4. slovenski kongres športne rekreacije

14.-15.11.2003

# ZBORNIK

## 4. SLOVENSKEGA KONGRESA ŠPORTNE REKREACIJE

**Terme Čatež 14. - 15. november 2003**

# DODATEK

Organizatorji 4. slovenskega kongresa športne rekreacije

CINDI Slovenija

OLIMPIJSKI KOMITE SLOVENIJE ZDRUŽENJE ŠPORTNIH ZVEZ

1863 SOKOLSKA ZVEZA SLOVENIJE

Športna unija Slovenije

Univerza v Ljubljani Fakulteta za šport

Pod pokroviteljstvom Ministrstva za šolstvo, znanost in šport

**DODATEK**

Jernej Kapus, Fakulteta za šport v Ljubljani
**Vodna košarka**.....1

Dipl.del.ter. Andrea Backović Juričan, viš. Fiziot., CINDI Slovenija
**Mavrični program hoje – zdravstveno preventivni projekt CINDI Slovenije in Zdravstvenega doma Ljubljana**.....3

Mitja Lainščak, CINDI Slovenija, Splošna bolnišnica Murska Sobota;
Andrea Backović Juričan, CINDI Slovenija;
Jožica Maučec Zakotnik, CINDI Slovenija, Ministrstvo za zdravje RS;
Lijana Kragelj Zaletel, CINDI Slovenija, Medicinska fakulteta v Ljubljani;
Zlatko Fras, CINDI Slovenija, Klinični center Ljubljana, KO za žilne bolezni
**Dan »Slovenija v gibanju z zdravo prehrano«**.....7

Doc.dr. Rado Pišot, Univerza na Primorskem
Joca Zurc, Univerza na Primorskem
**Razlike v prostočasni gibalni/športni aktivnosti 9-letnih deklic in dečkov**.....8

Metka Kuhar
**Skrb za telo – med dieto in gibanjem**.....14

Andreja Semolič
**Vadba dojenčka**.....18

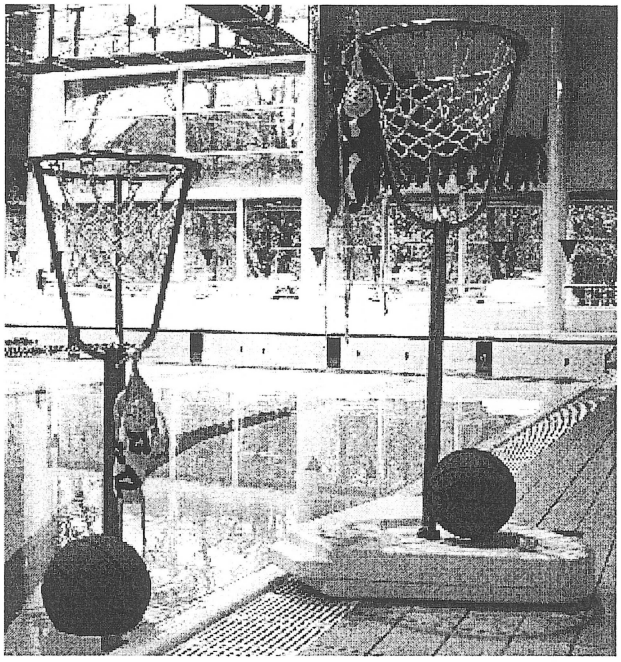
Mag. Robert Trunkl, Univerza na Primorskem
**Kako razmišljajo študenti Turistice o gibanju in rekreaciji (kvalitativna analiza)**.....27

Dr. Meta Zagorc, Fakulteta za šport Ljubljana
**Odnos družbe do »ženske« športne rekreacije**.....34

# VODNA KOŠARKA

*Jernej Kapus*
*Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport*

Vodna košarka je plavalna dejavnost, ki se po svetu razvija v različnih oblikah. Igra se jo v plitvi ali globoki vodi, z različnim številom igralcev in z različnimi oblikami košev. Tomaž Slavec in Matjaž Kodek iz Kranja sta leta 1997 razvila novo obliko koša. Ta koš je trden, postavljen na dno sredi igrišča in nima table. Višina koša je prilagojena globini bazena ali plavališča, tako da je obroč 106 cm nad vodno gladino. Skupaj s košem sta uradno zaščitila tudi drugo opremo in pravila ter tako osnovala slovensko obliko vodne košarke (slika 1).



Slika 1: *Oprema, ki je potrebna za igranje vodne košarke. Koš, ki je na sliki v vodi, je neprenosen in je prilagojen globini točno določenega bazena. Koš, ki je na sliki ob robu bazena, je prenosen. S sestavljanjem osrednjega nosilca je možno prilagajati višino obroča nad vodno gladino.*

Vodno košarko igrata dve moštvi s petimi igralci. Ostali igralci so rezerve, ki med igro menjajo igralce v igri. Tekma se igra na dva dobljena niza do 21 točk. Vsak zadetek šteje dve točki ali tri, če je razdalja od koša večja od štirih metrov. Pravila gibanja z žogo so podobna pravilom košarke na kopnem. Za igro v obrambi velja, da je to igra »brez dotika«. Torej je, vsak dotik z rokami ter prijemanje ali držanje napadalca z žogo ali brez nje, prekršek obrambnega igralca. Ob prekrških je obrambni igralec izključen do konca napada. To pravilo daje vodni košarki še poseben mik, saj se v igri nenehno pojavljajo okoliščine igralca več za napadalno ekipo. Tako se razvija tudi taktika igre v napadu in v obrambi v takih okoliščinah.

Slika 2: *Atraktivna igra, ki lahko popestri našo rekreacijo v vodi.*

Na kratko predstavljena osnovna pravila je možno prirediti znanju in sposobnosti igralcev. Tako je za slabše plavalce smotrnejše igranje z večjim številom igralcev na manjšem igrišču. Prenosna oblika košev (s sestavljanjem posameznih delov je možno prilagajati višino obroča) omogoča, da se igro lahko igra tudi v plitvi vodi in na nižje koše. Takšna igra je lažja in omogoča obilo zabave tudi plavalnim začetnikom ter pestrejšo rekreacijo tistim, ki »živijo, da plavajo«.

Vodno košarko je možno igrati v Kranju, Ljubljani, Mariboru in Kopru. V teh krajih delujejo samostojna društva ali sekcije plavalnih društev, ki redno na rekreativni ravni igrajo vodno košarko. Z ureditvijo plavalnih centrov in izgradnjo novih kopališč, upamo da se bo ta igra širila tudi drugje.

## LITERATURA

*Pravila vodne košarke (2000). Kranj: Vodnokošarkarski klub Kranj.*

# MAVRIČNI PROGRAM HOJE- ZDRAVSTVENO PREVENTIVNI PROJEKT CINDI SLOVENIJE IN ZDRAVSTVENEGA DOMA LJUBLJANA

*Andrea Backović Juričan,* ***dipl del.ter., viš.fiziot.***
*CINDI Slovenija*

## UVOD

Številni zdravstveni delavci, zaposleni v okviru osnovnega zdravstvenega varstva, so vključeni v nacionalni projekt Slovenija v gibanju- z gibanjem do zdravja. Tovrsten projekt poteka že pet let pod vodstvom CINDI Slovenije in Športne unije Slovenije, zato je dober primer sodelovanja medicinske in športne stroke. Zajema številne aktivnosti in podprojekte. Eden takšnih zdravstveno-varstvenih oziroma preventivnih podprojektov, ki že drugo leto poteka pod vodstvom CINDI Slovenije na področju Mestne občine Ljubljana, je Mavrični program hoje (skrajšano: MPH). Izvajajo ga dodatno usposobljeni strokovnjaki s področja promocije zdravja in gibanja. To so zdravniki, fizioterapevti, medicinske sestre in profesorji zdravstvene vzgoje, zaposleni v Zdravstvenem domu Ljubljana, profesorji športne vzgoje, študenti Fakultete za šport in študenti fizioterapije iz Visoke šole za zdravstvo v Ljubljani.

Idejo o MPH smo povzeli po irskem programu Rainbow Walking Programme, ki ga podpira Evropska Unija. CINDI Slovenija jo je priredil za slovensko populacijo in uspel pridobiti sredstva za njegovo organizirano izvajanje na lokalni ravni od Mestne občine Ljubljana in delno Zdravstvenega doma Ljubljana.

## NAMEN IN CILJI

MPH je namenjen telesno nedejavnim ali premalo telesno dejavnim odraslim in starejši morebitnimi blažjimi zdravstvenimi težavami, ki so sposobni hoditi.

Cilji MPH so, da:

- se udeleženec zave pomena varne in učinkovite telesne dejavnosti za zdravje;
- si varovanec izmeri svojo trenutno telesno pripravljenost in postopno v 10-ih tednih doseže napredek;
- posameznika motiviramo za redno gibanje do konca življenja;
- dvignemo delež tistih, ki se redno in zmerno gibljejo vsaj pol ure dnevno;
- dosežemo boljšo zdravstveno vzgojno ozaveščenost ljudi glede zdravega življenjskega sloga;
- pri udeležencih zmanjšamo možnost poslabšanja ali nastanka kroničnih nenalezljivih bolezni kot so srčno-žilna obolenja, debelost, sladkorna bolezen tipa 2, rakasta obolenja,

anksioznost, depresija, osteoporoza, degenerativne bolezni sklepov in hrbtenice, urinska inkontinenca ipd.

## METODE DELA

Program za posamezno tekoče leto obsega dve enakovredni akciji (spomladansko in jesensko). Vsaka traja 3 mesece. V posamezno akcijo MPH je vključenih okoli 100 udeležencev. Delo poteka v skupinah v obliki predavanj, 10 tedenske organizirane hoje po programu v naravi in dveh množičnih testiranj telesne zmogljivosti s testom hoje na 2 kilometra.

**Na prvi test hoje udeležence povabimo direktno (zdravstveni in športni delavci) ali indirektno s pomočjo številnih lokalnih medijev (časopisi, radio, TV). Nato na prvem srečanju udeležencem predstavimo namen in potek programa, jih razvrstimo v mavrične skupine upoštevajoč indeks telesne zmogljivosti in leta starosti ter jim dodelimo inštruktorje za hojo. Skupine se imenujejo po barvah v mavrici (modra, zelena, oranžna, rumena in rdeča) in se razlikujejo glede na pogostost in intenzivnost vadbenega programa.**

**Vsaka skupina za hojo šteje okrog 10 ljudi, ki se 10 tednov zapored dobiva 1- krat tedensko s svojim inštruktorjem za hojo in organizirano hodijo v naravi po točno določenem programu za tekoči teden. Ostale dneve v tednu morajo program izvajati sami. Naloga vsakega posameznika v skupini je, da v 10 tednih postopno in varno izboljša svojo telesno zmogljivost s pomočjo (skoraj) vsakodnevne hoje ter z drugimi vrstami telesne vadbe.**

Na predavanja o zdravem življenjskem slogu hodijo po želji. Ponavadi se posameznega predavanja udeleži okrog 20 ljudi. Po 10-ih tednih sledi ponoven test hoje na 2 km za merjenje napredka.

## SPREMLJANJE IN OCENJEVANJE USPEŠNOSTI

Za ocenjevanje in spremljanje projekta se uporabljajo posebni obrazci.

Podatke spremljajo inštruktorji hoje in predavatelji na individualnem nivoju posameznika in na nivoju skupine (npr. udeležba pri hoji in predavanjih, napredek v indeksu telesne zmogljivosti, v izboljšanju zdravstvenega stanja, počutja in stanja prehranjenosti, sprememba stališča glede telesne aktivnosti in gibalnih navad). Vsak udeleženec vodi tudi svoj osebni dnevnik hoje.

Ocenjevanje uspešnosti programa (sprotno in končno) se vrši preko spremljanih in zbranih podatkov s strani inštruktorjev hoje in predavateljev ter preko danih pripomb in predlogov s strani udeležencev, ki se navezuje na delo inštruktorjev, predavateljev, vodje in organizacije programa.

## OKVIRNI REZULTATI SPOMLADANSKE AKCIJE 2002

V spomladansko akcijo je bilo vključenih okrog 70 meščank in meščanov Ljubljane, ki so bili razdeljeni v 9 skupin za hojo. Do konca programa jih je uspešno prišlo 67% (72% žensk, 28% moških). Povprečna starost obeh spolov je bila 55,5 let. Na začetnem testu hoje se je izkazalo, da imajo udeleženke povprečni indeks telesne zmogljivosti 87 in udeleženci 79. V 10-ih tednih so si le-ti pridobili redne gibalne navade in izboljšali zdravstveno stanje ter počutje. V povprečju so ženske dvignile indeks telesne zmogljivosti za 10 enot in moški za 9 enot.

## ZAKLJUČKI

Po sodobnih priporočilih je za varovanje zdravja potrebno izvajati katerokoli telesno dejavnost zmerne intenzivnosti pol ure dnevno. Ker je zmerno hitra hoja (3 do 6 MET) enostavna, učinkovita in skoraj vsem dostopna vrsta telesne dejavnosti, smo v okviru MPH opazili izjemno pozitiven odziv meščanov. Ker predstavlja na področju Mestne občine Ljubljana MPH skrbno organiziran program vadbe, predvidevamo, da je ravno to prispevalo k relativno visokemu napredku na ravni posameznega udeleženca v tako kratkem obdobju. Večina ljudi je premalo samodisciplinirani in premalo motiviranih, da bi samostojno in predvsem varno dosegli dvig svoje telesne pripravljenosti ter si pridobili redne gibalne navade.

Trenutno poteka še ena akcija MPH za področje Ljubljane. Če bodo rezultati podobni tistim iz spomladanske akcije 2002, bomo verjetno morali celoten program hoje podaljšati za nekaj tednov, tako da bodo tudi vsi (predvsem pa moški) dvignili svoj indeks telesne zmogljivosti nad 90 oziroma v vsaj povprečno kategorijo telesne zmogljivosti. Naš namen v prihodnosti je razširiti MPH na

nacionalno raven in ga tekoče izvajati v okviru posameznih lokalnih skupnosti tako, da bi bil dostopen vsem državljanom Slovenije skozi vse leto.

## LITERATURA


1. *Backović Juričan A in sod. Promocija telesne aktivnosti v slovenskih zdravstvenih domovih. 3. slovenski kongres športne rekreacije. Otočec, 2002: 112-116.*
2. *Backović Juričan A et al. Slovenia on the move project- move to health. International conference: Promoting health through physical activity and nutrition. Radenci, 2002: 68-70.*
3. *Maučec Zakotnik J. Mavrični program hoje. CINDI Slovenija, 2000. (z dovoljenjem založnika prevod in priredba dela: Rainbow Walking Programme. Northern Ireland.)*
4. *Maučec Zakotnik J. Spodbujanje telesne dejavnosti v osnovnem zdravstvenem varstvu: Napotki za zdravstvene delavce v osnovnem zdravstvenem varstvu. CINDI Slovenija. Ljubljana, 2000. (z dovoljenjem založnika prevod in priredba dela: Promoting physical activity in primary health care. Health Education Authority. London, 1996.)*
5. *Mišigoj- Duraković M in sod. Telesna vadba in zdravje: znanstveni dokazi, stališča in priporočila. Zveza društev športnih pedagogov Slovenije: Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani: Zavod za šport Slovenije: Kineziološka fakulteta Univerze v Zagrebu. Ljubljana, 2003.*
6. *Oja P. et al. Tester's guide: UKK walk test. UKK Institute for Health Promotion Research. Tampre, 2001.*

# DAN »SLOVENIJA V GIBANJU Z ZDRAVO PREHRANO«

*Mitja Lainščak[1,2], Andrea Backović Juričan[1], Jožica Maučec Zakotnik[1,4], Lijana Kragelj Zaletel[1,5], Zlatko Fras[1,3]*

*[1]CINDI Slovenija, [2]Splošna bolnišnica Murska Sobota, Interni oddelek, [3]Klinični center Ljubljana, KO za žilne bolezni, [4]Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije, [5]Medicinska fakulteta v Ljubljani, Inštitut za socialno medicino*

Izhodišča in namen. Gibanje in prehrana sta osnovni človeški dejavnosti, pomembni za razvoj in vzdrževanje zdravja. Kljub trdnim dokazom o koristnosti zdravega načina življenja podatki iz epidemioloških študij kažejo na neupoštevanje osnovih načel zdrave prehrane in gibanja za zdravje. Za izboljšanje stanja na področju ogroženosti s kroničnimi nenalezljivimi boleznimi v zvezi z neustreznim življenjskem slogom (tudi telesne neaktivnosti) so najprimernejši populacijsko zastavljeni intervencijski programi, ki vključujejo vplivanje na več dejavnikov tveganja hkrati. V Sloveniji že poteka veliko aktivnosti, s katerimi spodbujamo ljudi k bolj zdravemu načinu življenja. Ob tem pogosto opažamo, da v aktivnosti niso enakovredno vključene vse skupine, predvsem starejši, ljudje s telesnimi okvarami in tudi mladi. CINDI Slovenija v sodelovanju s Športno unijo Slovenije (ŠUS) že več let neprenehoma izvaja aktivnosti v okviru projekta »Slovenija v gibanju«, s katerim želimo v 5 letih za okoli 10% povečati število ljudi, ki so telesno aktivni med delom ali v svojem prostem času. Z akcijo ob svetovnem dnevu gibanja smo želeli perbivalce Slovenije vzpodbuditi k redni telesni aktivnosti in zdravemu načinu prehrane. Za gibanje za zdravje in zdravo prehrano smo želeli pridobiti do 5% prebivalcev Slovenije.

Metode. Akcijo smo organizirali na nivoju Ministrstev za zdravje, kmetijstvo in prehrano ter šolstvo, znanost in šport. Preko mreže lokalnih promocijsko preventivnih skupin in nekaterih nacionalnih zvez ter organizacij smo na lokalnem nivoju vzpostavili stike z organizatorji rekreativnih prireditev, športnimi klubi, društvi in organizacijami na področju športa in rekreacije ter zdrave prehrane. Prireditve smo oglaševali v večini dostopnih meidjev na lokalnem in nacionalnem nivoju. Organizatorji prireditev so morali izpolnjevati nekatere osnovne pogoje promocije zdravega načina življenja. Na večini prireditev so udeleženci imeli na razpolago propagandni material o zdravem načinu življenja. Po zaključku akcije so organizatorji izpolnili standardiziran vprašalnik o izvedeni prireditvi.

Rezultati. V tednu ob 17.maju 2003 nam je uspelo k sodelovanju privabiti organizatorje 84 prireditev iz 41 krajev iz vse Slovenije. Skupno se je prireditev v okviru akcije udeležilo 12046 ljudi, ki so lahko preizkusili 42 različnih telesnih aktivnosti. Prireditve je oglaževalo več kot 15 nacionalnih in lokalnih časopisov in radijskih ter televizijskih postaj. Med udeležence smo razdelili 10000 priložnostnih razglednic in 4000 knjižic s temeljnimi sporočili zdravega načina življenja. Na več kot treh četrtinah prireditev je bilo organizirano svetovanje o zdravi prehrani. Vse informacije so bile dosegljive tudi na spletni strani CINDI Slovenija.

Sklep. Tudi ob manjšemu številu udeležencev od pričakovanega ocenjujemo našo akcijo kot uspešno. Pridobili smo osnovne izkušnje in ocenili možnosti za nadaljnje izvedbe akcije. V prihodnje bomo vključili vsa omenjena ministrstva in bolj aktivno iskali organizatorje na lokalnem nivoju. Posebno pozornost moramo nameniti skupinam z omejitvami ali posebnimi potrebami.

# RAZLIKE V PROSTOČASNI GIBALNI/ŠPORTNI AKTIVNOSTI 9-LETNIH DEKLIC IN DEČKOV

*Avtorja: doc. dr. Rado PIŠOT[1,2], Joca ZURC[2]*
*[1]Univerza na Primorskem, Pedagoška fakulteta, Koper*
*[2] Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper*

*Dr. Rado Pišot*
*Univerza na Primorskem*
*Pedagoška fakulteta Koper*
*Cankarjeva ulica 5*
*6000 Koper*
*tel.: 041/ 687-423*
*fax: 05/66-31-268*
*Rado.Pisot@guest.arnes.si*

*Koper, oktober 2003*

**IZVLEČEK**
V prispevku predstavljamo rezultate raziskave, v kateri smo 9-letne deklice in dečke anketirali z namenom, pridobiti podatke o njihovi prostočasni gibalni/športni aktivnosti. Raziskavo smo izvedli na vzorcu 194-tih otrok 3. razreda osemletne osnovne šole v šolskem letu 2001/02. Razlike med spoloma smo ugotavljali s kontingenčnimi tabelami in Hi-kvadrat preizkusom. Na osnovi dobljenih rezultatov ugotavljamo, da obstajajo statistično značilne razlike med spoloma v vsebini športnih zvrsti. Razlike med spoloma pa niso bile statistično potrjene v količini prostočasne gibalne/športne aktivnosti.

***Ključne besede:*** osnovna šola, mlajši šolar, prosti čas, gibalna/športna aktivnost, razlike med spoloma, dečki, deklice

## UVOD

Preučevanje razlik med spoloma na različnih področjih vsakdanjega življenja je predmet številnih, predvsem sociološko usmerjenih raziskav. Gibalne/športne aktivnosti so sestavni del posameznikovih prostočasnih aktivnosti in vprašanje je, kolikšen čas in kakšno vsebino jim namenjajo predstavniki posameznega spola.

Na tem področju najdemo v svetu in pri nas veliko raziskav, ki ugotavljajo, da obstajajo razlike v vsebini in načinu zastopanosti športno-rekreativnih aktivnosti med moškimi in ženskami.

Rezultati najobsežnejše slovenske longitudinalne študije *Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji* iz leta 2000 (Petrović et al., 2001) kažejo trend povečevanja razlik med spoloma v pogostnosti športne aktivnosti in to predvsem na račun izrazitejšega zmanjšanja gibalne/športne aktivnosti žensk. Bistvenih razlik med spoloma pa študija ne beleži na prvih treh mestih lestvice desetih najpopularnejših športnih zvrsti (hoja, plavanje, kolesarjenje). Razlike pa so bile ugotovljene v višjih uvrstitvah nogometa, košarke in alpskega smučanja na lestvici "moških" športnih zvrsti. Za specifične športne panoge žensk pa so se izkazale aerobika, jutranja gimnastika, ples in badminton.

Bistveno manj raziskav pa se je doslej osredotočilo na problematiko spolnega razlikovanja v pogostnosti in vsebini prostočasne gibalne/športne aktivnosti pri otrocih, kjer gre za specifično kategorijo s svojimi zakonitostmi. Večina dosedanjih raziskav, ki so ugotavljale razlike v prostočasni oz. izvenšolski gibalni/športni aktivnosti med spoloma pri otrocih, je potrdila, da statistično značilne razlike med deklicami in dečki obstajajo.

Na območju Kopra je bilo ugotovljeno, da se učenci 4. razreda napram svojim sovrstnicam pogosteje gibalno/športno udejstvujejo. Pri vključenosti v organizirane oblike športnih zvrsti so pri dečkih prednjačili nogomet, košarka in atletika, pri deklicah pa gimnastika, plavanje, odbojka in atletika (Makuc, 1998).

J. Zurc (2001) je na vzorcu 2023 učencev in učenk 4. razreda osnovnih šol v gorenjski regiji ugotovila, da med učenkami in učenci obstajajo statistično značilne razlike v pogostnosti ukvarjanja z izvenšolskimi gibalnimi/športnimi aktivnostmi. S povečevanjem rednosti gibalne/športne aktivnosti vse do vsakodnevne vadbe se je sorazmerno povečeval tudi delež dečkov in zmanjševal delež deklic. Pri izbiri najpopularnejših športnih zvrsti glede na spol so prvih pet mest zasedale enake športne zvrsti. Posebnosti na lestvici deklic sta bila ples in drsanje, pri dečkih pa rolanje in borilni športi.

Razlike med spoloma v gibalni/športni aktivnosti v času poletnih počitnic so bile proučevane na vzorcu 7344 osnovnošolskih otrok, 2369 srednješolcev in 317 študentov Republike Slovenije. Ugotovljeno je bilo, da se dečki statistično značilno bolj pogosto ukvarjajo s športom napram sovrstnicam v vseh starostnih skupinah. Razlike med spoloma so bile ugotovljene tudi v izbiri športne panoge,

medtem ko so se dečki v večji meri odločali za udejstvovanje v ekipnih športih, so deklice izbirale raje individualne športne panoge (Jurak, Kovač, Strel, & Bednarik, 2003). Podobni rezultati so bili dobljeni tudi na vzorcu 2422 španskih adolescentov, starih 13-17 let. Avtorji te študije so ugotovili, da so se dijaki v času poletnih počitnic ukvarjali največ z nogometom in malim nogometom, dijakinje pa s plavanjem in aerobiko (Tercedor et al., 2003).

Na osnovi navedenega lahko sklepamo, da obstajajo razlike med spoloma v prostočasni gibalni/športni aktivnosti ne le pri odraslih ampak tudi pri otrocih. Zato bomo skušali proučiti, kakšno je stanje na tem področju pri mlajših šolarjih, in sicer na vzorcu merjencev, ki teži k reprezentativnosti posploševanja rezultatov raziskave na celotno Slovenijo.

## METODE DELA

***Vzorec merjencev*** predstavlja 194 deklic in dečkov, od tega 95 (49.0%) deklic in 99 (51.0%) dečkov, ki so v šolskem letu 2001/02 obiskovali 3. razred osemletne OŠ na izbranih šolah v RS.

***Vzorec spremenljivk*** je vseboval anketni vprašalnik, s katerim smo spraševali po:

- količini prostočasne gibalne/športne aktivnosti,
- vrsti športne panoge, s katero se merjenci ukvarjajo v organizirani obliki.

***Razlike*** med spoloma v spremenljivkah prostočasne gibalne/športne aktivnosti ***smo ugotavljali*** s kontingenčnimi tabelami in Hi-kvadrat preizkusom. Razlike, katerih statistična značilnost Pearsonovega koeficienta je bila manjša od 0.05, smo upoštevali za statistično značilne.

## REZULTATI

Preglednica 1: *Razlike med deklicami in dečki v pogostnosti prostočasne gibalne/športne aktivnosti*

| | | SPOL | | Skupaj |
|---|---|---|---|---|
| | | deklica | deček | |
| nisem aktiven | f | 20 | 18 | 38 |
| | % Gibalna/športna aktivnost | 52.6% | 47.4% | 100.0% |
| | % Spol | 21.1% | 18.2% | 19.6% |
| | % Skupaj | 10.3% | 9.3% | 19.6% |
| 1 krat do 3 krat na mesec | f | 0 | 2 | 2 |
| | % Gibalna/športna aktivnost | 0.0% | 100.0% | 100.0% |
| | % Spol | 0.0% | 2.0% | 1.0% |
| | % Skupaj | 0.0% | 1.0% | 1.0% |
| 1 krat tedensko | f | 16 | 12 | 28 |
| | % Gibalna/športna aktivnost | 57.1% | 42.9% | 100.0% |
| | % Spol | 16.8% | 12.1% | 14.4% |
| | % Skupaj | 8.2% | 6.2% | 14.4% |
| 2 do 3 krat tedensko | f | 48 | 59 | 107 |
| | % Gibalna/športna aktivnost | 44.9% | 55.1% | 100.0% |
| | % Spol | 50.5% | 59.6% | 55.2% |
| | % Skupaj | 24.7% | 30.4% | 55.2% |
| vsak dan | f | 11 | 8 | 19 |
| | % Gibalna/športna aktivnost | 57.9% | 42.1% | 100.0% |
| | % Spol | 11.6% | 8.1% | 9.8% |
| | % Skupaj | 5.7% | 4.1% | 9.8% |
| Skupaj | f | 95 | 99 | 194 |
| | % Gibalna/športna aktivnost | 49.0% | 51.0% | 100.0% |
| | % Spol | 100.0% | 100.0% | 100.0% |
| | % Skupaj | 49.0% | 51.0% | 100.0% |

Preglednica 1 nam prikazuje rezultate odgovorov merjencev o količini prostočasne gibalne/športne aktivnosti. Vidimo, da je največ merjencev (55.2%) gibalno/športno aktivnih dva- do trikrat na teden. Tem sledijo z 19.6% gibalno/športno povsem neaktivni in s 14.4% aktivni enkrat na teden. Za vsakodnevno gibalno/športno aktivne se je označilo 9.8% merjencev, za aktivne enkrat do trikrat na mesec pa 1.0% merjencev. Hi-kvadrat preizkus nam ni potrdil statistično značilnih razlik v količini prostočasne gibalne/športne aktivnosti med deklicami in dečki. Opazen pa je trend, da je več deklic napram

dečkom sploh ni gibalno/športno aktivnih, ali pa so aktivne le občasno. Nasprotno pa je 10.2% več dečkov v primerjavi z deklicami gibalno/športno aktivnih dva- do tri-krat na teden. V kategoriji vsakodnevne gibalne/športne aktivnosti (poleg rednih ur šolske športne vzgoje) pa zopet prevladujejo deklice.

Glede izbire športne zvrsti, s katero se merjenci ukvarjajo najpogosteje v organizirani obliki, so rezultati pokazali, da se največ merjencev (20.4%) ukvarja z nogometom, sledi z 19.8% ples in na tretjem mestu z 11.3% športna gimnastika. Dečki se statistično značilno več od deklic ukvarjajo z nogometom, košarko in rokometom. Primat deklic pa so športno-ritmična gimnastika, ples, športna gimnastika in odbojka. Največje razlike med spoloma so v nogometu, v katerega ni vključena niti ena deklica in športno-ritmični gimnastiki, s katero se ne ukvarja niti en deček.

## ZAKLJUČEK

Statistična analiza ugotavljanja razlik med spoloma je dokazala, da je prostočasna gibalna/športna aktivnost dečkov in deklic statistično značilno različna v izbiri organizirane športne panoge. Dobljeni rezultati potrjujejo ugotovitve dosedanjih raziskav. Vendarle pa statistično značilnih razlik med spoloma nismo dobili v količini izvenšolske/gibalne športne aktivnosti.

Pri posploševanju tovrstnih rezultatov pa je potrebno biti previden in upoštevati tudi specifičnost vzorca merjencev. Pri leto starejših otrocih bi se lahko pokazala povsem drugačna slika. To dokazuje kar precejšna razpršenost rezultatov raziskav, ki so bile narejene na različnih starostnih skupinah merjencev. Izražene oz. neizražene razlike so namreč konec koncev poleg odseva družbene slike tudi rezultat specifičnih razvojnih značilnostih merjenega vzorca na telesnem, gibalnem, kognitivnem, socialnem in čustvenem področju psihosomatskega statusa.

## LITERATURA


1. *Jurak, G., Kovač, M., Strel, J., & Bednarik, J. (2003). Gender differences of Slovenian children and youth in spending summer holidays. [Elektronski vir]. Suomen liikuntalääketiede [Finnish sports and exercise medicine]: The International XVII Puijo Symposium special issue "Physical Activity and Health: Gender Differences Across the Lifespan. Pridobljeno 10.10.2003 s svetovnega spleta: http://ffp.uku.fi/sll/index.html*
2. *Makuc, B. (1998). Športnorekreativna dejavnost učenk in učencev četrtih razredov koprskih osnovnih šol. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Oddelek v Kopru.*
3. *Petrović, K., Ambrožič, F., Bednarik, J., Berčič, H., Sila, B., & Doupona Topič, M. (2001). Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 2000. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.*
4. *Tercedor, P., Delgado, M., Chillón, P., Pérez, I., Montero, A., Moreno, L. A., Pérez-Prieto, R., Torralba, C., & Gonzalez-Gross, M. (2003). Gender differences in organized physical activity practice during summer holidays* in Spanish adolescents. [Elektronski vir]. *Suomen liikuntalääketiede [Finnish sports and exercise medicine]: The International XVII Puijo Symposium special issue "Physical Activity and Health: Gender Differences Across the Lifespan.* Pridobljeno 10.10.2003 s svetovnega spleta: http://ffp.uku.fi/sll/index.html
5. *Zurc, J. (2001). Relacije med izvenšolskim ukvarjanjem s športom in učnim uspehom učencev in učenk osnovnih šol v gorenjski regiji: [Prešernova nagrada študentom]. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Oddelek za razredni pouk.*

# SKRB ZA TELO – MED DIETO IN GIBANJEM

*Metka Kuhar*

Podatki številnih raziskav kažejo, da je v zahodnih družbah večina žensk med adolescenco in starostjo normativno nezadovoljnih s svojim telesom. Rade bi bile vitkejše; najnovejši modni trendi pa erotizirajo tudi oblikovano telo. Atletsko telo, ki je obenem ženstveno in čvrsto, pridobiva na veljavi. V želji po lepšem videzu se ženske poslužujejo diet in telesne vadbe. Dieta je še vedno prevladujoči ženski način hujšanja. Ima pa veliko različnih pomenov; od stradanja do zdravega načina prehranjevanja.. Vedno več žensk pa se ukvarja tudi s športnimi aktivnosti. Največ ugodnih psiholoških učinkov za večino žensk imajo aktivnosti, ki ne a) kompromitirajo koncepta ženskosti, b) nudijo občutek socialne podpore, c) dajejo poudarek pomenu telesnega videza oz. fizične privlačnosti, d) se izvajajo v nekompetitivnem okolju. Primer so aerobika, ples, plavanje.

## Nezadovoljstvo s telesom

Že nekaj desetletij se (medijsko-oglaševalski) ideal ženskega telesa oži. Medicinska statistika pa beleži, da postaja v zahodnem svetu v povprečju tako ženska, kakor tudi moška populacija vse težja. Številne raziskave kažejo, da je večina žensk s svojim telesom normativno nezadovoljnih. Ena najpogosteje citiranih je raziskava telesne samopodobe, ki jo je izvedla revija Psychology Today (glej razpredelnico; vir Cash, 1997: 40).

| Nepriljubljeni telesni atributi | Raziskava 1996 | |
|---|---|---|
| | Moški | Ženske |
| Srednji del trupa | 63% | 71% |
| Spodnji del trupa | 29% | 61% |
| Zgornji del trupa | 38% | 34% |
| Teža | 52% | 66% |
| Mišični tonus | 45% | 57% |
| Višina | 16% | 16% |
| Celotni videz | 43% | 56% |

Kakšna pa je telesna samopodoba ljudi žensk v Sloveniji? Predstavila bom rezultate ankete, ki sem jo aprila 2002 izvedla na petih slovenskih srednjih šolah. Anketiranih je bilo 184 srednješolk (in 123 srednješolcev). Povprečna starost anketirank je 16,8 let. Skoraj polovica deklet ni zadovoljnih s težo, kar

53% dekle bi jih bilo rado vitkejših. To nedvomno velja za vsa dekleta s previsokim indeksom telesne mase (ITM), ki jih je le 4,5% celotnega vzorca. Nezadovoljstvo s težo pa je statistično značilno tudi za dekleta s prenizkim, kritičnim in normalnim ITM (teža v kilogramih, deljena s kvadratom višine v metrih).
Visok odstotek deklet je nezadovoljen s tistimi deli telesa, ki jih ženske revije pogosto označujejo kot "problematična področja": 57% jih je nezadovoljnih z boki in stegni, 42% s trebuhom; 44% deklet moti njihov celulit. Tretjina deklet je nezadovoljnih s svojimi mišicami. Prav tako tretjina deklet pa s svojim oprsjem. 22% deklet misli, da je njihovo telo grdo. 44% deklet je dejalo, da se jim pri primerjanju z drugimi ženskami zdi, da imajo slabšo postavo kot one. Četrtina deklet izjavlja, da so obremenjene z občutkom krivde zaradi lastne teže.
Petina anketirank je hujšala že enkrat v življenju, več kot četrtina dva- do štirikrat, 14% celo pet- ali večkrat. Kar 14% deklet je manj, kot bi želele jesti; petina jih celo meni, da jedo preveč, tudi če jedo le majhne količine hrane. Kar desetina deklet poroča, da so že vzele tablete za hujšanje, odvajala ali da so bruhale, da bi se počutile bolj vitke.

## Diete

Hujšanje je esenca sodobne ženskosti. Po podatkih nacionalne raziskave v ZDA (2001) je bilo že 94% žensk vsaj enkrat na dieti z namenom, da bi shujšale. Tudi če ne hujšajo, pa večina žensk nikoli ne zaužije toliko hrane, kot si želijo. Veliko zdravih, odraslih žensk nenehno nadzoruje dnevni vnos kalorij. Ker so diete ponavadi povezane s stradanjem in drugimi negativnimi izkušnjami, uporablja precej žensk mentalni trik: prepričujejo se, da ne hujšajo, temveč zgolj "pazijo, kaj jedo". Dietna mentaliteta je lahko reakcija na prejšnje jedenje, npr. če imajo občutek, da so pojedle preveč. Pogoste so tudi kratkoročne diete, ki trajajo manj kot dva ali tri tedne in se ponavljajo vsaj nekajkrat na leto; pa tudi ekperimentiranje z modnimi hitrimi dietami.
Kaj so najpogostejši konkretni motivi, da se ženska odloči za shujševalno dieto? Mlade ženske se najpogosteje odločijo zaradi negativne samoocene ("mislim, da sem nekoliko pretežka") in želje, da bi jih vrstniki sprejemali. Odrasle ženske se pogosto odločijo za hujšanje zaradi sprememb, povezanih z nosečnostjo oz. rojstvom otroka. V tem primeru naj bi dieta telo povrnila v obliko pred nosečnostjo. Nekatere si z dieto prizadevajo upočasniti fizične učinke staranja, kot sta počasnejši metabolizem in izguba tonusa mišic. Pomembni motivi za hujšanje so tudi prihajajoči ritualni dogodki (npr. obletnica mature, otrokova diploma ali poroka) in socialne situacije (npr. križarjenje). Ženske želijo kar najbolje izgledati v okološčinah, v katerih je videz zelo izpostavljen in je velika verjetnost, da bodo drugi ocenjevali njihov videz (Stinson, 2001).
Na odločitev za dieto in na izbor hrane vplivajo poleg specifičnih motivov kulturno dostopni diskurzi o dietah in zdravju, predvsem naraščajoča zavest o pomenu ohranjanja zdravja. Danes se nenehno poudarja pomen zdravega prehranjevanja. Novejši kulturni trendi se odmikajo od hitrih diet tudi zaradi naraščajočega zavedanja potencialnih nevarnosti diet in moči dietne industrije.

Poudarek je na nadzorovanju teže kot ključa do splošnega dobrega počutja in na trajnejši spremembi življenjskega stila, ki vključuje telesno aktivnost. Pri tem ostaja obremenjenost s težo in obliko telesa enako močna kot prej.

## Telesna vadba

Od pojava kulta fitnessa in vadbe v sedemdesetih in osemdesetih letih (hkrati s širšimi družbenimi spremembami glede razmerij med spoloma) postopoma narašča popularnost atletskega ženskega telesa z (vsaj rahlo) poudarjenimi mišicami. Pred tem je bila telesna teža edina skrb, ženske so jo uravnavale zlasti s preštevanjem kalorij in izpuščanjem obrokov. Ideal bolj mišičastega telesa nekaterim ženskam ugaja, ker simbolizira moč v javnem prostoru in upiranje materinskosti ter omejujočim definicijam ženskosti. Mišičasto in vitko telo pomaga dosegati in ohranjati telesna vadba. Z vadbo oblikovano telo je postalo celo kulturna ikona. Pomeni, da ženska skrbi zase in da je sposobna obvladovati svoje življenje.
*Biti v formi* je moralni imperativ današnjega časa, kajti sicer bi telo zaradi neuporabe (za fizično delo) in sedečega življenjskega stila degeneriralo. Kaj konkretneje motivira sodobne telo-vadke? Je vadba zgolj zdravilo proti debelosti? Očitno ne, ker je večina žensk, ki intenzivno vadijo, vitkih. Ženske se za nadzorovanje teže pogosteje poslužujejo diet kakor vadbe. Kljub temu pa sodijo med poglavitne razloge za vadbo pri ženskah: želja po hujšanju, boljše počutje in lepša postava. Pomembni motivi za vadbo so tudi: izboljšanje fizične kompetentnost, čilosti (vitalnosti, gibkosti, moči, vzdržljivosti, spretnosti, urnosti) in zdravja; izboljšanje razpoloženja in obvladovanje stresa; srečevanje, druženje in zabavanje. Vadba nudi ženskam trenutke oddiha in umika od delovnih in družinskih obveznosti, čas zase in ustvarjanje ženskega prostora. Idealna športna aktivnost za večino žensk je taka, ki ne a) kompromitira njihovega koncepta ženskosti, b) nudi občutek socialne podpore, c) ima poudarek na pomenu telesnega videza oz. fizične privlačnosti, d) se izvaja v nekompetitivnem okolju. Ženske se najraje ukvarjajo s plesom, aerobiko in plavanjem, ki jih lahko interpretiramo kot bolj ženstvene aktivnosti, saj so povezane z milino in ženskostjo, z oblikovanjem telesa, izgubo teže in s sodobno atletsko estetiko ženske lepote.
Pri večini žensk vadba pozitivno vpliva na telesno samopodobo. Zmerna vadba, osredotočena na obvladovanje telesa, ne na njegovo estetiko, ima celo terapevtske učinke. Velikokrat je del terapije za izboljšanje telesne samopodobe. Ženske, ki se ukvarjajo s telesno vadbo, imajo bolj pozitivno telesno samopodobo od žensk, ki ne vadijo (Grogan, 1999). Bolj pozitivno zaznavanje lastnega telesa je lahko posledica tega, ker z vadbo dosežejo bolj čvrsto telo; izhaja lahko iz občutka kompetentnosti in fizične spretnosti ali je posledica preusmeritve pozornosti na delovanje in občutenje telesa. Fizična aktivnost lahko poveča zavedanje lastnih teles kot močnih, popolnih, funkcionalnih enot in spodbuja samozavest, ki spremeni mnogo vidikov življenja.

## Literatura

*Cash, T. F. (1997) The body image workbook. Oakland: New Harbinger Publications.*
*Grogan, S. (1999) Body image. Understanding body dissatisfaction in men, women and children. London & New York: Routledge.*
*Stinson, K. (2001) Women and dieting culture: Inside a commercial weight loss group. London idr.: Rutgers University Press.*

# VADBA DOJENČKA

*Andreja Semolič*

## Uvod

Otrok se giba vse od svojega začetka, ko se spontano odziva v maminem trebuhu. Do zavestno hotenega giba pa je še dolga pot. A že najzgodnejše odzivanje v maminem trebuhu krepi vez med mamo in otrokom. Otrok se že v trebuhu spontano gibalno odziva preko zavestnih maminih gibov, kot so sproščena hoja, ples in ustrezna krepilna vadba telesa. Preko maminega razpoloženja, ki ga temu ustrezno spremlja njen odziv v obliki gibanja in dihanja, se pričnejo oblikovati otrokove izkušnje na nezavedni ravni. Zato je pomembno, da je mati že v nosečnosti »fit«, še bolje pa je, če že pred zanositvijo pridobiva zdravo telesno kondicijo. O tem je bilo in prav gotovo še bo veliko napisanega, enako velja za vadbo po porodu, ki zahteva spoštovanje do telesa in materinega počutja. Precej manj pa se govori o spodbujanju gibanja dojenčka pri oblikovanju njegovih prvih gibalnih izkušenj.

*Sestavila sem program vadbe za dojenčka, ki zajema kombinacijo vaj iz nevrofizioterapije in ustreznih krepilnih vaj po porodu. Določene vaje sem združila in priredila nove kombinacije vaj, ki naj bi dojenčku pomagale uspešno razvijati in krepiti telo ter z njim povezano prvo gibanje (obračanje, usedanje, sedenje, plazenje, vstajanje in spuščanje, prvi koraki in hoja). Na osnovi pilotske raziskave ugotavljam, da je program uspešen in da so mamice zelo zadovoljne. Dojenčki pa so pokazali napredke v želeni smeri. Razvili so dobre prestrezne reakcije, manj padajo in se ne spotikajo. Ko pa padejo, se znajo zavarovati z rokami in glavo pridržati kvišku.*

*Predstaviti želim osnutek novega programa vadbe za dojenčka in vabim vse, ki jih to zanima, k sodelovanju. Želim odpreti razpravo in izmenjavo mnenj na to temo.*
*Program poskusno izvajam od maja 2003 dalje. Oblikovalo se je 5 skupin, v katerih je 24 vadečih dojenčkov z mamicami.*

## Nov program

Pri vadbi se omejim na zdravo razvijajočega se dojenčka in njegovo gibanje skozi igro, ki ga spodbuja k uspešnemu napredovanju in osvajanju vse bolj kompleksnih koordiniranih gibanj.
*Krepi pa se tudi vez med otrokom in mamo.*
Ali lahko dojenček sploh telovadi? Kaj s tem pridobi? Kakšna je ta vadba? Ali je zgodnja vadba zanj lahko škodljiva? Vse to so vprašanja, ki si jih najpogosteje postavljajo tako mamice kot tudi širši krog ljudi.

Menim, da je zgodnje gibanje ključno obdobje, v katerem otrok pridobiva pozitivne izkušnje in krepi svoj pogum, da lahko uspešno napreduje vse do pokončne hoje. Seveda na njegovo odzivnost vplivajo tudi drugi dejavniki razvojnega procesa in dedna zasnova, ki jih je neizbežno treba upoštevati.
Kdaj se bo otrok prekotalil, stabilno sedel, se plazil, stal, se prestopical in hodil, je seveda odvisno od njegove telesne zrelosti, samozavesti in motivacije, pa tudi od njegovih mišic, občutka za ravnotežje in usklajevanja posameznih gibov.
*Splošno razširjeno mnenje, da vsak otrok shodi, ko je čas za to, danes podira ugotovitev, da je dojenčku dobro omogočiti optimalne razvojne pogoje, da svoji zrelosti primerno osvaja prevračanja, obračanja, usedanja, sedenja, spuščanja, plazenja, plezanja, vstajanja in tako vse do prvih korakov.*

*Mnogi se strinjajo, da se vsak dojenček drugače postavi v pokončno stojo in ni nujno, da se vsak najprej tudi plazi. Pa vendar so dandanašnji strokovnjaki vse bolj prepričani, da je dobro, če vsak otrok še preden shodi tudi plazi, saj ima to odločilno vlogo za razvoj njegove koordinacije, drže, ravnotežja, prestreznih reakcij in gibalnih spretnosti nasploh, kot tudi za oblikovanje samozavesti in lastne vrednosti, ki se izražata močneje v puberteti in se z njima soočamo vse svoje življenje.*

## Cilji vadbe dojenčka

*Z igro v obliki zgodnje telovadbe krepimo razvoj dojenčkove koordinacije, držo, ravnotežje, prestrezne reakcije in gibalne spretnosti nasploh ter krepimo oblikovanje samozavesti.*
S predstavljeno vadbo mame pridobijo znanje, kako rokovati s svojim dojenčkom in kaj je zanj dobro glede gibalnega napredovanja od začetka pa vse do hoje.
*Mame in očetje večinoma nimajo znanja o tem, kako in kaj je dobro za dojenčka glede njegovega gibanja. Mnogi že z nepravilnim dviganjem in nošenjem dojenčku nezavedno in nehote spodbujajo neustrezne vzorce, ki zavirajo dober motorični razvoj. Dojenčka prehitro držijo v pokončnem položaju, ga posedajo in postavljajo na noge, ko še ni zrel za samostojno stojo – ko se še ni sposoben sam dvigniti ob opori. Velika napaka je, ko ga z veseljem postavijo na noge, ga držijo za roke in silijo v hojo, ko zanjo še ni zrel.*

*Pravilo, ki ga je treba spoštovati, je, da se dojenčka ne sme siliti v kakršenkoli telesni položaj, ki ni primeren njegovemu starostnemu obdobju ali če za akcijo*

*preprosto ni navdušen. Potrebno je nekoliko spretnosti in potrpežljivosti mame, ki se mora predhodno naučiti vaje in razumeti njihov namen in pomen.*

*Dojenčka s tako obliko vadbe-igre spodbujamo k pozitivni gibalni izkušnji in pridobivanju potrebne samozavesti za ponovne poizkuse.*

*Menim, da dojenček potrebuje tovrstne spodbude in pomoč pri svojih prvih izkušnjah. Spodbude pa so ključne tudi v kasnejšem otrokovem razvojnem obdobju.*

*Vadba je razdeljena v tri starostna obdobja:*

*1. skupina Od rojstva do 3. meseca*
*2. skupina Od 4. do 7. meseca*
*3. skupina Od 7. meseca pa vse dokler ne shodi*

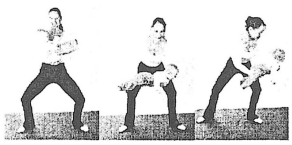
**1. skupina Od rojstva do 3. meseca**

*Otrok se v maminem naročju odziva njenemu gibanju in preko nje pridobiva prve izkušnje. Tako mati, ki je sama vitalna in sproščena, deluje pomirjajoče na svojega otroka.*
*Preko skupnih gibalnih izkušenj mati otroka pomiri, mu daje občutek varnosti, pripadnosti in predvsem ljubezni. Otrok se spozna z različnimi položaji telesa v maminem naročju:*

- *v lupinici*
- *s trebuhom navzdol na mamini podlahti*

*in gibanjem v nivojih:*

- *gor-dol*
- *naprej-nazaj*
- *počasi-hitro*



*V tem obdobju resda večinoma spi, a občuti utrip maminega srca in se spoznava z zgoraj omenjenim gibanjem in nihanjem, kar mu vliva pogum v kasnejšem starostnem obdobju.*

V tretjem mesecu **večina otrok nadzoruje svojo glavo ne glede na položaj, v katerem leži. To mu omogoča boljši pregled okolice. Zato ga seznanjamo z različnimi položaji zibanja in guganja in ga opogumljamo za spreminjanje položajev ter ritma gibanja, kadar sami izvajamo krepilne vaje. To ga bo izredno nasmejalo in sprostilo. Vaje izvajamo tudi ko otrok raste, saj s porastom njegove teže sami napredujemo v intenzivnosti vaje.**

## 2. skupina Od 4. do 7. meseca

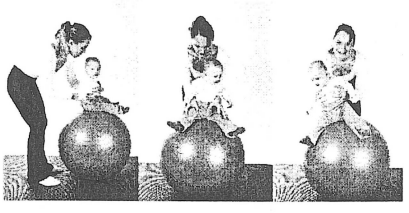
Vaje so razdeljene po starosti in razvojno motoričnem napredovanju otroka. Nikakor ni nujno, da mora določeno vajo otrok znati v določeni starosti. Sledi se pravilu njegove zrelosti, kdaj je določena vaja zanj primerna. Vaje se znotraj skupine dodeljuje popolnoma individualno. Vaje so sestavljene tako, da se nadgrajujejo in so zato iste vaje aktualne vse do hoje, zanimive pa so tudi kasneje, ko postanejo malčki.

Za vadbo potrebujete nekaj pripomočkov: blazino ali debelejšo odejo za podlago, veliko žogo in igračko za dojenčka.

**S štirimi meseci** dojenček še ne more sedeti, hkrati pa mu je izredno dolgčas, če mora samo ležati. Njegovo aktivnost in razvoj za sedenje spodbujamo z dodatno vajo.

**SEDENJE – vaja dojenčku omogoča spoznavati ravnotežje in pridobivati izkušnje**

NA ŽOGI



Otroka posedemo na veliko žogo. Nato ga nežno vozimo z žogo levo, desno in okrog v vse smeri. Sprva ga čvrsto držimo za trup. Kasneje pa ga podpiramo v bokih. Igramo se od 30 sekund do 1 minute. Vajo večkrat ponovimo.
Vaja je aktualna vse dokler ne shodi. Sprememba je le ta, da ga v 7 mesecu držimo za stegna in pri 11mesecu samo za gležnje in korenjak sedi popolnoma sam.

BREZ ŽOGE

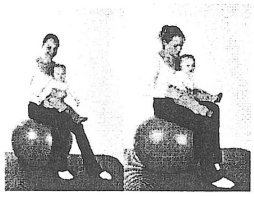
*Če žoge ni, potem dojenčka posedemo v položaj na sliki in ga zibamo v levo in v desno. Sprva samo njega, kasneje se zibamo skupaj z njim in ga ne držimo več čvrsto. Naj občuti zibanje, padel ne bo, saj ga objemamo z nogami in lovimo z rokami. Večkrat zibamo in ponavljamo.*

***S petimi meseci*** *postaja otrok vse močnejši v medenici in v nogah. Čeprav še ne obvladuje medenice in nog, mu tovrstna gibanja omogočajo pozitivno izkušnjo in krepitev obvladovanja mišic navzdol od pasu.*

**DVIGANJE NOG – krepimo medenični sklep**

NA ŽOGI

**Sedimo na žogi. Otrok je v naročju. Zibamo se naprej in nazaj, tako da enkrat spustimo eno nogo, nato drugo nogo.**

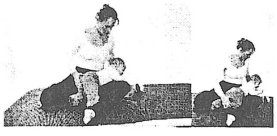


BREZ ŽOGE
Sedimo na stolu in dvigujemo eno koleno, nato drugo koleno. Izvajamo izmenično večkrat po 1 minuto.

**V šestem mesecu** otrok že sedi, vendar še ne zna loviti ravnotežja. Pomagamo mu z naslednjo vajo.

**PREKO NOGE – Z vajo otrok razvija rotacijske sposobnosti v kolčnem sklepu, kar ga pripravlja na prehod iz sedečega položaja naravnost v stranski položaj in v izhodni položaj za plazenje**

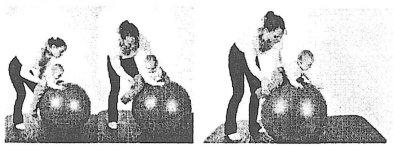
*Sedimo na tleh z odprtimi nogami. Otrok sedi med nogami. Preko svoje noge mu ponujamo igračko, da bo segel za njo. Ko jo dobi, mu pomagamo nazaj v sedeč položaj in prenesemo igračo na drugo stran. Pomagamo tako, da spodvijemo koleno nasprotne noge od smeri, v katero se obrača. Enako na drugi strani.*



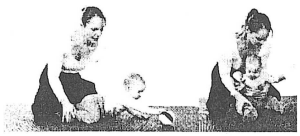
**S sedmimi meseci** se otrok že obrača sede v levo in desno in nakazuje prve znake, da se bo plazil. Pomagamo mu pridobivati prepotreben pogum z naslednjo vajo.

**PLEZANJE – otroka spodbujamo h krčenju kolena in iztegu nasprotne roke, razvija pogum in pridobiva izkušnje**

NA ŽOGI
Otroka položimo na žogo. Medtem ko ga nekajkrat zapeljemo po žogi, mu skrčimo koleno ene noge in nadaljujemo z gibanjem. Nato skrčimo koleno druge noge. Pustimo otroku, da spoznava žogo in da se z našo pomočjo premika po in na žogi, naprej in nazaj, kolikor časa mu je zanimivo.



Otrok leži na trebuhu in pred njega postavimo igračo. Ko se poizkuša iztegniti, da bi jo prijel, mu pomagamo skrčiti nasprotno koleno od roke, ki jo izteguje. Ta položaj mu pomagamo zavzeti tudi, ko se iz sedečega položaja nagne v stran, da bi zgrabil igračo, a pri tem omahne.
Ponavljamo večkrat, kolikor časa je otroku zanimivo, da se steguje za igračo. Spodbujamo obe strani.



## 3. skupina Od 7. meseca pa vse dokler ne shodi

V tem starostnem obdobju postajajo vaje za malčka vedno bolj zanimive.Vadba je igra, saj otrok želi sodelovati in z veseljem posnemati, kar mu pokažemo. Predstavljam nekaj vaj.

### 1. Zibanje boka v levo in desno, 7 – 13 mesecev

*Vajo lahko izvajamo na valju ali pa predstavljamo valj kar sami in je za nas to hkrati raztezna vaja za hrbet.*
Ležimo na tleh s skrčenimi nogami. Križ poravnamo s tlemi .Otrok sedi na spodnjem predelu trebuha. Držimo ga ali za roke ali mlajšega za trup.
Odklonimo noge enkrat v levo in drugič v desno stran, tako da se otrok enkrat dotakne z nogico do tal, nato še na drugi strani. Večkrat prevrnemo noge iz ene v drugo stran. Ko kolena pridejo do tal, globoko izdihnemo.

## 2. Ravnotežje, 7 – 13 mesecev

Iz začetne vaje za ravnotežje napredujemo v to vajo, ki se razlikuje po tem, da otroka ne držimo več za telo, ampak za stegna in ko dopolni 11 mesecev samo še za goleni.

Po nekajkratnem poskakovanju gor-dol na žogi, ga presenetimo s premikom ali v levo stran ali v desno stran. Nato ponovno poskakujemo na sredini. Večkrat ponavljamo od 1 do 2 minuti. Izvajamo nežne gibe in jih sproti prilagajamo otrokovemu navdušenju in odzivu. Če se ne odziva z veseljem, vajo takoj prenehamo.

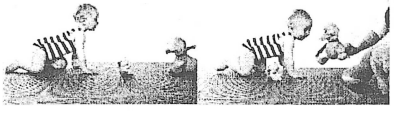
## 3. Začnemo plaziti, 7 mesecev

Ko otrok lepo prehaja iz sedečega položaja v stranski položaj, da bi zgrabil igračko, je čas, da mu pomagamo pri podvigu, da doseže tudi bolj oddaljeno igračo.
Ko otrok nakaže zanimanje, da se bo pognal za igračo, ga podpremo narahlo pod spodnjim predelom trebuščka in mu pomagamo pri skrčenju nasprotne noge od roke, ki se steguje naprej. Vendar ga ne potiskamo in ne silimo! Samo pomagamo mu, da ga prekmalu ne spodnese in da ne omahne na trebuh. Ko postavi iztegnjeno roko na tla, da bi se premaknil z drugo naprej, ga ne potiskamo, takrat mu samo nasprotno nogo pomagamo usmeriti v skrčen položaj z vzporednima kolenoma. Ko dobi igračo, ga preko skrčenega kolena ene noge povaljamo po zunanjem robu iste noge v sedeč položaj in prav gotovo nam jo bo ponosno pokazal.

Vadbo popestrimo s plazenjem preko manjšega valja ali žoge.

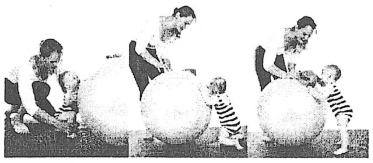
## 4. Plazenje, 8 mesecev

Otroka spodbujamo, da se bo priplazil do igračke in kmalu bodo prvi negotovi poizkusi postali odločni. Ko vadimo plazenje, je dobro, da postavimo na različne razdalje določeno igračo, ki otroka vabi, da jo doseže. To vsekakor ugodneje deluje nanj, kot da hodimo pred njim in mu ves čas uhajamo, da nas ne dohiti. Če že igramo to igo, potem dopustimo otroku, da nas v začetku hitro in pogosto dohiti.



## 5. Vstajanje ob opori, 8 mesecev

Na primerno visoko oporo postavimo otroku zanimiv predmet in ga spodbujamo, da si predmet ogleda. Čakamo, da bo nakazal hoteni dvig. Primemo ga za gleženj nogice, ki sili v ospredje in preverimo, da je stopalo čvrsto na tleh in mu s svojo roko nudimo oporo. Z našo drugo roko ga primemo za nasprotno pazduho. Ga ne dvigamo, nudimo mu samo oporo! Dvignil se bo sam. Večkrat ponovimo z izmeničnim dvigom na sprednjo nogo.

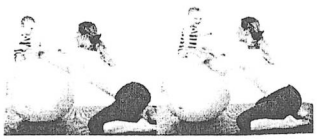


**Preko ovire,** 9 – 13 mesecev

Ko se otrok že spretno plazi in se med plazenjem po ravnem tudi obrne, je primeren čas, da mu na njegovi poti plazenja postavimo mehko nižjo oviro, pred katero postavimo igračke. Spodbujamo ga, da sam prepleza oviro in pride do svoje igračke. Oviro naj večkrat (petkrat) prepleza. Lahko so to različno velike blazine ali zvita odeja. Lahko mu naredimo pravi mali poligon. Vsakokrat, ko prepleza, ga intenzivno pohvalimo, lahko tudi objamemo.

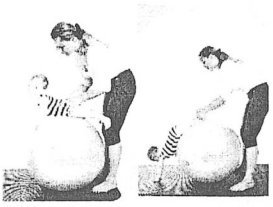
**7. Trebušnjaki,** 10 – 13 mesecev

Otrok sedi na žogi. Klečimo pred žogo z razprtimi koleni in sklenjenimi stopali. Pazimo, da smo v križu zravnani. Otroka držimo za stegna (10 – 11 mesecev) in za gležnje(12 – 13 mesecev). Počasi potisnemo žogo naprej in nazaj. Medtem ko otrok dela vajo za trebušne mišice, mamica zravna križni del hrbtenice.



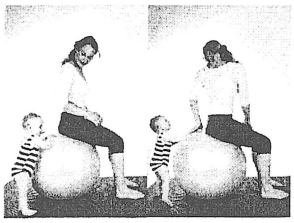
**8. Dotik tal z rokami,** 10 – 13 mesecev

Otrok leži s trebuhom na žogi. Zapeljemo ga po žogi naprej, toliko da se z dlanmi dotakne tal. Ponovimo trikrat do štirikrat in počivamo. Ponovimo.



**9. Stoja ob žogi in hoja okoli nje,** 10 – 13 mesecev

Sedimo na žogi z vzravnano hrbtenico. Otroka najprej motiviramo da vstane ob žogi, nato se obračamo v levo in desno stran in ohranjamo ravno hrbtenico. Vabimo otroka, da se prestopica za nami vse naokoli.

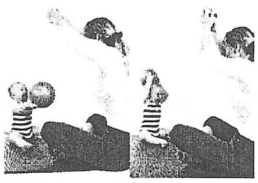


## 10. Podajanje žoge,11 – 13 mesecev

Sedimo na tleh. Otroka posedemo nasproti sebe. Razdalja naj bo tolikšna, da se morata oba stegniti naprej, da si predata žogo. Spodbujamo ga tudi z besedami. Postopoma intenzivneje predajamo žogo vse do lahkega meta. Otroka pohvalimo vsakokrat, ko pride žoga do njega in ko se odloči, da nam jo poda. Vztrajamo, dokler je otroku v veselje.

## 11. Dvig rok nad glavo,11 – 13 mesecev

Sedimo nasproti otroka in vsak ima v roki svojo žogo. Žogi naj bosta različni, da ju lahko zamenjamo. Vabimo otroka, da dvigne žogo visoko navzgor. Pokažemo mu, kaj naj naredi in spodbudimo ga z besedami. Vsakokrat, ko mu uspe, ga pohvalimo. Večkrat ponovimo.



# KAKO RAZMIŠLJAJO ŠTUDENTI TURISTICE O GIBANJU IN REKREACIJI (KVALITATIVNA ANALIZA)

*Mag. Robert Trunkl*
*Višji predavatelj*
*Univerza na Primorskem*
*Turistica-Visoka šola za turizem*

## UVOD:

TURISTICA je bila do letos zasebni visokošolski zavod, ki ga je ustanovilo turistično gospodarstvo. Visoka šola je pridobila državno koncesijo za izvajanje triletnega visokošolskega strokovnega študijskega programa Hotelirstvo in turizem. Sedež šole je v središču Portoroža v Vili Mariji. Študijski program je mednarodno primerljiv, saj je nastal v okviru programa Evropske skupnosti PHARE-TEMPUS. Od letošnjega študijskega leta pa je del Univerze na Primorskem.
Temeljni cilji programa so posredovanje interdisciplinarnega in multidisciplinarnega znanja, potrebnega za razumevanje hotelirske in igralniške stroke. Posredovanje poglobljenega strokovnega znanja s področja poslovanja prehrambenih in nastavitvenih gostinskih obratov, turističnih agencij in organizatorjev turističnih potovanj ter dopolnilnih turističnih dejavnosti. Posredovanje funkcionalnega menedžerskega znanja za upravljanje manjših poslovnih sistemov, organizacijskih enot in sektorjev ter vodenje poslovnih funkcij. Usposabljanje študentov za samostojna strokovna in vodstvena dela v turističnem gospodarstvu in v dejavnostih povezanih s turizmov.
Redni študij je organiziran v Portorožu. Predmeti so eno ali dvo semesterski. Študenjte se udeležujejo vseh organiziranih predavanj, vaj in seminarjev ter drugih aktivnosti predvidenih s študijskim programom.
Študentje lahko študirajo izredno v Portorožu ali na eni od dislociranih enot v Ljubljani, Radencih in Novi Gorici. Predavanja potekajo med tednom praviloma v popoldanskem in večernem času. Predmeti se podajajo v strnjeni obliki.
Na visokošolskem strokovnem študijskem programu se izvajajo tri študijske smeri: Turizem, Hotelirstvo ter Igralništvo. Študij poteka tako,da je prvi letnik enoten za vse smeri, v drugem letniku pa študent nadaljuje študij na izbrani smeri. Smer izbere študent ob vpisu v prvi letnik. Smer igralništvo se izvaja samo kot izredni študij.

Študent/ka, ki uspešno zaključi študij po študijskem programu, pridobi visokošolsko strokovno izobrazbo ( VII/S) in strokovni naslov diplomirani organizator turizma.
Vsako leto se vpiše od 400 do 500 novih študentov.

Poklic turističnega delavca je močno izpostavljen okoliščinam, ki jih imenujemo stresne. Nova zdravstvena politika poudarja aktivno vlogo vsakega posameznika kot uporabnika, aktivnega pri doseganju ponovnega fizičnega ravnovesja in razvoja svojih potencialov. Sistematična telesna dejavnost, ki prinaša zavesten stik z lastnim telesom, daje občutek, da je človek nekaj naredil zase in da mu je njegovo telo prijatelj, vir zadoščenja in ugodja. Psihološke koristi telesne dejavnosti so: zaupanje vase, čustvena stabilnost, neodvisnost, samostojnost, samoobvladovanje, samokontrola, delovna učinkovitost, sposobnost za obvladovanje stresa, usmeritev zdrave agresivnosti,...
Vedno več osveščenih ljudi se v turizmu mnogokrat pogovarja med seboj o načinu sodobnega in obenem zdravega življenja, kajti vedo, da zdravje ni za zmeraj dana vrednota. Ostati zdrav in živeti v sozvočju s samim seboj in drugimi nam uspeva le če se tega zavedamo in v to vložimo lasten trud. Ker pa danes (še) zdrav študent, žal, nima pravega motiva za ohranitev svojega duševnega in telesnega zdravja, dela pogoste napake, ki ga praviloma vodijo v bolezen in prezgodnje staranje. Vse premalo je samozavedanja, vse premalo je prave volje, vse preveč je tistega drugega, slabega. Zdrav duh začne zapuščati nezdravo telo, pojavi se začaran krog, kjer nezdrav duh postopoma obvladuje vse za življenje pomembne človeške organe.
Zavedati se moramo vsi skupaj, da je dobro in zdravo živeti športno. Šport in rekreacijo gre razumeti kot način življenja, obliko igre, zabave, sproščanje odvečne energije, dokazovanje samega sebe, razvijanje samopodobe, tekmovanje s seboj in drugimi, ...
Na ta način skrbimo za svoje zdravje, saj eden najstarejših pregovor na svetu »zdrav duh v zdravem telesu«, drži danes še bolj kot včeraj. In tega se morajo zavedati tudi bodoči in sedanji turistični delavci.
O teh vsebinah morajo študentje prvega letnika (redni in izredni študij) v okviru predmeta Psihologija v turizmu na predavanjih razmišljati, na seminarskih vajah praktično aplicirati in na izpitu tudi odgovarjati na tovrstna vprašanja.

## NAMEN RAZISKAVE:

Zanimala so nas predvsem naslednja vprašanja in odgovori na njih:

1. *Ali se zavedam pomena gibanja in rekreacije za lastno zdravje*
2. *Ali sem se v osnovni in v srednji šoli kdaj občasno ali redno ukvarjal s športom*
3. *Ali se sedaj občasno ali redno ukvarjam z rekreacijo*
4. *Ali se zavedam pozitivnih vplivov gibanja in rekreacije na lastno študijsko uspešnost*
5. *Ali sem o svojem športno življenjskem slogu kdaj do sedaj resno razmišljal*
6. *Kako razmišljam sedaj o potrebah gibanja in rekreacije za uspešnost v turizmu*
7. *Ali se zavedam vzrokov za lastno »gibalno lenobo« in morebitni občutki krivde*
8. *Kaj lahko naredite sami za svoje zdravje*
9. *Kaj lahko naredi TURISTICA preko rekreacije za zdravje svojih študentov*
10. *Pozitivne in negativne refleksije na pisno seminarsko vajo »moj športno življenjski slog«*

## METODOLOGIJA.

V širši raziskavi smo uporabili več raziskovalnih pristopov:

- Analiza dobljenih rezultatov pisnih izdelkov rednih in izrednih študentov prvih letnikov Turistice na temo »Športno življenjski slog« in sicer v študijskih letih 2000/01, 2001/02, 2002/03 na lokacijah Portorož, Ljubljana in Radenci. V vsakem študijskem letu je bilo slučajno izbranih 200 protokolov in sicer za 100 študentk in 100 študentov. Tako celoten vzorec obsega 600 študentk in študentov, kar znese okrog 50 % vseh vpisanih v prvi letnik.
- Kvalitativna analiza slučajno izbranih poglobljenih intervjujev s 15 študentkami in 15 študenti za vsako študijsko leto (skupni numerus je 90).
- Poglobljena študija klinično psihološkega intervjuja za 5 študentk in 5 študentov, ki so bili slučajno izbrani za vsako študijsko leto. (skupni numerus je 30)

## POVZETKI REZULTATOV IN RAZPRAVA

### *1 Ali se zavedam pomena gibanja in rekreacije za lastno zdravje?*

82% študentov in 84% študentk se zaveda pomena gibanja in rekreacije za zdravje, kar se nam zdi visok odstotek v smislu ozaveščenosti študentov in dobro izhodišče za možnost motiviranja le-teh za telesne aktivnosti kot dobre investicije v lastno zdravje

### *2. Ali sem se osnovni in srednji šoli kdaj občasno ali redno ukvarjal s športom?*

Občasno se je s športom v osnovni in srednji šoli ukvarjalo 53% študentov in 48% študentk.
Redno pa se je s športom ukvarjalo v 20% študentov in 21% študentk.
Nikoli se ni do sedaj ukvarjalo s športom 27% študentov in 31% študentk.

### *3. Ali se sedaj občasno ali redno ukvarjam z rekreacijo?*

Sedaj se občasno ukvarja z rekreacijo in športom 34% študentov in 36 % študentk, redno pa le 12% študentov in 20 % študentk, kar pomeni, da je popolnoma gibalno neaktivnih trenutno 54% študentov in 44% študentk.
Dobljeni rezultati so zaskrbljujoči in nas obvezujejo, da na tem področju moramo nujno nekaj postoriti.

### *4. Ali se zavedam pozitivnih vplivov gibanja in rekreacije na lastno študijsko uspešnost?*

Skoraj vsi študenti in študentke se zavedajo pozitivnih posledic gibanja in rekreacije na uspešnost študija pri vsakodnevnem obiskovanju predavanje in domačem študiju, vendar to zavedanje pri polovici vseh pretežno temelji bolj na »akademskem razmišljanju o problemu« kot o akcijski naravnanosti, na kar kažejo tudi zgornji rezultati o sedanjem ukvarjanju z rekreacijo in športom.

### *5. Ali sem o svojem športno življenjskem slogu kdaj do sedaj resno razmišljal?*

Samo slaba četrtina vseh je do danes resno razmišljala o lastnem športno življenjskem slogu, saj kot pravijo, niso imeli možnosti s kom o tem kvalificirano razpravljati, sami pa tudi niso čutili potrebe o tovrstnem razmišljanju.

*6. Kako razmišljam sedaj o potrebah gibanja in rekreacije za uspešnost v turizmu?*

Glede na profil, specifičnost in zahtevnost dela turističnega delavca morajo imeti le-ti dobro psihično in telesno kondicijo. Z gibanjem in rekreacijo posledično lažje rešujejo kompleksne situacije, načrtujejo svoje delo, se ustrezno sproščajo in na ta način skrbijo za svoje zdravje.
O tem so prepričani skoraj vsi bodoči in še bolj sedanji turistični delavci, ki so bili zajeti v raziskivo.

*7. Ali se zavedam vzrokov za lastno »gibalno lenobo« in morebitni občutki krivde?*

Večina se zelo dobro zaveda vzrokov za lastno »športno lenobo« in imajo večje ali manjše občutke krivde glede tega. Veliko več je subjektivnih, manj objektivnih vzrokov, v glavnem pa ne vzdržijo resne konfrontacije. Največkrat omenjajo pomanjkanje časa na splošno, kar pa vsi opravljeni poglobljeni intervjuji pokažejo zgolj kot poceni izgovor za lastno neaktivnost. Manjšine pa problematika gibanja in rekreacije trenutno pretirano ne vznemirja, ker ima druge osebne probleme.

*8. Kaj lahko naredite sami za svoje zdravje?*

Študenti in študentke se zavedajo, da je zdravje v njihovih rokav in so do njega soodgovorni ter imajo pozitiven odnos do njega. Objektivno ugotavljajo, da ni to nekaj, kar je dano za zmeraj, ampak je treba za njega stalno skrbeti. Ena od oblik je tudi športno gibalna aktivnost v času študija (poleg prehrane, počitka, zabave, zdravega načina življenja, ...).

*9. Kaj lahko naredu TURISTICA preko rekreacije za zdravje svojih študentov?*

Študenti in študentke od Turistice pričakujejo, da bo za njih bolje poskrbela za organizirano rekreativno (poceni!) dejavnost, sami pa bodo izbirali oblike, način in vsebino. Tako bi lahko spodbudili tudi tiste bolj gibalno lene študente. Urnik predavanj in vaj naj bi šola uredila tako, da bi imeli čimveč prostega časa, ki bi ga namenili tudi športu in rekreaciji.

*10. Pozitivne in negativne refleksije na pisno seminarsko vajo »moj športno življenjski slog«?*

Skoraj vsi udeleženci raziskave so pozitivno ocenili in ovrednotili tovrstno seminarsko nalogo, saj jih je spodbudila k samokritičnemu vpogledu v samega sebe in jim večkrat pustila vsaj malo občutka krivde glede skrbi za svoje zdravje in uspešnost.

Nekatere slučajno izbrane refleksije (dobesedno prepisani deli nekaterih protokolov) :

TANJA: Za sebe lahko povem, da se s športom ukvarjam zelo malo. Uporabila bom največkrat izgovorjen stavek-nimam časa. Kronično pomanjkanje časa je verjetno tudi posledica zahtevnosti moje službe in družbe, v kateri predvsem hitimo in bolj malo živimo. V svojem dnevnem urniku, ki se prične zjutraj ob osmih, ko pridem v turistično agencijo in čez dan, ki je napolnjen s sestanki, strankami, pisanju izletov in razmišljanjiih o novih trendih v turizmu, se zvečer okoli 20. ure odpravim iz agencije. Razlog, da sem toliko časa v službi, je poleg tega, da svoje delo izredno ljubim tudi ta, da je turistična agencija v moji lasti in sem obenem tudi vodja agencije. Zvečer, ko delo zaključim, se mi dostikrat ne ljubi odditi v kakšen fitnes center na aerobiko ali kakšno drugo vadbo, ki jo tam ponujajo. Zavedam pa se, da bi mi športna dejavnost v kakršni koli obliki lahko dala novo motivacijo. Zavedam se, da je rekreacija zelo priporočljiva za ljudi našega kova.

SANDRA: Debela sem, debela sem, debela sem, debela sem, grda sem....nobeden me ne mara, ker sem debela in življenje nima smisla. Kdor me pozna ne bi verjel, da so bile te misli dejansko v moji glavi, da je bilo moje življenje mizerno in frustrirano, da so bile noči prejokane in so dnevi šli mimo mene. Tako je bilo pred devetimi leti, ko sem se nehala smiliti sami sebi in sem na presenečenje vseh shujšala za celih 20 kg. Vprašanje kako-odgovor šport in rekreacija. In res je šport rešil moje težave s kilažo, težave na osebnem področju in medsebojnih odnosih ter pripomogel k kvalitetnejšemu načinu življenja in hkrati postal moja hrbtenica, opornica, h kateri sem se zmeraj vračala in v skladu, s katero sem odtlej živela. Odkar sem študentka na obali kondicijo negujem v fitnes klubu, kjer se tudi pripravljam za pridobitev licence inštruktorja aerobike.

MARKO: Ko pomislim na svoj način življenja se najprej zgrozim ob dejstvu, da sem sam pri sebi prelomil že nešteto obljub, da bom postal aktivnejši, da bom naredil nekaj za sebe, za svoje telo in dušo. Moj največji problem je, da se nekega začrtanega aktivnega življenja ne morem držati, saj vedno najdem po nekaj dnevih razlog, četudi je povsem neutemeljen, da preneham z vadbo. Vsak izgovor mi je zadosten razlog, da vaj ne delam. Lahko povem, da mi do danes še ni uspelo ugotoviti recepta za stalno samoaktivnost, vendar si želim, da bi ga čimprej našel, ker je ohranjanje kondicije velik del zdravja, ki si ga vsi zelo želimo imeti.

KATARINA: Šport je po eni strani užitek, po drugi strani pa napor. Napor, ki ga uložiš v neko strmino, se 1000 krat obrestuje, ko se npr. spuščaš v dolino. Ko ti kar naenkrat ni več potrebno poganjati pedala, ker se kolesa vrtijo kar sama in začutiš nepopisano svobodo ter lahkotnost, kot da bi letel in bil lažji kot ptica.

ALENKA: Ko se nam pokvari avto, ga damo v popravilo. Če to ni dovolj, kupimo novega, po možnosti boljšega. Zdravja pa ne moremo kupiti, ko ga enkrat zares izgubimo. Ni pa trgovin, kjer bi se dalo kupiti nove dele telesa ali kar celo telo

oziroma naše zdravje. Dano nam je le eno življenje in v največji meri je od nas samih odvisno kako ga bomo živeli. Vse kar uložimo v naše zdravje nam je vrnjeno z obrestmi. Zaradi lastne lenobe glede rekreacije in športa pa večina plačuje visoke davke svojemu zdravju.

MARJAN: Nato je sledilo naslednje obdobje – obdobje posvečanja samemu sebi, svojemu telesu in svojemu psihičnemu ravnotežju. Ob vsaki vaji sem razmišljal, kaj se dogaja z mojim telesom ali deli mojega telesa. Kako mu vsaka vaja dobro dene, ga jača in utrjuje ali odpravlja slabosti. Spoznal sem se z dinamiko dihanja in njenim pomenom. Spoznal sem pomen avtosugestije, energije mišljenja in njenega usmerjanja. Tako so se fizične vaje, ob tako dodani meditaciji, spremenile dejansko v obred in mi jih ni bilo težko izvajati in prenašati. Z lahkoto sem opravljal tudi več vaj kot je bilo potrebno, čeprav sem spoznal, da jih v bistvu potrebujem manj kot v prejšnjih obdobjih za ohranjanje primerne fizične in tehnične pripravljenosti. V tem obdobju skorajda nisem poznal poškodb in marsikatero telesno težavo ali bolečino sem odpravil z razmišljanjem o njej ali da sem jo odmislil. Tudi druge življenjske vrednote so se mi izoblikovale v tem obdobju.
Nenamenoma se mi je izoblikoval športno življenjski slog, v katerem sta fizična in psihična dejavnost prepletena, neločljiva in pomembna. Upam, da bom vse te moje dosedanje izkušnje znal in zmogel uporabljati tudi v mojem bodočem poklicu na področju, za katerega se izobražujem.

## VIRI:


- *TOMORI, M. (1990). Psihologija telesa. Ljubljana: DZS*
- *TRUNKL; R. (1998). Nekaj psihologije športa za vsakdanjo rabo. Koper: Svetovalnica AntistresTRUNKL; R. (2003). Izbrane vsebine psihologije za boljše razumevanje turizma. Portorož: Univerza na Primorskem – Turistica*
- *1. Slovenski kongres športne rekreacije – zbornik Portorož (2000)*

# ODNOS DRUŽBE DO »ŽENSKE« ŠPORTNE REKREACIJE

*dr. Meta Zagorc*
*Fakulteta za šport*
*Gortanova 22, Ljubljana*

**Temeljno izhodišče:** *Moški in ženske se po duševnosti,* interesih, željah motivih in *doživljanju športa razlikujemo. Zlasti na rekreativni ravni ženske bistveno drugače dojemamo in sprejemamo šport kot moški. V kolikšni meri ta različnost upošteva pri kategorizaciji novih športov, pri načrtovanju športnorekreativne dejavnosti, pri sofinanciranju projektov na področju športne rekreacije in konec koncev tudi pri športni vzgoji v šoli?**Ali je družba »korektna« oz. pravična do ženske športne rekreacije v smislu uveljavljanja tipično ženstvenih športov, spremljanja razvoja, načrtovanja raziskovalnega dela, uveljavljanju ženske v športu, pri medijskem ozaveščanju...***

Vračam se iz nastopa skupine The Chippendales - slačifantov. Polna Hala Tivoli - razgreta ob plesu lepih moških. Vreščimo, topotamo...3000 in več žensk... Navdušenje nad oblikovanostjo telesa, skladnostjo gibanja, šarmantnostjo glasu... Gibi, ki burijo strasti. Od plesa prepotene majice Kaj je v »ženskih glavah« ta trenutek? **Ali moški na enak način gledajo na žensko telo?** Kako sploh eni in drugi »pridobimo« lepo oblikovano telo? Je vse to povezano s športom? Se tu rojeva potreba po vsakdanji vadbi? Kako je z našo – žensko športno rekreacijo?

V času, ko v slovenskem športnem prostoru prihaja do nove kategorizacije športov, je morda nastopil trenutek, ko je potrebno na ženski šport pogledati iz drugačnih, bolj predrznih zornih kotov. Dejstvo je, da o športu (ne samo v Sloveniji) **odločajo večinoma moški** - bodisi ko gre za vrhunski šport, bodisi ko gre za rekreativne oblike ukvarjanja s to dejavnostjo. Ker sem sama v športu že več kot 30 let in ker sem pobudnik razvoja različnih »ženstvenih športov« (show ples-1975, ples za mlajše kategorije-1977, aerobika-1983, navijaške in plesne skupine-1994), se mi zdi smiselno (končno) razmišljati tudi o tem, kakšen šport je za ženske primeren oz. nam je »pisan na kožo« - bolje rečeno: **kakšen šport si ženske resnično želimo** in kaj lahko na »prekretnicah« storimo za »(p)revrednotenje vrednot« (beri: na novo vrednotenje) v današnji družbi. Trenutek se mi zdi pomemben in prelomen še zlasti zato, ker se »v skladu z družbenimi spremembami« tudi na področju športa vse bolj razmišlja o prijaznosti športnih programov za različne želje in potrebe vadečih – ne samo moških! Ravno na področju športne ponudbe, ki bi upoštevale tudi različne interese glede na spol, se v svetu že nakazuje nekakšen konceptualni obrat. Res da se ženske med seboj osebnostno razlikujemo, toda očitno je, da večina žensk vse bolj nakazuje in uveljavlja (svoje) ženstvene interese!

Če odmislimo vrhunski šport in pogledamo, s čim se ženske ukvarjamo v svojem prostem času, vidimo, da je v zadnjih 20 letih izredno naraslo zanimanje za t.i. estetske oz. izrazne športe – **aerobika in fitnes s svojimi vsakoletnimi modnimi različicami** (eurobics, soft aerobic, aerobic dancing, rock aerobic, bio aerobic, step aerobic, keep fit, new body, cardiofunk, step in slide aerobika, aquarobics, fit ball, Pylates, body walking, pump, pace itd.), različne **plesne zvrsti** (družabni ples, latino, show ples, hip-hop, salsa, argentinski tango, trebušni ples), **pon pon in navijaške skupine, ritmična gimnastika in druge oblike gimnastike ob glasbi, skupinska vadba** ipd. Med športi so vse bolj prisotne tudi **joga in druge vzhodnjaške veščine – tai chi, chi-gong** idr. Po eni strani temu botruje izreden razvoj v svetu in medijska popularnost, po drugi strani pa je pomembna tudi primernost tovrstnih športov »ženski duši«. Novodobni teoretik (športolog) R. Vodeb se ob tem zagatah upravičeno (freudovsko) sprašuje: »Kakšna je ženska nezavedna želja v kontekstu športa?«, in ponuja tudi odgovore.

Če smo se pred 20 leti trudili, da bi ozavestili ženske o tem, kako pomembna je vadba za naše življenje, lahko dandanes ugotavljamo, da je vadba postala sestavni del našega vsakdanjika. Danes smo dovolj pogumne, iskrene in (seksualno) neobremenjene, da smo sposobne izraziti svojo željo; hočemo biti lepe, privlačne, zapeljive in seksualne, predvsem pa svobodne
Ženske ne razmišljamo več ALI VADITI, temveč KAM SE VKLJUČITI, KAKO IN KAJ IZBRATI, da bi se lahko redno športno oz. gibalno rekreirale. Če smo nekoč z različnimi raziskavami ugotavljali, da so se ženske začele ukvarjati z aerobiko "ker je to popularno" in ker "se neprestano pojavlja v medijih", danes z veseljem ugotavljamo, da postaja šport za mnoge prvina kakovosti življenja in način preživljanja prostega časa. Seveda to še vedno ne velja za celotno populacijo; predvsem pa je razveseljujoč delež žensk, ki so spremenile odnos do redne vadbe, ki so v veliko večji meri kot nekoč pripravljene storiti nekaj zase - ne samo s "kozmetiko", pač pa tudi z vključevanjem gibalnih in športnih aktivnosti v svoj vsakdanjik.

**S čim se želimo ukvarjati?** Če pogledamo športnorekreacijsko ponudbo, zlahka ugotovimo, da je več kot 60% celotne ponudbe aerobika in njene druge pojavne oblike, ples, joga in fitnes. Tudi v slovenskih javnomnenjskih raziskavah se te dejavnosti pojavljajo v samem vrhu ranga športov, s katerimi se ženske ukvarjajo. Tudi iz različnih drugih raziskav v zadnjih 15 letih (Ipavec, Zaletel, Zagorc 1998) je razvidno, da so motivi žensk za vadbo naslednji:

**- pri vadbi se telesno in duševno sprostim,**
**- uživam v gibanju ob glasbi,**
**- v vadbi najdem veliko zadovoljstvo,**
**- cenim lepoto in skladnost gibanja,**
**- da bi si pridobila in izboljšala občutek za estetiko gibanja,**
**- da bi se uveljavila;**

Čeprav so ti motivi zavestni, se vendarle v ozadju nakazuje očitna »ženskost« motivov. Skozi faktorizacijo manifestnega motivacijskega prostora se v latententni strukturi to tudi dejansko pokaže.
Ker aktivno spremljam »dogajanja« v športu skozi 30 let, z lahkoto trdim, da se je v ženskih glavah v odnosu do športa veliko spremenilo. Potreba po vadbi je postala zavestna! Še več *potreba* je pri mnogih postala že kar *želja*. Končno smo prepoznale in si priznale razlog, da vadimo. Trdim tudi, da mnoge ženske postavljamo v ospredje **užitek** povezan z odnosom do »**lepega gibanja**«. Gibanje ni več zgolj »delo«, ki se obrestuje z lepo postavo – gibanje mora že samo po sebi predstavljati prijetnost. Zavest o potrebnosti se rojeva razumsko, potem pa, ko se z željo odločimo za vadbo, je uživanje v gibanju tisto, ki nas zadrži, zasvoji in »prepriča«, da

se k vadbi vračamo vsak teden, vsak dan. Ženske čutimo nekakšno potrebo, da se naučimo več o sebi, o svojem telesu, o njegovem delovanju – očitno na drugačen način kot moški. Tovrstno znanje postaja del odličnosti v sodobnem življenju. Tako je vadba sestavni del tedenskega, mesečnega, počitniškega urnika, vendar zgolj monotona telesna vadba ni več dovolj. Potrebno jo je povezati s psihičnimi in tudi duhovnimi vidiki oz. kvalitetami.

Več kot očitno je, da tudi v Sloveniji vedno več ljudi občuti preobremenjenost in neprestane napetosti, kot posledico vedno večje tekmovalnosti in konkurenčnosti na vseh področjih; prav opazna je potreba po tistih dejavnostih, ki imajo v sebi poleg športne zahtevnosti tudi **razvedrilen in sproščujoč oz. sprostilni značaj.**

Nekega dne me je pretresla misel neke vrhunske športnice, ki mi je dejala: »Vse življenje že garam v športu, končno uživam v aerobiki!« Sama se bila vrhunska atletinja, članica državne mladinske reprezentance. V svoj dnevnik se nekega dne napisala, »da je zame dolgočasno neprestano tekanje in da v izmetu krogle ali kopja ne srečam užitka doživetega! Ne dotakne se me znotraj!« Potem sem se ukvarjala s plesom in z aerobiko... Srečevala sem se z neštetimi »vadečimi ženskami«, ki so (nes)končno uživale v »ženstvenem« gibanju. Nič kolikokrat sem zasledila podobna razmišljanja...

**Utrujena sem od moškega pogleda na šport**! Zakaj rezultat, **zakaj »biti boljši od drugega« za vsako ceno**? Veljajo samo še olimpijski športi!!!! Zakaj kar naprej prehojeni, pretečeni, prevoženi kilometri? Na radiu in televiziji je več kot 70% časa namenjenega moškim športom- moštvenim igram, »žogarskim športom«... Ker šport krojijo moški, avtomatično dajejo prednost možatim športom! Ženske se v teh športih bolj zgledujejo po njih, jih kopiramo oz. za njimi »capljajo« ... – vzemimo npr. nogomet, rokomet, košarko ali pa alpsko smučanje. Originalno ženskih športov, ki imajo navadno pridih estetike, izraznosti, razvedrila in vidnega užitka pa v današnji športni kulturi niti ni veliko, niti se ne ceni prav dosti. Ali je specifika v doživljanju športa oz. uživanju v športu dovolj upoštevana pri koncepciji sodobne športne rekreacije? Športno politiko na vseh ravneh večinoma krojijo moški, ki se jim še sanja ne, kaj pomeni »biti ženska« .

Medtem, ko se tudi v rekreativnem športu moški – npr. nogometu ali košarki – zagrizeno »pretepajo« po igrišču in podijo za žogo, nam ženskam to ne pride na misel – tudi bivšim športnicam ne. Skozi šport želimo **skrbeti za svoje telo, dobro počutje in zdravje**. Mnogim ženskam že samo telesno gibanje predstavlja neko prijetnost, sprostitev, užitek. Ni nam treba **zmagati**, da bi bile pomirjene in zadovoljne. Ko moške zgrabi tekmovanje, se včasih prav požvižgajo za zdravjem. Ženske smo navadno bolj preudarne. Nikakor nismo obsedene s tekmovanjem. Mnoge ženske se lahko ravno plesu, aerobiki in fitnesu zahvalimo, za **vitalnost, vitkost, zdravje, mladosten izgled, senzualnost.**

Če povzamem športologa R. Vodeba, ki trdi, da je treba po psihoanalitičnih teorijah Freudovega tipa poudariti, da vse ženske pač nis(m)o »rojene« – bolje rečeno »Ojdipalno vzgojene« – za falično športno »bahanje«, ki ga skozi

tekmovanje tako vneto uprizarjajo moški in ki je (paradoksalno) značilno tudi za možate ženske športe, pa naj si gre za alpsko smučanja, atletiko ali pa kakšno »žogarsko« bahanje (npr. rokomet, košarka ali celo nogomet). (V psihiatričnem žargonu falične ženske, ki so s psihičnega vidika idealne športnice za možate športe, imenujejo Amazonke.) Ženstvena ženska oz. »anti-Amazonka« – torej tista, ki svoj Ojdipov kompleks reši »naravno« (in večinsko), kot bi rekel Freud – nezavedno vselej želi biti **telesno lepa**. Narcizem, ki ga (menda) diktira anatomija spolnih organov, je v tem kontekstu tipično ženski. Narcistično komponento, kjer je mogoče izpostavljati izraznost in lepoto telesa, ženski omogočajo prav estetski športi.

V sodobnem pojmovanju športne vadbe za ženske gre za **gibalno ekspresijo**, ki temelji na kvalitativnih gibih, ki so navadno pod umetniškim navdihom in pod vplivom čustev, razpoloženj in afektivnih stanj. Poleg primarnih motivov, ki izvirajo iz potrebe po gibanju in tudi iz modificiranih seksualnih potreb oz. vzgibov, zadovoljujejo »tipični ženski športi« prav nekatere sekundarne želje, kot so **želja po gibalni ekspresiji, doživljanje ugodja, potrebe po igri in gibalni ustvarjalnosti, težnje po spremembah in želje po doživetjih, težnje po samopotrjevanju, vzbujanju pozornosti, uveljavljanju.** Estetski športi so izvrstno sredstvo za samoizkušnjo, za razvoj osebnosti in utrjevanje pozitivne samopodobe.

Tudi element igre oz. igrivosti je tisti, ki daje vsem »oblikam kineziološke (športno-gibalnih) aktivnosti« trajno človeško vrednost, ki je zlasti v otroštvu in v obdobju adolescence temeljna otrokova potreba, kasneje pa se zgolj z gibanjem ne »igramo« več – v ospredju je igra z žogo, rekvizitom, tekmovanje... **Igra oz. igrivost (ang. *play*) v gibanju** je pri ženskah večinoma izražena v hotenju, da ne bi ustvarjali samo v okviru utilitarnosti, temveč bi presegajoč to utilitarnost izražale in potrjevale tudi svojo osebnost. Igra pri ženski ne pomeni *»game«*, temveč bolj *»play«*. Zato vadimo ob glasbi, se tudi **v športu srečujemo z umetnostjo in ekspresijo**. Nedvomno je želja po gibalni izraznosti, povezana s spoznanji o lastnih energijskih zmožnostih - kako se upreti sili teže, občutiti samo sebe, se odzivati na notranja občutja, ki se javljajo ob različnih gibalnih naporih, ena najbolj iskanih in "modnih" poti do ravnovesja med "dušo in telesom" v sodobnem svetu.

**Ravnovesje duha in telesa** ter skladnost lepega z dobrim, plemenitim, sta bila že pri starih Grkih sinonim za zgled telesne in duševne popolnosti. Morda prav z iskanjem novih načinov gibalnega izražanja, s (po)doživljanjem ritma glasbe, ki se velikokrat ujema z našim lastnim ritmom bitja srca in dihanja, želi vse več žensk ponovno vzpostaviti ravnovesje, s tem pa v končni fazi harmonično osebnost. Dandanes je iskanje in udejanjanje avtentičnega bitja, ki je lastno in neponovljivo zapisano v vsakem izmed nas, del stremljenj v celotni človekovi kulturi, še zlasti telesni kulturi.

Telesno, duševno in duhovno postaja enovita potreba. Zato so na pohodu takoimenovane **body-mind športne zvrsti**, ki poleg izključno telesnega povezujejo še duhovni in doživljajski svet. Joga z vsemi različicami stretchinga,

Pilates, tai- chi, chi gong, buto ples – so oblike vadbe, kjer se vključuje **ozaveščanje o toku energij** v telesu, o **osredotočanju misli**, o **zavedanju položajev, o odnosu diha in giba** itd. Jogo kot način za zoperstavljanje stresu vse bolj sprejemajo tudi zahodni znanstveniki. **Sprostitev,** ki jo z vadbo joge lahko dosežemo, temelji na fizioloških spremembah v organizmu in je povsem nasprotna stanju, v katerem se znajdemo v stresni situaciji. Vključuje koncentracijo, osredinjanje in meditacijo, kar vse povezano med seboj vodi do **višjih ravni zavesti** - cilju vsakega ukvarjanja z jogo. Joga je "zedinjenje telesa, duše in duha", s tem pa predstavlja borbo proti neravnovesjem v našem telesu – pot k homeostazi. Koncentracija in meditacija sta poti k notranjemu miru - stanju, kjer se rojeva nova ustvarjalnost, nova moč, **ozaveščena svoboda**, ki jo ženske v vedno večji meri vsak dan bolj cenimo. Moške pa zanima predvsem borba, tekmovanje, zmaga, imepretiv »boljšosti«: »biti boljši od drugega«.

*Moški in družba »zahtevajo« lepe, urejene in zapeljive ženske, ki se znajo lepo – estetsko in erotično gibati po prostoru, cesti, v družbi. Od nas se zahteva milina, gracilnost, uglajenost – ženskost, poduhovljenost. Zahteve v poklicu, v družini, v družbi - celotna kultura oz. civilizacijski trendi pa nas dela »moškinje«. Ženske smo* ***se odtujile od svoje naravne ženskosti****. Večinoma si po tihem želimo obdržati tisto ženstveno ženskost, ki jo nekateri označujejo za konzervativnost ali celo starokopitnost. V ženskah se tekmovalnost večinoma kaže v primerjavi z lepoto, sposobnostmi drugih žensk in ne toliko s premagovanjem na tekmovanjih....Ženska želi biti opazovana, središče sveta in hkrati tudi poduhovljena. Nam bo uspelo športu kaj premakniti »na to stran«?*

V današnji slovenski telesni (športni, gibalni) kulturi oz. družbenem trenutku je dejansko mogoče zaznati nekakšen **»tihi odpor«** do različnih pojavnih oblik in zvrsti »ženstvenega športa«. Ta odpor sicer ni javno niti jasno izražen, mogoče ga je zgolj začutiti in občutiti v obliki nekakšnega nelagodja, ko se pogovarjamo o priznavanju ženstvenih športov. Tam kjer ni prave surove moči, tam, kjer ni tekmovanja, in kjer prevladuje izraznost telesa in estetika, bi konzervativni športni »strokovnjaki« in športni politiki najraje uvedli »embargo« na besedico šport.

Nelagodje je razvidno tudi iz **»institucionalnih (športno-politični) pozornosti«,** ki jih namenjamo tem dejavnostim. **Financiranje ženstvenih športov je v Sloveniji absurdno** – tako proračunsko, kot sponzorsko-donatorsko. Kaj zanima MŠZŠ oz. Urad za šport ženstvenost v športu? Od OKS-a si v kontekstu ženstvenih športov tudi ne gre obetati drugega kot neko solidarno simpatiziranje... Že omenjeni sponzorji in donatorji so prav tako poglavje zase. Ženski šport je v dani situaciji pahnjen v zakonitosti krutega trga,

samoplačništvu in »prosjačenju«. Celo več – z zasmehovanjem in »figami v žepu« se gleda že 20 let na aerobiko, na show ples, na navijaške in pon-pon skupine ipd. Če se vprašamo, koliko se ti športi pojavljajo v športnih oddajah na radijskih ali TV postajah, si moramo priznati, da ne veliko. Koliko »okroglih miz« s(m)o organizirali na to temo? Koliko časopisnih člankov in revijskih prispevkov je tematiziralo to problematiko? Kje so raziskave na to temo? Koliko denarja smo v tej družbi namenili tovrstnim proučevanjem? Ali res veljajo samo olimpijski športi????!!!!