesnih zmogljivosti na kompleksnejši gibalni ravni.

ZA ZAKLJUČEK

Z metodo Feldenkrais želimo torej občutiti in se igrati z ustaljenimi (integriranimi) telesnimi (gibalnimi) navadami. Skozi presenetljive (nove) gibe želimo vzbuditi v vadečem radovednost; mu omogočiti učenje brez postavljanja zelo velikih izzivov in brez uporabe bolečih postopkov. Pri tej vadbi izkoriščamo našo sposobnost zavestnega delovanja ter izjemno sposobnost našega živčevja za spremenljivost (reintegracjo) nevronske povezave, s čimer širimo in/ali izboljšujemo svoj gibalni in opravljalni potencial. Ker – po besedah dr. Feldenkrais je »namen lekcij izboljšati sposobnost, to je, razširiti meje možnega: napraviti nemogoče mogoče, težko lahko ter lahko prijetno«

Menil je tudi: »Gibanje je življenje. Življenje je proces. Izboljšaj kakovost procesa in izboljšal boš kakovost življenja samega«

Avtorica članka, sem v začetku septembra 2008 pričela z mednarodnim usposabljanjem za certificiranega učitelja metode Feldenkrais® na (v tem trenutku nam najbližjem) Feldenkrais inštitutu na Dunaju (www.feldenkraisinstitut.at, kjer so za informacije na voljo preko kontakta training@feldenkraisinstitut.at). Aktualno usposabljanje poteka pod vodstvom Feldenkraisovega učenca zadnje generacije, izkušenega ameriškega Žida Jeremyja Kraussa, ki je kot njegov najozži sodelavec ob njem prebil zadnja leta njegovega življenja.

Protokol usposabljanja Feldenkrais učiteljev je po celem svetu standardiziran: traja štiri leta in v tem času se za slušatelje odvije osem enomesečnih sklopov. Ime metode je zaščiteno in ustrezna kakovost nadzorovana preko pristojnih mednarodnih organizacij (npr. International Feldenkrais Federation- <http://feldenkrais-method.org/>).

Danes v številnih državah sveta delujejo nacionalne zveze, ki združujejo približno 5000 certificiranih učiteljev. Tik pred pridobitvijo končne diplome je tudi prva Slovenka, Nuša Romih Masnoglav, prof. šp. vzg. (www.celestin.si). Pravzaprav skoraj presenetljivo, da se v Sloveniji na tem področju šele orje ledina, saj je v svetu Feldenkrais močno uveljavljena metoda ter podkrepjena s številnimi publikacijami in študijami avtorja osebno, kakor tudi njegovih neposrednih učencev in naslednikov.

Literatura

- Krausnecker V. (2008): Gesundheit lernen? Ueberraschend und wohltuend: die Feldenkrais Methode. Promed Komplementaer 1: 18-19.
- Feldenkrais M. (1988): Body and Mature Behavior: A Study of Anxiety, Sex, Gravitation and Learning. Tel-Aviv: Alef Ltd. (prva izdaja 1949)
- Feldenkrais M. (2004): Bewusstheit durch Bewegung. Frankfurt: Suhrkamp. (prva izdaja: 1967).
- Feldenkrais M. (1992): Das starke Selbst. Frankfurt: Suhrkamp. (teksti nastali v 40-ich letih, prva izdaja posthumno)
- www.feldenkraisinstitut.at pridobljeno s svetovnega spleta
- www.celestin.si pridobljeno s svetovnega spleta

FREESTYLER™ – PRVOVRSTNA NAPRAVA V SODOBNI ŠPORTNI PRIPRAVI

Meta Zagorc, Sergej Petrović, Tina Jarc Šifrar, Boštjan Jakše

V zadnjem času se na področju tako rekreativne kot tudi vrhunske športne vadbe uveljavlja uporaba posebnih pripomočkov in naprav, s katerimi želimo na hitrejši, učinkovitejši in tudi bolj zanimiv način pridobiti določene motorične in funkcionalne sposobnosti. Vadba z različnimi novodobnimi pripomočki omogoča dodatno obremenitev, zahteva drugačno pozornost, osredotočenost, koristi pa predvsem pri pridobivanju splošne in lokalne mišične moči, vzdržljivosti, ravnotežja in koordinacije ter pri razvijanju specialnih motoričnih sposobnosti, ki jih potrebujemo v različnih športnih zvrsteh. Še posebej se poudarja zavedanje lastnega gibanja in telesa. Ena takih najsodobnejših naprav, ki jo je avtorsko oblikoval in dogradil S. Petrović in je produkt vedenj in znanj slovenskih strokovnjakov s področja športnega treniranja, je FREESTYLER™. SLIKA!

FREESTYLER™ je posebna naprava, sestavljena iz prenosne plošče in vanjo vpetih gumijastih trakov, ki so s svojimi konci pripeti na vse štiri okončine (roka-noga na levi in posebej na desni strani). Na plošči je mogoče izvajati različna naravna gibanja telesa, pri tem pa so soodvisno preko elastičnih trakov obremenjeni različni deli telesa. Naprava omogoča popolnoma svobodna in naravna gibanja v vseh ravninah, zato so jo poimenovali kar FREESTYLER™, sistem same vadbe pa FUNCTIONAL DYNAMICS™. Le-ta je nastala na osnovi trenerskega znanja o tem, kaj, koliko, kdaj in s kakšnimi pripomočki je potrebno vaditi, da bi v najkrajšem času dosegli želene rezultate. Pomen sistema vadbe na napravi je njegova praktična vrednost in učinkovitost ter popolna varnost vadbe. Prednost vadbe na FREESTYLER™ napravi, ki uporablja 7 različnih parov elastičnih trakov, je, da so gibalni akti več osni in vključujejo izrabo kompleksnih ravnotežnih povezav (organa za ravnotežje, organa za vid, receptorjev iz mišic, tetiv, sklepnih struktur in kože). To je še posebej pomembno, saj mnogi izsledki meritev izpodbijajo tradicionalno razmišljanje, da elastični upori ne zagotavljajo zadostne obremenitve kot jo npr. zagotavljajo klasični fitness trenažerji.

Senzo-motorična vadba (SMV ali tudi propioceptivna vadba-PCT) je v zadnjem desetletju eno od najbolj raziskovanih področij športne znanosti. Veliko analitičnih raziskav je že bilo narejenih (Eils & Rosenbaum, 2001; povzeto po: Šarabon et al., 2003; Osborne, Chou, Laskowski, Smith, & Kaufman, 2001; Richie, 2001), toda pomanjkanje longitudinalnih študij je več kot očitno. SMV, med katere spada tudi uporaba elastičnih trakov, se uporablja zlasti v zdravstveno rehabilitacijskih programih, saj izboljša propriocepcijo, moč, statiko hrbtenice in skrajša rehabilitacijski čas po mnogih poškodbah (povzeto po: Hodges & Richardson, 1997; Page, 2006).

V športu so možnosti uporabe SMV namreč izjemno široke in pogosto premalo izrabljene. Od začetnega zasledovanja rehabilitacijskih ciljev, danes tovrstne vsebine prevzemajo vlogo preventive pred športnimi poškodbami (zlasti skočnega, kolenskega in ramenskega sklepa) ter izboljšanja kakovosti kontrole gibanja nasploh. Narava obremenitve gibalnega aparata in fiziološki mehanizmi, ki jih s tovrstnimi vsebinami izzovemo, so primerni za uporabo v vseh starostnih kategorijah. V mlajših starostnih kategorijah te vsebine uporabimo s ciljem predpriprave na kasnejši resnejši trening moči, v starejših kategorijah pa uporabljamo zahtevnejše izvedbe s cilji preventive pred poškodbami in razvoja situacijske moči in koordinacije (Šarabon, Zupanc, & Jakše, 2003).

Uporaba elastičnih uporov vadečemu omogoča izvajanje vaj počasi in kontrolirano, kjer se ciljne mišične skupine obremeni tako v koncentričnih kot tudi ekscentričnih pogojih in to znotraj vsake ponovitve. Takšno vadbo velikokrat priporočajo prav za potrebe rekreativnih športnikov, starejših

Ljudi, v vrhunskem športu pa za ozaveščanje gibalnih akcij. V nasprotju s prostimi utežmi, smer obremenitve ni odvisna od gravitacije, temveč je usmerjena glede na smer same naprave, ki napenja elastiko, kar omogoča večsmerne in situacijske izvedbe. Prav tako se lahko velikost upora enostavno prilagodi sposobnostim posameznika (Hintermaister et al., 1998). To se doseže bodisi s povečevanjem ali zmanjšanjem začetne prednapetosti elastičnega traku in v primeru FREESTYLER™ naprave tudi s sedmimi različnimi pari elastičnih trakov, ki se razlikujejo že po svoji osnovni jakosti.

Kar nekaj študij, ki se ukvarja z uporabo elastičnih uporov pri poškodbah predvsem ramenskega sklepa, poroča o odličnih rehabilitacijskih rezultatih. Bistvo kompleksov vaj pri teh raziskavah je bil, da je s pomočjo elastičnih uporov poškodovanemu omogočeno aktivno in brez bolečinsko izvajanje terapevtske vaje v različnih ravninah in skozi celotno amplitudo. Ta dva elementa se dosežeta z učinkovitim izogibanjem velikih navorov roke okoli rame, s čimer minimiziramo pritiske v ovojnici rame, kar je unikatna prednost elastike nasproti klasičnim utežem (povzeto po: Hintermeister et al., 1998).

Mnogi avtorji (Westing et al., 1988; Tesch et al., 1990; Komi, 1999) so mnenja, da naj bi bila obremenitev v ekscentričnih pogojih bolj učinkovita kot vadba v le koncentričnih pogojih. Dobra lastnost elastičnih uporov je prav v ravnotežju teh dveh načinov obremenitve, kjer pri napredni vadbi ali proti koncu rehabilitacije vse bolj vključujemo vadbo v ekscentričnih pogojih. Kontrolirana vadba na FREESTYLER napravi ima zelo učinkovito ekscentrično komponento že v svoji specifični naravi.

Različni programi – Pilates, rehabilitacijski programi, plesni programi, vadba za moč, skupinaka vadba idr., ki so vsi posneti na DVD in si jih vsak posameznik za vadbo lahko predvaja tudi doma, omogočajo:

- tridimenzionalna naravna in funkcionalna več osna gibanja,
- različne tipe mišičnih kontrakcij,
- proprioceptivno vadbo,
- povečano mišično inervacijo,
- zagotovljeno mišično ravnotežje
- povečan periferni srčni obtok.
- vadbo v območju optimalnega raztega
- vadbo brez inercije
- stopnjevanje obremenitve
- tekoče prehode iz vaje v vajo,
- stabilnost trupa,
- uporabo vizualizacijskih tehnik.

Poleg opisanih koristi gre za sočasno oblikovanje telesa, s čimer takšna vadba dobi tudi ostale psihološke razsežnosti. S pomočjo video posnetkov so vaje predstavljene jasno, sistematično in razumljivo vsakemu posamezniku. V sedanjem času, ko primanjkuje časa in ko nam niti »ni dovoljeno« biti poškodovan, nam vadba FUNCTIONAL DYNAMICSTM omogoča bodisi vaje za posamezne dele telesa, komplekse vaj za celotno telo, do pravih plesnih koreografij, s katerimi dosežemo zelene rezultate z minimalno vložnim časom, ne pa tudi naporom! Struktura raznovrstne vadbe FUNCTIONAL DYNAMICSTM vključuje senzo-motorični odziv, ki nas prisili, da med izvajanjem vaj aktiviramo mišice okoli sklepov še bolj učinkovito.

Vadba je primerna za vse starostne kategorije, še posebej pa vedno bolj poudarjamo vadbo za starejše, ker na ta način ohranjamo kakovost bivanja. Številne znanstvene raziskave vsakodnevno

pojasnjujejo učinke in poudarjajo pomembnost vadbe za moč in njen vpliv na telesno, umsko in psihološko sliko posameznika. Športna aktivnost daje možnost mnogo dodatnih let aktivnega in neodvisnega življenja, zreducira nezmožnost za normalno funkcioniranje in izboljša kvaliteto življenja (Shepard et al., 2003). Tako moč (Sayers et al., 2003; Miszko et al., 2003; Vincent et al., 2002, Chandler et al., 1998; povzeto po: Shepard et al., 2003) in aerobna sposobnost (Binder et al., 2002; Pollock & Evans, 1999; povzeto po: Shepard, 2003) se lahko statistično izboljšata že v nekaj tednih redne in organizirane vadbe. Prav Shepard idr. (2003) ter Page (2000) so v svojih raziskavah, kjer so preučevali vpliv vadbe s »TheraBand« elastičnimi trakovi pri starejših ljudeh, ugotovili, da imajo ti lahko od tovrstnega programa le koristi.

Ker je vadba vsestranska in izredno učinkovita, je primerna za razvoj osnovnih in specialnih motoričnih sposobnosti v različnih športnih panogah. FUNCTIONAL DYNAMICS™ vadbo smo zato umestili v pripravo državne reprezentance, saj ugotavljamo, da je v plesu je izrednega pomena za:

- izboljšanje zavedanja celotne telesne koordinacije,
- povečanje moči in gibljivosti
- povezanost dihanja s telesnim gibanjem
- povečanje kontrole (mišičnega vzburjenja, ravnotežja, hitrosti izvajanja gibov)

Dejstvo je, da so osnovne gibalne sposobnosti v plesu tudi pogoj za učinkovit razvoj specialnih sposobnosti, ki se pri plesalcih odražajo skozi kvaliteto giba in povezanostjo s partnerjem. Prav slednja specifična športnega plesa v paru, zahteva skladnost in prefinjenost gibov, ki jih prav z vadbo na FREESTYLER™ napravi lahko pridobimo. V plesu je na eni strani velik poudarek na energijski in informacijski komponenti, na drugi pa tudi na estetiki gibanja. Osnovne motorične sposobnosti in morfološke značilnosti predstavljajo osnovo specialni motoriki v plesnih gibalnih strukturah, ki jih izvajajo plesalci v svojih koreografijah. Znotraj posameznih koreografij je potrebno prikazati različno dinamiko gibov, obvladovanje gibanja telesa v prostoru in hkrati upoštevati neverbalno komunikacijo telesa v skladu s svojim partnerjem. Te značilnosti zahtevajo izredno gibljivost sklepov ter dinamično in statično mobilnost mišic celotnega telesa. Plesna tehnika zahteva visoko stopnjo koordinacije nog in rok, ki je temeljna osnova vsakega plesalca, poleg tega pa imajo odločilno vlogo tudi nekatere specifične sposobnosti zavedanja telesa, ki vključuje zavedanje centra, poteka gibanja, prostora, občutka za ravnotežje, rotacijo, partnerstvo, odziv na glasbo, ritem in celotno strukturo dinamične interpretacije giba.

Ples v paru vsebuje veliko brez podpornih položajev za plesalko, pozicij na eni nogi, vrtenja in ostalih položajev, ki zahtevajo visoko stopnjo ravnotežja ob podpori ustrezno razvite plesalčeve telesne moči. Tehnična priprava plesalcev temelji predvsem na obvladovanju gibalnih principov in razumevanju posameznih gibalnih struktur giba. Virtuoznost izvedbe gibanja nosi v sebi sporočilno vrednost, ki se odraža kot temelj zavedanja in pravilne izbire medsebojnega odnosa med plesalcema v smislu biomehničnega principa skupnega gibanja ali pa kot izrazna prvinskost para kot celote. Prav z vadbo na FREESTYLER™ napravi nam je uspelo vzpodbuditi pri plesalcih voljo za premagovanje večjih telesnih naporov, predvsem pa se je v kratkem času izboljšalo zavedanje telesnih akcij, kar pa je v plesu bistvenega pomena, če želimo izboljšati tudi ekspresijo skozi gib.

FREESTYLER™ naprava in različne oblike vadb predstavljajo revolucijo v razvoju pripomočkov za vadbo in načinov treniranja, tako na področju rekreativnega in vrhunškega športa kot na področju rehabilitacije.

LITERATURA

- Deschenes, M. R. (2004). Effects of aging on muscle fibre type and size. *Sport Medicine*, 34 (12), 809-824.
- Ebben, W., Jensen, R. L. (2002). Electromyographic and kinetics analysis of traditional, chain, and elastic bands squats. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 16 (4), 547-550.
- Hintermeister, R. A., Lange, G. W., Schultheis, J. M., Bey, M. J., & Hawkins, R. J. (1998). Electromyographic activity and applied load during shoulder rehabilitation exercises using elastic resistance. *The American Journal of Sport Medicine*, 26 (2), 210-219.
- Hodges, P. W., Richardson, C. A., (1997). Contraction of abdominal muscles associated with movements of the lower limbs. *Physical Therapy*, 77 (2), 132-142.
- Komi, P. V. (1999). *Strength and power in sport*. Oxford [etc.]: Blakwell.
- Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2005). Hormonal responses and adaptations to resistance exercise and training. *Sport medicine*, 35 (4), 339-351.
- Noffal, G. J. (2003). Isokinetics eccentric-to-concentric strength ratios of the shoulder rotator muscles in throwers and nothrowers. *The American Journal of Sport Medicine*, 31 (4), 537-541.
- Page, P. (2006). Sensormotor training: A »global« approach for balance training. *Journal of Bodywork and Movements Therapies*, 10 (1), 77-84.
- Page, P., Lamberth, J., Abadie, B., Boling, R., Collins, R., & Linton, R. (1993): Posterior rotator cuff strengthening using Theraband in a functional diagonal pattern in collegiate baseball pitchers. *Journal of Athletic Training*, 28 (4), 346-354.
- Page, P., Labbe, A., & Topp, R. (2000). Clinical force production of Thera-Band elastic bands. (Abstract). *Journal of Orthopedic Sports Physical Therapy*, 30(1), A47-A48.
- Richie, D. H. (2001). Functional Instability of the Inkle and the Role of Neuromuscular Control: a Comprehensive Review. *Journal of Foot and Ankle Surgery*, 40 (4), 240-251.
- Shepard, L., Senior, J., Hee Park, C., Mockenhaupt, R., Bazzarre, T., & Chodzko-Zajko, W. (2003). Strategic priorities for increasing physical acitivity among adults age 50 and older: the national blueprint consensus conference summary report. *Journal of Sports Science and Medicine*, 2(4), 169-174.
- Simmons, L. P. (1999). Bands and chains. *Powerlifting USA*, 22 (6), 26-27.
- Šarabon, N., Jakše, B., & Zupanc, O. (2003). The role of proprioceptive training in top level basketball. V *International symposium on sports injuries*. Portorož: s.n.
- Šarabon, N., Zupanc, O., & Jakše, B. (2003). Pomen proprioceptivnega treninga v košarki. *Šport*, 51 (3), 26-29.
- Tesch, P. A., Dudley, G. A., Duvoisin M. R., Hather, B. M.; Harris, R. T. (1990). Force and EMG signal during repeated bouts of concentric or eccentric muscle actions. *Acta Physiol Scand*, 138 (3), 263-271.
- Westing, S. H.; Seger, J. Y., Karlson, E., & Ekblom, B. (1988). Eccentric and concentric torque-velocity characteristic of quadriceps femoris in man. *European Journal of Applied Physiology*, 58 (1-2), 100-104.

KAJ JE FUNKCIONALNA VADBA?

Tatjana K. Tomazin, prof., Trener fitnesa, Trener aerobike, BOSU Master Trainer, FLOWIN Master Trainer

Na splošno se funkcionalna vadba veže na vadbo za ravnotežje in določeno vadbo za posamezni šport, dejavnost ali poklic. Zato je pomembno vedenje o tem, kaj predstavlja propriocepcija, kako je povezana s funkcionalnim ali uporabnim gibanjem, in zakaj imamo ta čut. Funkcionalna vadba je več kot samo vadba ravnotežja, stabilizacije ali propriocepcije. Zelo omejena razlaga funkcionalne vadbe bi le-to opisala kot vadbo za ravnotežje osrednjih, trebušnih ali hrbtnih mišic. Veliko širša in točnejša definicija bi funkcionalno vadbo opisala kot aktivnost, ki 'uri gibanje' in vključuje aktivnosti, ki zahtevajo statično in dinamično produkcijo mišične sile.

S posebnim treningom je treba razvijati in ohranjati sposobnost zavedanja v kakšnem položaju je celotno telo ali posamezen del telesa v vsakem trenutku. Seveda ima vsak človek določeno stopnjo tega zavedanja ali proprioceptivne zmožnosti, ki jo običajno imenujemo propriocepcija. Koncept zavedanja telesa je razviden, če opazujemo, kako se razvija živčni sistem od rojstva in kako otrok napreduje od preprostih refleksnih gibov k koordiniranim gibom, kot so plazenje in hoja.

Za vse biološke sisteme v telesu velja, da se njihova funkcionalnost izgubi, če jih ne treniramo in nenehno spodbujamo. Tukaj nedvomno velja: 'Uporablaj ali pa boš to izgubil!' (Use it or lose it!). Izgube se nanašajo na področja kardiorespiratorne sposobnosti, jakosti, fleksibilnosti, ravnotežja in živčnega nadzora. Mnogi vidiki vadbe predstavljajo funkcionalno vadbo. Vsi ti sistemi lahko vplivajo drug na drugega in jih je treba trenirati z določenimi in različnimi pristopi, tako da se vsaka biološka komponenta, ki vpliva na zdravje, sposobnost in delovanje vzdržuje na najvišji ravni. Vsako vrsto treninga, pri kateri se posebej uporablja gibanje iz resničnega življenja in/ali športa, lahko imenujemo 'funkcionalna'.

Ena 'stvar', ki nam jo znanost definitivno lahko potrdi o vadbi, je naslednja: če vadite 'enostransko', vadite neučinkovito. Medtem ko je nemogoče določiti 'najboljši' pristop do vadbe, je jasno, da je treba uporabiti različne znanstvene pristope, da zadostno spodbudimo vse sisteme in zahteve telesa po gibanju. Funkcionalna vadba je ena izmed tistih, ki pomagajo izpolnjevati to zahtevo.

DESET ZNAČILNOSTI FUNKCIONALNE VADBE

Da je aktivnost ali vadba funkcionalna, je potrebno naslednje:

1. **AKTIVNOST SE MORA OSREDOTOČATI NA ENOTNO GIBANJE, NE NA IZOLIRANO DEJANJE V SKLEPU.** Vaditi morate dele giba, združiti dele v gibalne vzorce, vaditi gib, ponavljati gib, 'drilati' gib in 'izvajati' aktivnost ali šport. Funkcionalno gibanje združuje več gibov v sklepah - povezava gibov v kinetično verigo - in ne izolira mišic, ampak namesto tega zahteva pomembno stabilizacijo telesnega mišičevja med dinamičnim gibanjem.

2. **AKTIVNOST MORA PREDSTAVLJATI NEPREDVIDLJIV GIBALNI IZZIV.** Športno udejstvovanje že po naravi predstavlja neuravnoteženost in nenadzorovano, dinamično okolje. Vso gibanje kaže stopnjo vihravosti in kaosa. Po drugi strani pa so nekateri elementi določeni. Na primer, potapljač ali telovadec se spopadata z določenimi izzivi, kot so višina rekvizitov, ki jih uporabljata; tenis igravec ali smučar se srečuje s fiksnimi elementi, kot so poznan lopar s točno določeno napetostjo strune ali dobro pripravljene smuči. Vendar pa se športniki srečujejo tudi s spreminjajočimi se elementi, kot so veter, snežne razmere, negotov teren, kar vse lahko vpliva na

izvedbo. Nekateri trenerji trdijo, da anarhijo in šport loči le tanka linija, ki loči nenadzorovan kaos od nadzorovanega kaosa v smislu gibanja. Funkcionalno gibanje je dinamično in od udeleženca zahteva, da pospeši, upočasni, se ustavi, zamenja smer, reagira na sile tal, se bori z gravitacijskimi silami, prilagodi količino proizvodnje moči, stabilizira, spreminja telesne kote, prilagaja vid in nenehno uravnava, ponovno uravnava in reagira.

3. AKTIVNOST MORA UVAJATI GIBE, KI VKLJUČUJEJO VEČ SKLEPOV, KI SE POJAVLJAJO NA RAZLIČNIH RAVNINAH GIBANJA. Vaše telo, živ primer principa kinetične verige, se giblje na mnogih ravninah, pa če delujete na svetovni športni ravni ali dvignete svojega otroka. Funkcionalno gibanje nastane v tridimenzionalnem okolju na vsaki stopnji fizičnega gibanja in spodbudi gibanje na mnogih ravninah. Da spodbudite funkcionalno gibanje, morate vaditi na sagitalni ravnini (razdeli telo na desno in levo polovico, ko se giblje naprej-nazaj), frontalni ravnini (razdeli telo na sprednjo in zadnjo polovico, ko se giblje iz ene strani na drugo stran) in diagonalni ravnini (razdeli telo na zgornjo in spodnjo polovico). V okviru teh osnovnih ravnin gibanja so mogoče neskončne variacije. Z drugimi besedami, morate se prikloniti, iztegniti, raztegniti in obdržati ravnotežje medtem, ko proizvajate silo skozi kinetično verigo.

4. AKTIVNOST MORA STOPNJEVATI TEŽAVNOST. Treba je osvojiti osnove fitnesa in se naučiti osnovne gibe, preden se lotimo napredne vadbe in ravnotežnostnih spretnosti. To zagotavlja uspeh, varnost in postopno osvajanje spretnosti.

5. AKTIVNOST MORA STOPNJEVATI INTENZIVNOST. Najprej je treba vzpostaviti osnovno moč, mišično vzdržljivost in kardiorespiratorno sposobnost. Na začetku funkcionalne vadbe je treba uporabljati samo težo telesa. Uporabite zunanji upor, če je to primerno pri prilagajanju vadbe in če tako narekuje specifičnost treninga. Veliko ljudi se poškoduje ali škoduje svoji zmogljivosti zaradi 'specifičnosti'. Prav verjetno je, da je prekomeren golf zamah ali 'zabijanje' koša pri največji hitrosti nevarno in nespecifično dejanje in lahko negativno vpliva na kompleksne nevro-mišične vzorce, ki jih obsega kompleksno športno gibanje.

6. AKTIVNOST MORA RAZVIJATI STABILIZACIJSKO SPOSOBNOST TELESA IN TVORITI ENERGIJO IZ TELESNEGA SREDIŠČA MOČI. Za zagotovitev uravnovešenega pristopa k vadbi za celotni trup je treba uporabiti različne gibe in vrste treninga ter zagotoviti popolni razvoj trupa. Gibe za celotni trup je treba vaditi izolirano, kot tudi z uporabo funkcionalnih vaj, ki zahtevajo, da mišice trupa sinhronizirajo svojo aktivacijo, kar ima za rezultat stabilen položaj medenice in hrbtenice. Funkcionalna vadba trebušnih in hrbtnih mišic vključuje treniranje teh mišic na način, v katerem delujejo dnevno. Glavna funkcija trebušnega in hrbtne mišičevja ni ustvariti gibanje hrbtenice, temveč si prizadevati za proizvodnjo izometrične ali stabilizacijske mišične moči za namen ohranjanja hrbtne in medenične položaja. (Opomba: Namen teh komentarjev ni sklepanje, da so gibalne ali izolacijske vaje trupa slaba izbira. Namen je pokazati, da se vadba stabilizacije razlikuje od aktivnih vaj in izolacijskih vaj, ki uporabljajo gibanje hrbtenice, in da je treba za optimalen razvoj in izziv telesa uporabljati oboje.)

7. AKTIVNOST MORA SPODBUJATI USKLAJENE GIBE NA NAČIN, KI POSNEMA GIBE, KI JIH TELO IZVAJA PRI AKTIVNOSTI. Rek 'Treniraj in vadi, kot da igraš!' je dokaz kinetične verige ali funkcionalne vadbe in pomembnosti specifičnosti.

8. AKTIVNOST JE TREBA 'DRILATI' ALI VADITI NA NAČIN, KI OBSEGA SPRETNOSTI, KI SO BISTVENE ZA AKTIVNOST ALI ŠPORT. Uporaba drila za dril je nenamenska vadba. Analizirajte aktivnost in vključite gibanje in ravnotežje, ki je potrebno pri aktivnosti, vendar ne tvegajte po nepotrebnem.

9. **AKTIVNOST MORA BITI NARAVNANA K CILJEM VADBE.** Brez točno določenih ciljev vadbe, boste prenehali izvajati vadbo, vadba vas bo odvrnila ali pa boste dosegli manj optimalne rezultate. Vadba mora imeti smisel in izvajati jo je treba na način, ki strmi k zastavljenim ciljem, če naj bo funkcionalna ali uporabna.

10. **AKTIVNOST MORA BITI ZABAVNA.** Funkcionalna vadba je po naravi zabavna. Kljub temu, da predstavlja izziv, se na splošno 'izplača' in je v skladu z naravnim gibanjem. Ker je naravna in predstavlja izziv, istočasno pa neposredno povezana z osebnim uspehom in vsakodnevnim gibanjem, zabavo že samo po sebi predstavlja njena raznolikost, rezultati in skladnost vaj.

PRAVI VIDIK FUNKCIONALNE VADBE

Funkcionalno vadbo lahko preprosto opredelimo kot proces, ki 'uri ali razvija gibalno koordinacijo.' Vsak profesionallec naj bi se bil zmožen identificirati s preprostostjo, po drugi strani pa z globokoumno naravo tega opisa, kot tudi z njegovo pomembnostjo za spretno in varno gibanje.

Kot drugo, funkcionalna vadba in njena načela poudarjajo dejstvo, da fitness programi ne smejo bit enodimenzionalni. Učinkovita priprava programov mora vključevati mnoge znanstveno podprte metodologije, ki zajemajo osnove zdravja, pripravljenosti in zmogljivosti. Preveč 'dobre stvari', ali bolj natančno 'ene stvari', predstavlja rutino. Znanost lahko z gotovostjo potrdi, da en sam pristop ne more ustvariti vsestranskega načrta vadbe, ki optimizira zdravje, pripravljenost in/ali zmogljivost.

Diskusije in kontroverznost o tem, kaj je funkcionalna vadba in o prednostih tako imenovane nefunkcionalne vadbe, še poudarja pomembnost vseh vrst vadbe, vključno s funkcionalnimi pristopi. Pomemben cilj vadbe pri vsakem programu vključuje izboljšanje zmoglosti funkcionalnega gibanja oziroma urjenje telesa, da se giba kot celota v okolju, ki se ne opira v veliki meri na izolacijo gibanja. Za doseg tega cilja mora program vključevati vadbo gibanja, ki temelji na nevro-mišični integraciji in gibalni koordinaciji. Ampak, ali to spoznanje namiguje, da razvoj jakosti in hipertrofije s tradicionalnimi, izolacijskimi in nefunkcionalnimi pristopi ne more prispevati k funkcionalni in nevro-mišični integraciji? Točen in na znanosti temelječ odgovor bi se glasil: 'Ne!' Tisti, ki so 'na strani' funkcionalne vadbe, bodo morda nasprotovali, da živčni sistem in možgani, ne 'poznajo' ali prepoznajo posameznih mišic. Vendar je to posplošen in slab argument, ki podpira mnenje, da je treniranje mišic za jakost, ali v izolaciji, nič ali malo prispeva k funkcionalnemu, integriranemu gibanju. Prav gotovo možgani in živčni sistem 'poznajo' posamezne mišice. Vadba gibalne specifičnosti – funkcionalna vadba – je tista, s katero lahko prenesete nespecifičen razvoj jakosti posameznih mišic v proizvodnjo mišične sile, ki povzroči gibanje skeleta na način, ki je skladen z večjim gibanjem. Z drugimi besedami, ta pristop predstavlja funkcionalno vadbo ali vadbo za specifično aktivnost in vključuje idejo 'prenosa' nespecifične vadbe in spretnosti.

Aktivnost, ki to omogoča, od vas na primer zahteva ravnotežje težnostnega centra, uporabo živčnih refleksov, gibanje v zaprti verigi, jakost, vzdržljivost, moč, fleksibilnost, ravnotežje, koordinacijo in agilnost. Vse te telesne sisteme in z gibanjem povezane lastnosti je treba spodbujati in razvijati na celovit način, če želimo doseči koordinirano gibanje in celosten razvoj. To spoznanje, povezano s prenosom nespecifičnih prilagoditev, ne podpira sklepa, da 'so druge vrste vadbe nepomembne za funkcionalno gibanje.'

Razvoj jakosti pred ali istočasno s funkcionalnimi vajami, lahko pripomore k izboljšanju sistema in/ali telesnega delovanja. Vzemimo na primer argument za povečanje jakosti in velikosti mišic

z nefunkcionalnim pristopom pri tekačih. Tekači, ki samo tečejo, bodo izgubili kostno, mišično maso in jakost. Mišična masa in jakost se ne moreta ohraniti ali razviti do velike mere samo s tekom. S profesionalnega vidika tekači ne želijo prekomerne mišične mase, vendar je ohranjanje jakosti pomembno za preprečitev poškodb in vzdrževanje drže. Z vidika zdravja je vzdrževanje jakosti bolj pomembno, vendar je glavnega pomena dejstvo, da visoke ravni moči ni mogoče obdržati s tekom na dolge proge ali z uporabo specifičnih tekaških drilov. Na neki točki v celovitem programu vadbe ima lahko vsak koristi od tradicionalnega programa vadbe za jakost.

Močne mišice lahko proizvedejo večjo silo in so bolj vzdržljive v primerjavi s šibkimi mišicami. Močne mišice lahko proizvedejo več sile in jo tudi ohranijo, kar telesu pomaga pri 'učenju' gibanja, kot tudi pri vzdrževanju doslednega izvajanja na visoki ravni. Jakost je osnova za mišično vzdržljivost, agilnost, koordinacijo in ravnotežje.

Ne glede na to, kako pridobimo jakost, lahko ta pripomore k spretnemu gibanju in izboljša športno izvajanje. Dober primer tega nespecifičnega prenosa je golf. Zamah pri golfu je zelo več in kompleksen biomehanični proces.

Pametno in učinkovito napredovanje vadbe pri doseganju katerega koli cilja fitnesa mora vsebovati razvoj fleksibilnosti, stabilizacije jakosti, mišične jakosti, moči, dril in vaje gibanja za specifično aktivnost in veliko sodelovanja pri dejanski aktivnosti ali izbranem športu. Veliko športnikov ali fitnes navdušencev se je poškodovalo, ko so moč – ali balističen način treninga – postavili pred pomembne osnovne elemente vadbe, ali jo kako drugače prezgodaj uvajali.

Ta glavni del programa vadbe mora najprej uvajati osnove uravnotežene jakosti, kardiovaskularni trening in trening fleksibilnosti pred vadbo moči ali agilnosti. Raztezanje, funkcionalno stabiliziranje moči in razvoj 'tradicionalne' jakosti (dvigovanje teže, 6-20 ponovitev) lahko pripomorejo k vzdrževanju ravnotežja ali spretnosti. Z drugimi besedami, celovit pristop k vadbi je osnova za uspešno funkcionalno vadbo.

Dejstvo je, da je gibanje delno odvisno od jakosti. Težko je vzdrževati dobro ravnotežje skozi cel dan ali se večje gibati, če nimate dovolj mišične jakosti in vzdržljivosti, ali zadostne kardiorespiratorne vzdržljivosti. Za doseg optimalnega telesnega funkcioniranja v vaši verigi bioloških sistemov, ki so odvisni eden od drugega, ne sme biti šibkih členov. To velja z vidika zdravja, splošnega gibanja in vidika izvajanja neke aktivnosti. Zato je enako neprimerno, da se odpovemo izolirani vadbi za jakost ali zaobiti idejo, da bi funkcionalno vadbo vključili v program. Program, ki izključuje dokazane in pomembne metode vadbe, bo omejeno pristopil k fitnesu in bo daleč od optimalnega programa za udeležence.

Vsi vidiki fitnesa vplivajo na funkcionalnost in funkcionalno vadbo. Ti sistemi ne obstajajo sami zase in vključujejo izolacijske in integrirane gibalne vzorce, ki se nanašajo na kardiorespiratorno, mišično moč in vadbo vzdržljivosti in gibljivosti. Namesto tega so za optimalno in biološko delovanje v človeškem telesu odvisni drug od drugega. Po naravi je človeško telo enotno, soodvisno in povezano preko svojih številnih sistemov.

“ŠPORTNI VIKEND MARIBORA”

Simon MIHALINA prof.šp.vzg.

IZHODIŠČA:

Upravni odbor Športne zveze Maribor je sklenil, da izvede obširno akcijo animacije športa v Mariboru. Športni vikend Maribora naj bo osrednja športna manifestacija z namenom, da vzpodbudi Mariborčane in Mariborčane za drugačno izrabo prostega časa.

Raziskave kažejo, da je raven osveščenosti prebivalcev Slovenije o koristnosti športa zelo nizka in prav takšne in podobne aktivnosti so primerne za uresničitev ideje o zdravem načinu življenja.

Občani naj spoznajo, da je šport prvina za “boljšo kakovost življenja” in da morajo storiti več za svoje zdravje.

NAMEN ŠPORTNEGA VIKENDA

Namen športnega vikenda je:

- da se občanke in občani seznanijo z nekaterimi atraktivnimi lokacijami, športnimi objekti in napravami v Mariboru;
- da se občanke in občani seznanijo z različnimi športnimi zvrstmi in da dobijo strokovne razlage za vključitev v različne športno-rekreativne programe;
- da Mariborčani spoznajo, da lahko v krogu družine, prijateljev ali znancev preživijo konec tedna v naravi v obliki aktivnega odmora in to z uporabo športnih objektov in naprav.

S športnim vikendom želimo predvsem vzpodbuditi družine, da konec tedna aktivno preživijo na športnih objektih in napravah v mestu in okolici Maribora.

CILJI “ŠPORTNEGA VIKENDA”

Cilji športnega vikenda so:

- povečati raven osveščenosti občanov Maribora o pomembnosti športa kot pomembnem dejavniku za lepše in bolj zdravo življenje;
- povečati število športno-aktivnih občanov;
- Mariborčanom predstaviti športno ponudbo Maribora;
- zagotoviti še boljše vrednotenje mariborskega športa.

ORGANIZACIJSKI VIDIKI

Strokovna služba Urad za šport koordinira, organizacijski odbor pa daje vsebinske zasnove športnega vikenda, ki jih uresničujejo športna društva in javni športni zavodi.

V akciji se vključujejo tudi kompetentni strokovnjaki iz mejnih področij kot na primer iz Društva za zdravje srca in ožilja in Društva Kneipp, ki z nasveti dajejo občanom napotke za drugačen način življenja.

VSEBINA

Športni vikend Maribor poteka:

- na in pod Pohorjem (jahanje, gorsko kolesarjenje, lokostrelstvo, šah, pohodi po učnih poteh). Vse naprave, rekviziti in ostale aktivnosti so brezplačno na razpolago udeležencem športnega vikenda.
- Letalski center Maribor (panoramski leti, skoki s tandemskimi padali). Panoramski leti so možni za minimalno plačilo.
- Kopališče TAM (prosto plavanje z nasveti učiteljev plavanja, turnir z vaterpolom med prijavljenimi ekipami).
- Hipodrom v Kamnici (jahanje pod nadzorom).
- Ribištvu (brezplačen ribolov na reki Dravi v centru Maribora).
- Jadranje in veslanje na Brestniškem jezeru (možnost vožnje z raftingom, jadrnanje in veslanje).

ŠTEVILO UDELEŽENCEV

Zap. št.	Leto prireditve	Število udeležencev	Opomba	Legenda:
1.	1991	7000	DV	LV – lepo in sončno vreme,
2.	1992	16000	SV	SV – slabo in oblačno vreme,
3.	1993	7000	DV	DV – deževno vreme,
4.	1994	24000	SV	SD – sončno in deževno vreme
5.	1995	28000	SV	LV – lepo in sončno vreme,
6.	1996	33000	LV	SV – slabo in oblačno vreme,
7.	1997	45000	LV	DV – deževno vreme,
8.	1998	50000	LV	SD – sončno in deževno vreme
9.	1999	60000	LV	
10.	2000	70000	LV	
11.	2001	44000	SD	
12.	2002	62.300		
13.	2003	53.000		
14.	2004	53.641		
15.	2005	41.000		
16.	2006	41.193		
17.	2007	60.000	SD	
18.	2008	20.000	SD	

ZAKLJUČEK

- Zamisel o “Športnem vikendu Maribora” je zaživela in postaja zmeraj bolj odmevna med občani. Mariborčani so to akcijo vzeli za svojo.
- Športnega vikenda se udeležujejo tudi občani sosednjih občin, saj je vsebina vikenda zelo atraktivna in privlačna za vse starostne kategorije.
- Ob osrednjem Športnem vikendu Maribora, ki je meseca junija, športna društva in javni športni zavodi organizirajo tudi panožne športne vikende, kjer predstavijo svojo dejavnost in dajo možnost občanom, da se preizkusijo v tej športni zvrsti.

ŠPORT NA UNIVERZI V MARIBORU

Silvester Lipošek, prof.

Univerza v Mariboru ima v svojih študijskih programih obvezno športno vzgojo že od svoje ustanovitve. Takratna družba se je torej že zavedala pomena prisotnosti športa kot sestavnega dela pedagoškega procesa. Dejstvo je, da predmet športna vzgoja nikoli ni bil izvzet iz potrjenih študijskih programov fakultet. Žal ga na posameznih članicah univerze ne izvajajo v skladu s temi programi. Tako se je predpisana celoletna obveznost študenta do danes ponekod spontano zmanjšala na obveznost v enem semestru, in še to ne kot pogoj za vpis v višji letnik. V študijskem letu 2004/2005 je bila športna vzgoja organizirana na enoten način za vse študente Univerze v Mariboru. Programi športne vzgoje so bili skupni (trenutno so še vedno), pri čemer so študenti lahko izbirali med številnimi športnimi zvrstmi tako v dvoranah UŠC Leona Štuklja kot tudi v najetih zunanjih igriščih ter v naravnem okolju. Posamezne športne zvrsti so ovrednotene z internimi kreditnimi točkami, ki jih študent mora zbrati, da se mu prizna opravljena kot obveznost.

Reorganizacija visokega šolstva ter Bolonjska deklaracija sta prinesli velike spremembe na področju univerzitetnega športa, saj ga v takšni obliki kot smo ga poznali ne bo več. To pomeni, da športna vzgoja ne bo več del rednih oziroma obveznih študijskih vsebin (s takšno odločitvijo bosta UM in študent prikrajšana za del »splošne izobrazbe«, ki jo predstavlja šport kot del sodobne družbe) na posameznih visokošolskih zavodih (fakultetah), čeprav prav Bolonjska reforma na široko odpira možnosti za organiziranost na višjem nivoju, tako, da bi vsaka fakulteta oblikovala predmet »Šport« ovrednoten z ECTS točkami, podobno kot imajo nekatere države (Skandinavske države, Avstrija, Francija....). S tem ko integriramo šport znotraj študijskega procesa, ga tudi formalno priznamo kot pomembno vsebino pri izobraževanju študentov in sledimo priporočilom evropskih institucij, ki spodbujajo razvoj in promocijo univerzitetnega športa kot sestavni del standarda življenja študentov in prispevek k oblikovanju celovite osebnosti. S takšnim programom bi fakultete širile splošna vedenja in znanja ter tako prispevale k večji razgledanosti študentov in njihovi kvaliteti življenja. To potrjuje tudi dejstvo, da se vsi moderni univerzitetni kompleksi gradijo tako, da vključujejo tudi objekte za telesno aktivnost študentov in zaposlenih. Ali se bo šport kot predmet, ovrednoten z ECTS točkami, pojavljal v programih posameznih fakultet je odvisno od vodstva same fakultete oziroma Senata Univerze, ki je sicer v mesecu juliju 2005 podprl uvedbo izbirnega predmeta s športno vsebino, ter bi naj bil sestavni del vseh prenovljenih študijskih programov na Univerzi v Mariboru vendar na marsikateri fakulteti ne bo (razvidno iz predlaganih programov). Kljub temu so izjeme, podobno kot FS UM, ki v svoje programe (potrjene) uvršča predmet »Šport« med »Splošno izbirne predmete«, ki so ovrednoteni z ECTS točkami. Pri tem pa žal ne morem mimo občutka, da se skrb za zdravje in kvalitetno preživljanje prostega časa študentov vse bolj pušča ob strani, kljub dejstvu, da debelost postaja prava bolezenska epidemija. Nekatere raziskave s tega področja kažejo, da se je debelost otrok v Sloveniji v zadnjih desetih letih celo podvojila. Izkušnje nekaterih držav, ki so opustile obvezno športno vzgojo v študijskih programih kažejo, da se situacija še slabša, saj je športno vzgojo obiskovalo veliko manj študentov kot prej.

V preteklosti je bila »Športna vzgoja« na univerzo uvedena na priporočilo Zavoda za zdravstveno varstvo, predvsem zaradi slabega zdravstvenega stanja takratnih študentov. Tudi danes lahko prebiramo vse več člankov, ki nas opozarjajo, da je fizično stanje današnje mladine še slabše od takratnega. Športna aktivnost študentov in zaposlenih na univerzi je dejavnost, katere upravičenost je že dolgo znana in tudi znanstveno dokazana. Organiziranost športa na univerzi pa je žal vseskozi eden temeljnih problemov ne le Univerze v Mariboru, temveč celotnega področja visokega šolstva v Sloveniji. Razloge bi lahko najprej iskali pri državi, ki ni zagotavljala primerne infrastrukture

in preglednega ter zadostnega financiranja organiziranosti univerzitetnega športa. Nadalje pa tudi univerze same niso posvečale dovolj pozornosti razvoju in promociji univerzitetnega športa, ki je bil prepuščen naporom posameznikov.

Veliko prelomnico na področju univerzitetnega športa na Univerzi v Mariboru bi lahko pomenilo odprtje Univerzitetnega športnega centra 2. junija 1995, ki je bil 24. februarja 2000 preimenovan po našem slavnem olimpijcu gospodu Leonu Štuklju. S tem je Univerza v Mariboru dobila lasten objekt za izvajanje dela aktivnosti univerzitetnega športa, medtem ko faza izgradnje zunanjih igrišč, ki bi zaokrožila njegoovo namensko infrastrukturo, do danes še ni realizirana.

Eden izmed ciljev Univerze v Mariboru mora biti tudi izobraziti diplomante, ki bodo sposobni kakovostno opravljati svoje delo ter bodo znali svoje strokovno znanje aplicirati v praksi. Zahteve današnjega trga dela so vse širše, saj lahko že iz razpisov za delovna mesta razberemo, da delodajalci zahtevajo profil delavca, ki ima poleg strokovnih znanj tudi sposobnosti učinkovitega komuniciranja, sodelovanja, timskega dela, samostojnega razmišljanja, inovativnosti. Pomen kompetenc in dodatnih znanj pri liku diplomanta je razviden tudi pri oblikovanju dokumenta Priloge k diplomi, saj v enih izmed točk zahteva, da se navedejo individualne posebnosti v študentovem šolanju in drugi dosežki, kjer je zagotovo lahko naveden tudi uspešno opravljen program predmeta povezanega s športom in druge športne aktivnosti z vsemi svojimi prednostmi.

Verjamemo, da se z aktivnim vključevanjem v športne programe, kot tudi vključevanje v interesne dejavnosti športa, pri študentih razvijajo prav te sposobnosti in kompetence. Navsezadnje je tudi zaradi odnosa študentov do svojega telesa, zdravja in kakovostnega načina življenja pomembno, da se šport na Univerzi v Mariboru še naprej razvija in se mu dodeli primerno mesto. Prav verjetno je, da bo zdrav študent v takšnem duhu nadaljeval tudi s svojo profesionalno kariero ter tako posredno prispeval k prihranku marsikaterega tolarja iz blagajne državnega zdravstvenega varstva. Temelj študijskega programa športa je vsekakor oblikovati trajen pozitiven odnos do gibanja, skrb za ohranjanje zdravja in delovnih sposobnosti. Zaradi teh razlogov predmet Šport spada v sam vrh splošnoizobraževalnih predmetov na univerzi. Zato upam, da bodo le prevladali argumenti stroke in konec koncev tudi interesi študentov.

PREDSTAVITEV IZKUŠENJ POVEZOVANJA, MREŽENJA IN PARTNERSTEV MED ŠPORTNIMI IN ZDRAVSTVENIMI ORGANIZACIJAMI.

Emma Mesarič

Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota

Zdravje gradimo ali izgublamo v različnih življenjskih okoljih, v družini, lokalni skupnosti, šolah, vrtcih, marginalnih skupinah, na kmetijah, povsod tam kjer živimo delamo, se izobražujemo ali zabavamo. Prav zaradi tega skrbi za zdravje ne smemo omejiti samo na ukrepe v okviru zdravstva. V vlaganje za zdravje moramo vključiti razvojne politike, programe in projekte, ki morajo upoštevati socialne in ekonomske determinante zdravja. Oblikovanje učinkovitih strategij pri spodbujanju zdravega življenjskega sloga in telesne (gibalne) dejavnosti za krepitev zdravja zahteva usklajeno delovanje različnih vladnih in nevladnih resorjev.

Strategija Vlade RS na področju telesne (gibalne) dejavnosti za krepitev zdravja od 2007 do 2012 je dokument, ki opredeljuje cilje in aktivnosti ter nosilce nalog spodbujanja aktivnega življenjskega sloga. Ta dokument je podlaga za načrtovanje programov in aktivnosti povezani z zdravim življenjskim slogom. Brez povezovanja - mreženja in dobrih partnerskih odnosov in komunikacije med zdravstveno in športno stroko, ter ostalih deležnikov bi težko uresničili zastavljene cilje v tej strategiji.

V primeru spodbujanja telesnih dejavnosti za zdravje, oziroma spreminjanje zasedenega življenjskega sloga v aktivnega, smo priče potrebam po dobrem sodelovanju med zdravstvom, športom ter med medicino in športologijo - (kineziologijo), katerim naj bila skupna vrednota zdravje.

ZNAČILNOSTI POVEZOVANJA – MREŽENJA

Povezovanje različnih strok, organizacij in posameznikov je postalo vse pogostejši način uresničevanja ciljev. Lahko bi rekli, da pomeni mreža povezovanje bodisi skupine ljudi, ki predstavljajo posamezne organizacije, bodisi skupine ljudi, ki se povezujejo na podlagi določene strokovne opredelitve (in ne kot predstavniki določene organizacije). Pri mrežnem povezovanju gre za povezovanje za skupno delovanje na določenem področju dejavnosti, hkrati pa posamezniki razvijajo tudi lastno delo in lastno strokovno znanje. Nudi pravi impulz in spodbudo, ki ju potrebujemo za uspešno grajenje dragocenih medsebojnih odnosov v poslovnem, družabnem in privatnem življenju.

Povezovanje in sodelovanje v mreži temelji na skupnih ciljih in aktivnostih, ki jih skupina povezana v mrežo želi doseči. Delovanje temelji na izmenjavi informacij, znanja, izkušenj. Z povezovanjem v mrežo lahko zagotovimo večjo učinkovitost in optimalnost delovanja na določenem področju, večjo racionalnost, večjo kakovost, večjo celovitost. Za učinkovito delovanje mreže je potrebno upoštevati prostovoljno vključitev, enakopravnost partnerjev, spoštovanje skupne poklicne etike in pripravljenost za sodelovanje.

PROMOCIJA TELESNE DEJAVNOSTI V REGIJI POMURJE

Promocija zdravja je ena izmed pglavitnih nalog Zavoda za zdravstveno varstvo Murska Sobota. Zaradi kazalcev zdravstvenega stanja v Pomurju, ki govorijo o najvišji stopnji umrljivosti, obolevnosti in najnižjo stopnjo telesne neaktivnosti smo se že zelo zgodaj lotili različnih

programov promocije gibanja in zdrave prehrane. Namen promocije gibanja v Pomurju je temeljil na povečanju programov telesne dejavnosti v Pomurju, s sodelovanjem lokalnih skupnosti, športnih zvez in športnih društev.

Zadali smo si dolgoročni cilj:

Izboljšati življenjski slog z zvečanjem telesne aktivnosti in zdravo prehrano.

Zastavili smo si skupne cilje:

- Okrepiti vrednote, informiranost in znanje vseh prebivalcev v zvezi s telesno dejavnostjo, ki koristi zdravju ne glede na spol, starost, spol, izobrazbo, , socialno - ekonomski status.
- Izgraditi mrežo zdravstvene in športne stroke, ter povečati dostopnost kakovost in možnost izbire rekreativnih dejavnosti.
- Okrepiti promocijske aktivnosti o pomenu telesne dejavnosti za krepitev zdravja v vseh okoljih (šole, vrtci, lokalne skupnosti, delovne organizacije).

Vzpostavili smo sodelovanje na strateškem nivoju (strateški dokumenti- RRP, regionalne prioritete, sodelovanje v svetih, združenjih, kongresih) in izvedbeni nivo (skupni projekti, soizvedba aktivnosti, skupno angažiranje strokovnjakov). Partnerstvo smo vzpostavili na lokalnem, nacionalnem in mednarodnem nivoju.

Najširšo mrežo partnerjev smo razvili na lokalnem nivoju. V mrežo smo vključili šole , vrtce, športne zveze, športna društva, klube, regijski olimpijski komite, lokalne skupnosti – občine, NVO, lokalne koordinatorje iz programa Živimo zdravo«, Pomursko turistično zvezo.. Mraženje je postalo vse pogosteje prisoten način uresničevanje ciljev pri katerih so lahko sodelovale različne stroke, organizacije, posamezniki. Mreža je bila toliko bolj učinkovita, ker so bili cilji jasni in opredeljene skupne potrebe in interesi, ter natančno zasnovano sodelovanje. Vzpostavljena je bila dobra komunikacija med člani mreže, organizirani so bili redni sestanki, srečanja in drugi stiki. Izoblikovani so bili dogovori z vodstvom sodelujočih, delno so bili zagotovljeni viri za financiranje, izvedena je bila evalvacija sodelovanja in mehanizmi za pridobivanja povratnih informacij o rezultatih, učinkih delovanje mreže kot celote in posameznih partnerjev.

Na nivoju regije smo pripravili srečanje s predstavniki športnih društev in športnih zvez. Predstavili smo jim dokument: Strategijo Vlade RS na področju telesne(gibalne) dejavnosti za krepitev zdravja od 2007 do 2012.

Predstavili smo jim možnosti in priložnosti športnih društev za izvedbo številnih programov s področja športne rekreacije v svojem lokalnem okolju. Ponudili smo jim strokovno pomoč – edukacijo glede varnega gibanja in pomen gibalne aktivnosti za zdravje.

ZAKLJUČEK

Predpogoj dobrega sodelovanja je dobro vzajemno poznavanje, prepoznavanje in priznavanje identitete, vloge, položaja in s tem povezanih nalog partnerjev. Pozitivni učinki sodelovanja širijo poglede, prinašajo skupne vrednote, skupno prizadevanje, konstruktivno sodelovanje, ter brišejo meje profesionalnosti. Cilji so lažje dosegljivi.

Literatura:

- Bailey S.,Kitson M. Health promotion in the Local Community- Case study Prekmurje region..Thematic Guidelines. Consumer Education for Adults. Achau: CEAN partners, 2006.
- Možina T. Kakovost v izobraževanju: od tradicionalnih do sodobnih modelov ugotavljanja in razvijanja kakovosti v izobraževanju odraslih. Ljubljana: Andragoški center Republike Slovenije, 2003.
- Zaletel- Kragelj I.Fras Z. Maučec-Zakotnik J. Tvegana vedenja povezana z zdravjem in nekatera zdravstvena stanja pri odraslih prebivalcih Slovenije 2 Tvegana vedenja . Ljubljana Cindi Slovenija 2004

ČLANI STROKOVNEGA ODBORA 7. SLOVENSKEGA KONGRESA ŠPORTNE REKREACIJE:

Predsednik: Izr. prof. dr. Herman Berčič

Člani: Doc. dr. Boris Sila
dr. Zlatko Fras
Janez Matuh
Jožica Maučec Zakotnik dr. med.
pred. Dušan Gerlovič, spec.

ČLANI OGRANIZACIJSKEGA ODBORA 7. SLOVENSKEGA KONGRESA ŠPORTNE REKREACIJE:

Predsednik: pred. Dušan Gerlovič, spec.

Člani: Andreja Backovič Juričan dipl. del. ter., viš. fiz.
Aleš Šolar
Gorazd Cvelbar
Gregor Klemenčič
Nina Slovenc
Nataša Marčec



ZBORNIK
7. KONGRESA ŠPORTNE REKREACIJE

Prispevki strokovnih predavanj in predstavitev

PTUJ, 16. - 18. oktober, 2008

Založila: Sokolska zveza Slovenije

Uredil: dr. Herman Berčič

Priprava na tisk: SOKOLdesign, Samo Cerovšek

Naklada 400 izvodov

CIP - kataloški zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

SLOVENSKI kongres športne rekreacije (7; 2008; PTUJ)
Zbornik 7. kongresa športne rekreacije, Ptuj,
16. - 18. oktober 2008 / glavni urednik Herman Berčič - Ljubljana:
Sokolska zveza Slovenije

ISSN 1855-5357
1. Berčič Herman

Avtorji jamčijo za avtorstvo in prevzemajo vso odgovornost za objavljene prispevke.

K 796.035

ZBORNİK

7. slov.

II 1655 c



020080258

COBISS 