

ŠPORTNA VZGOJA

ANTIČNO OLIMPIJSKA PABERKOVANJA

STAROGRŠKA TEKMOVANJA

V 6. pr.n.št. se je v starogrški družbi oblikoval pester športni spored, ki so mu kraljevala panhelenska ali vsegrška tekmovanja ali *agoni* v Olimpiji, sledila pa še podobna v Delfih, Nemeji in Istmu. Slednja so bila, lahko bi rekli, gimnična agonalna četvorka, podobno kot danes teniški grand slam, le da niso potekala v enem letu, pač pa so bila razporejena v štiriletnem olimpijskem ciklu. Agoni v Olimpiji so bili najstarejši in najprestižnejši in smerokaz drugim.

Oblikovanje tekmovalne četvorke je vezano na čas po *velikih selitvah* grških plemen, ki so dodobra preoblikovale grški svet in vzpostavile rez s starejšo ahajsko oziroma mikensko dobo. Grki so se v prvem tisočletju pr.n.št. prepoznali po družbenih novitetah, ki so bile, glede na njihovo zgodovino in sosednje dežele, zgodovinska noviteta. Oblikovali so polisno ureditev in demokracijo, filozofijo in tudi *gimnastiko*, ki je bila pomembno sredstvo vzgoje in etnično-polisne in panhelenske identitete ter obvezni del praznovanj - konec koncev, tudi grški bogovi so bili gimnasti.

Nova družbena elita je temeljila svojo moralo na novi etiki, katere pomembna sestavina je bil *arete*. Pojem *arete* nima ustrezne pomena v današnjem jeziku, je pa zaobsegal telesno sposobnost, odličnost, moškost, junaštvo, plemenitost, patriotizem-pripadnost družini in polisu. Bil je ideal in cilj posameznika in noblese ali elite in polisa. *Arete* se je najbolj udejanjal skozi *agon* ali boj, najsi je bil to vojaški boj ali športni oziroma *gimnični*, kakor smiselno prevaja A. Sovre.

Gimnični agon omenja že Homer v času trojanske vojne, ko je bil v obliki pogrebnih iger prirejen pokojnemu Patroklju v čast, potem ko ga je v boju na poljani pred Trojo premagal Hektor. Pogrebne svečanosti s tekmami je priredil njegov prijatelj Ahil. Može so se pomerili v dirki z vozovi, pesničenju ali boksu, rokoborbi, teku, streljanju z lokom, metu diska, metanju kopja in tekmi z ostrim orožjem, ki pa jo je Ahil zaradi nevarnosti prekinil (Rimljani npr. pogrebnih iger niso prekinjali in so bile te podlaga gladiatorskim bojem). Ahil je zmagovalcem določil nagrade, bogate, in del nagrad je bil namenjen tudi drugemu, torej poražencu, saj so se tudi slednji borili častno, kakor pritiče plemenitemu dostojanstvu in *areteju*.

Gimnični agon je bil v poznejših stoletjih vključen v sistem praznovanj. Najstarejši in najprestižnejši je bil v Olimpiji. Legende o začetku tekmovanj v Olimpiji pričajo o starejšem izvoru. V Pindarjevih olimpijskih odah je opevan *agon* v dirki z vozovi med Pelopsom, prišlekom iz Male Azije in kraljem Oinomaajem, ki je imel lepo hčer Hipodameio. Kdor bi jo hotel za ženo, ga je moral premagati v dirki z vozovi. Pelops je zmagal, se oženil in postal ahajski kralj, iz njegovega imena izhaja ime polotoka Peloponez.

Začetke tekmovanj v Olimpiji se glede na »selitve« povezuje tudi z naselitvijo dorskih plemen in herojem Heraklom, ki naj bi se v Olimpiji s svojimi brati pomeril v teku. In prva tekmovanja v Olimpiji v 8. st. pr.n.št., posvečena vrhovnemu bogu Zevsu, so bila šprinterske tekme v teku na eni stadij, slabih 200 m. Še v istem stoletju se je program širil, dodani so bili novi teki in konec 8. st. pr.n.št. pentatlon ali peterboj, kombinacija teka, skoka, metov diska in kopja ter roko borbe. To je bila predstava univerzalnega atleta, intelektualca, državljana in vojaka, ki je prejel za nagrado oljčni venec.

Olimpijski agon ali olimpijske igre, organizirane vsake štiri leta, so kmalu dobile status nacionalnega srečanja, odprtega le za Grke. Dobri dve stoletji so bile edinstven religiozno-gimnični dogodek, v začetku 6. st. pr.n.št. pa so bila organizirana nova tekmovanja: v svetišču Delfi pitijska, posvečena bogu Apolonu (pred tem so bila v Delfih le glasbena tekmovanja v himnah, leta 582 pr.n.št. pa so jih preuredili in razširili z gimničnim agonom), v svetišču Istmos blizu Korinta istmijska, posvečena bogu Pozejdonu in v svetišču Nemeja nemejska, posvečena Zevsu. Vsa tekmovanja so bila panhelenska ali vsegrška, torej nacionalna, organizirana po vzoru olimpijskih in razvrščena v eno od let olimpiade. Pitijska so bila na štiri leta, razporejena so bila v tretje leto olimpiade, drugi dve pa na dve leti, in sicer istmijska v prvem in tretjem, nemejska pa v drugem in četrtem letu olimpiade. Ker so bili to »sveti« agoni so zmagovalci kot nagrado prejeli le venec iz vejic in listov dreves rastočih znotraj svetišča.

Poglejmo, kako so se zvrstila tekmovanja v primeru 50. olimpiade od poletja 480 do poletja 476 pr.n.št.:

480: spomladi: istmijske igre; poleti: olimpijske igre-začetek olimpiade

479: poleti: nemejske igre

478: spomladi: istmijske igre; poleti: pitijske igre

477: poleti: nemejske igre

476: spomladi: istmijske igre; poleti: olimpijske igre-nova olimpiada

Vendar pa antični grški svet ni poznal le panhelenskih tekmovanj. Vzporedno so prirejali tudi lokalna tekmovanja, kjer pa so v nasprotju z venci na »svetih« tekmovanjih podeljevali denarne nagrade.

TEKMOVALNI PROGRAM PANHELENSKIH GIMNIČNIH AGONOV

Gimnastika kot družbena novost nove grške družbe in dobe se je na eni strani manifestirala preko praznovanj s tekmovanji, in slednje smo že orisali, na drugi strani pa je bila vključena v sistem vzgoje kot telesna vzgoja (physical education, education physique, itd.), pri nas od začetka devetdesetih let 20. st. preslovenjeno v športna vzgoja (paradoks, termin smo preslovenili s tujim izrazom: desport-sport). Tekmovalni program panhelenskih gimničnih agonov so sestavljale izključno individualne panoge gimnastike. Igrni ni bilo mesta, čeprav so Grki poznali številne igre z žogo, tudi moštvene – ena od teh, *episkuros*, je bila npr. v programu lokalnih tekmovanj v Šparti. Za tekmovanja sta bila ob vseh štirih panhelenskih svetiščih urejena stadion in hipodrom. Na stadionu je potekal *gimnični* ali atletski del, na hipodromu pa *hipijski* ali konjeniški, dirke z vozmi in jahaške dirke.

Tekmovalni program se je razvijal tekom stoletij. V Olimpiji so bila npr. prva tekmovanja v 8. st. pr.n.št. le tekaška, ob koncu istega stoletja in v začetku 7. st. se je program razširil s *pentatlonom* ali peterbojem in borbenimi panogami ter tekom ter v istem stoletju še s konjeniški dirkami. Konec 7. st. pr.n.št. so uvedli tekmovanja dečkov ali mladeničev do 18 leta z omejenim programom. Na začetku 6. st. pr.n.št. je bil program v grobem že oblikovan in kot takšen je bil lahko vzor novo organiziranim panhelenskim agonom v svetiščih Delfi, Istmijs in Nemeja. Poglejmo si podrobneje tekmovalni program v Olimpiji, ki so ga, kot rečeno, sestavljali teki, borbe in dirke.

Tekaških disciplin je bilo več: *stadij*, *diaulos*, *dolikos* in *hoplitodrom*. Stadij je bil šprint, tek na slabih 200 m ali 600 Heraklovih čevljev. Diaulos je bil tek na dva stadija, medtem ko je bil dolikos tek na daljšo razdaljo med 7 in 24 stadiji (1400-4800 m). Mlajši so tekli le stadij. Prav tako ni bilo štafet niti maratona, ki je povsem moderna iznajdba. Sprva so tekli poviti s kosom oblačila okoli ledij, kasneje je bil uveden nudizem. Pavzanij piše, da je oblačilo odvrigel atlet Orstip na 15. olimpiadi leta 720 pr.n.št., ker naj bi nag lažje tekkel, medtem ko mu je po drugi različici oblačilo med tekom padlo, on pa je tekkel naprej in zmagal. Kakorkoli, atleti so nadalje tekmovali nagi in izraz *gymnos* se je vse bolj istovetil s pomenom nag. Zadnja tekaška disciplina je bil hoplitodrom ali tek v vojaški opravi na dva stadija. Uvedli so ga v začetku 6. st. pr.n.št. in je simboliziral tradicionalno povezanost gimnastike in vojaštva, vendar pa je s procesom atletske profesionalizacije in specializacije ter temu primernim razhajanjem agona in vzgoje zglobljaj na pomenu. Atleti so tekli sprva v kompletni bojni opravi, a brez meča, v začetku 5. st. pr.n.št. le s čelado in ščitom, v 3. st. pr.n.št. pa le še s ščitom. V zgodovini tekaških tekmovanj ima posebno mesto Leonides z Rodosa, ki je zmagoval v stadiju,

diaulosu in hoplitodromu na 154., 155., 156. in 157. olimpiadi, torej je bil med leti 164 in 152 pr.n.št. nepremagljiv tekač.



Pentatlon ali peterboj so sestavljali met diska, skok v daljino, met kopja, tek in rokoborba. Prve tri discipline so izvajali le v okviru peterboja. O načinu tekmovanja obstaja več različic, vendar je sprejeta teza, da so se tekmovalci pomerili v disciplinah v zaporedju, kot je navedeno zgoraj, in to na izpadanje, tako, da sta se v rokoborbi pomerila finalista. Če pa bi eden od atletov zmagal v prvih treh disciplinah zapored, bi bil peterboj zaključen in atlet razglašen za končnega zmagovalca. Grška mitologija pripisuje peterboj Jazonu, ki ga je organiziral kot pogrebni ritual jolskemu kralju Peliasu po njegovi vrnitvi iz Kolhide. S tem je hotel nagraditi svojega prijatelja Peleja (očeta Ahila), ki je bil dober v rokoborbi, a slabši v drugih disciplinah. Peterbojci so bili vsestranski atleti in panoga je bila zelo spoštovana, vendar je z razmahom profesionalizma in specializacije izgubljala priljubljenost, podobno kot hoplitodrom.

Borbe ali »težka« *tekmovanja*, kot naj bi jih Grki poimenovali, so bili *rokoborba*, *pankracij* in *pestičenje* (danes bi temu rekli boks). Medtem ko je rokoborba tudi moderen šport, podobno tudi pestičenje v obliki boksa, pa je bil pankracij le grško-antična zgodba, čeprav bi našli podobnosti z nekaterimi modernimi borbami. Pankracij je bil namreč nekakšna kombinacija rokoborbe in pestičenja, dovoljeni so bili različni prijemi, oprjemi in udarci, ne pa npr. grizenje ali iztikanje oces. Tekmovalci so bili trdi borci, njihove borbe atrakcija, ki se je lahko končala s smrtjo enega od atletov. Bobene panoge so bile prav tako pomembna sestavina vzgoje grškega državljana, intelektualca in vojaka, moža modrosti in dejanj, in Špartanci so npr. rokoborbi in borbi na splošno namenjali pozornost vse od malih nog. Najslavnejši rokoborec je bil Milon, ki je zmagoval od 62. do 66. olimpiade (532-516

pr.n.št.), čeprav je bil petkratni zmagovalec tudi Hiposten iz Sparte in sicer med 39. in 43. olimpiado (624-608 pr.n.št.).



Do sedaj našteje panoge so potekale na stadionu, na sosednjem hipodromu pa so se odvijale *dirke četverovpreg* in *duovpreg* ter *jahaške dirke*. Dirkali so tako z mladimi konji na približno 4000-metrski razdalji kot s starejšimi ali »zrelimi« *na razdalji do 13 000 m. Dirke z vozovi so se mitološko navezovale na dirko Pelopsa in Oinomajaja, v kateri je zmagal Pelops in dobil Oinomajevo kraljestvo ter njegovo hči Hipodamejo za ženo. Dirkalna steza je bila ovalne oblike in dolga 1200 m. Na vsaki strani sta bila stebra s podobama Pelopsa in Hipodameje. Okrog njiju so ostro obračali vozniki, ki so se pred tem s starta pognali v dir na ravnem delu proge. Med njimi je potekal boj za zagotovitev čim boljšega položaja za vstop v ostri zavoj okrog stebra. Če pomislimo na različne filmske spektakle, npr. Ben Hurja, so bile nedvomno najatraktivnejše dirke četverovpreg. Dirke so bile ekskluziva bogatih (posest konjev in vozov ali pa njih najem je zahteval nemalo sredstev), zmaga moralni kapital in npr. Atenec Alkibijad je ob svoji kandidaturi za atenskega voditelja v času peloponeških vojn poudarjal tudi zmago v dirki vpreg na 91. olimpiadi (416 pr.n.št.).*



Vse 8. in začetek 7. st. pr.n.št. so tekmovanja trajala en dan. Na programu so bili teki, rokoborba in pentatlon. Z uvajanjem dirk se je tekmovanje širilo na drugi dan, uvedba deških ali mladinskih tekmovanj pa je olimpijska tekmovanja razširila na tri dni. V 5. st. pr.n.št. se je program razširil na pet dni. V sklopu tekmovanj so potekale tudi molitve in žrtvovanja Zevsu v čast.

Prvega dne dopoldne je bila svečana otvoritev, sledila so mladinska tekmovanja v tekih, rokoborbi in pestičenju, nato molitve. Popoldne je bilo prosto, namenjeno pesnikom in govorom filozofov in zgodovinarjev ter obisku svetišča Altis.

Drugi dan dopoldne so bile na vrsti dirke, popoldne pentatlon, zvečer pa prve parade zmagovalcev, petje zmagovalnih himen in prve gostije in veselje, za druge pa karantena.

Dopoldne tretjega dne je bilo versko obarvano. Procesija atletov in svečanih gostov ter žrtvovanju namenjenih živali, ki so jo vodili helanodiki v svečanih škrlatnih oblačilih, se je pomikala okoli Altisa proti Zevsovemu hramu (tam je bil njegov spomenik, eno od sedmih čudes antike) oziroma bližnjemu oltarju, kjer so žrtvovali sto volov. Popoldne so se nadaljevala tekmovanja s teki: stadij, diaulos in dolichos. Četrty dan je bil dan borcev: rokoborcev, pankratistov in pestičarjev. Končal se je s hoplitodromom, tekom v vojaški opravi.

Sledil je sklepni peti dan. Dopoldne se je vila procesija zmagovalcev proti Zevsovemu svetišču, kjer so olimpijci podelili oljčne kronice, spletene iz vejic in listov svete oljke rastoče za Zevsovim hramom. Olimpijci so bili poimensko klicani pred svetišče ob navedbi njihove družine in polisa – slava in čast in doma nagrada!

In potem – potem pa zaključno praznovanje, gostija za vse in veseljačenja ter odhod in svečan ali pa nesvečan prihod domov,

In zatem – zatem ponovno trening, saj so bila pred atleti že naslednja tekmovanja v olimpijskem nizu agonov.



MODERNA OŽIVITEV OLIMPIJSKIH TEKMOVANJ

Industrijska in politične revolucije v 18. in zlasti v 19. stoletju so bistveno zaznamovale podobo »ancien regimske« Evrope in so skupaj z razsvetljenskim razvojem empirične znanosti in tehnike ter humanistike povzročile oblikovanje moderne evropske meščanske družbe in države, oprte na načelo pravne enakosti in novo lastniško-produkcijsko strukturo. V novih družbah je prevladal meščanski liberalizem, liberalni koncept naroda in nacije, družbena politična in gospodarska tekma (ali konkurenca ali rivalstvo) ter tekma za zaslužkom. Politično-vzgojni ideal meščanske družbe je bil svobodni in razumni narodnjak-nacionalist, patriot in državljani, citoyen, primerno vzgojen, izobražen in družbeno situiran. Zato so politike evropskih držav 19. stoletja vključevale reforme »prosvete« in vpeljevale šolsko obveznost. Ena od novosti, ki jo je vključevalo obvezno šolstvo, so bile ure »telovadbe« oziroma telesne vzgoje (physical education, education physique). Moderni evropski citizeni pa so si pridobili tudi pravico ali svobodo združevanja in organiziranja društva, organizirane skupine ljudi ali državljanov, ki ima skupne cilje in deluje po določenih pravilih na osnovi prostovoljnega pristopa in podreditve društvenemu statutu in programu. To je vodilo k oblikovanju civilne družbe in civilno družbenih gibanj, najsi bo to na eni strani športnih in drugi telovadnih ali gimnastičnih ali turnerskih. Slednja so v svojem delovanju sledila romantičnim nacionalizmom in narodnim ali nacionalnim interesom, vzporedno pa vzpostavljala tudi stroko, ki je bila vključena v šolanje mladih Evropejcev.

V vrenju moderne evropskosti 19. stoletja se je pojavila ideja modernih olimpijskih iger, ideja, ki je kar nekaj časa zorela v lokalnih sredinah nekaterih evropskih okolij. Po letih rojevanja je bila uresničena in prestopila lokalizem. Postala je sestavni in prepoznavni del evropskega modernizma, moderne telesne vzgoje in modernega športa. Njeno bistvo je vzgojna misel, zato je bila ideja nasprotje nacionalističnim in imperialističnim tendencam svojega časa, saj naj bi namesto vojaškega boja vzpodbujala častni boj in rivalstvo anglo-ameriške in evropske krščanske mladine, celovito vzgojenih in izobraženih bodočih narodnih voditeljev, kar je bilo v srednjem veku dano sloju bojevnikov ali plemstvu.

Zasluge za njeno uresničitev pripisujemo Francozu Pierru de Coubertinu, ki pa je bil v procesu oživljanja le člen v verigi, vendar ključni. Uspelo mu je kar drugim ni, preseči nacionalizme 19. stoletja in vzpostaviti olimpijski športni internacionalizem podoben starogrškemu kozmopolitizmu (starogrški »agoni« so bili nacionalna zadeva, vendar z vidika grškega poselitvenega območja kozmopolitski, moderna tekmovanja pa so »svetovna« ali planetarna). Coubertinov olimpijski internacionalizem je sovpadal z razvojem industrije, tehnike in transportnih sredstev v drugi polovici 19. stoletja, ki so omogočali pretok blaga, znanja, ljudi in kultur, omogočali medsebojno merjenje in primerjanje ter dokazovanje. Resda je

telesnovzgojni značaj modernih tekmovanj vse bolj vprašljiv, podobno kot je bil tudi že v času antičnih agonov, in se je prelevil v telesnokulturni, saj so igre postale obvezni sestavni del človeške kulture, ekskluzivni festival športa, odprt narodom sveta, merjenje človekovih in narodno-nacionalnih fizičnih sposobnosti ter nacionalnih ekonomij.

Pierre de Coubertin

Pierre de Coubertin je bil rojen 1. januarja 1863 v Parizu kot četrti otrok Charles-Pierra, barona Fredy de Coubertina in Agathe-Marie-Marcelle Gigault de Crisenoy. Starša sta bila katoličana in rojalista, umetniško navdahnjena, oče slikar in mati glasbeno izobražena, oba občudovalca preteklosti. Coubertinovi so bili stara plemiška družina. Korenine so izhajale iz italijanske družine, ki je emigrirala v Francijo in se ustalila med francoskim plemstvom. Eden od prednikov, Pierre de Fredy, je bil komornik na dvoru Ludvika XI. v 15. stoletju. Stoletje kasneje je Pierrov pravnuk Jean Fredy pridobil gospostvo de Coubertin v bližini Versaillesa, kjer so nasledniki postavili dvorec. Tudi materina družina je bila stara plemiška družina, ki je izhajala iz vikinskih priseljencev v Normandijo. Eden od začetnikov rodu je bil celo družabnik prvega vojvode Normandije. Po materini strani so Coubertinovi imeli posestvo v Normandiji in sicer Mirville v regiji Caux. Na posestvu, kjer je bil že v 16. stoletju zgrajen dvorec, je Pierre de Coubertin preživel večino svojega otroštva.

Mali Pierre je bil prisrčen otrok, ljubil je mirne igre in užival v risanju. Otroška leta je preživel v udobju, tudi po zaslugi matere, ki je želela, da bi postal duhovnik, zato so se med njegovimi igračami našle kadičnice, stekleničke za sveto vodo in vino, svečniki ipd. Po uveljavljeni aristokratski tradiciji je šolanje začel na jezuitskem kolegiju Sv. Ignacija v Parizu. V Pierru se je zgodaj zbudila radovednost za preteklost. Zahvaljujoč očetu Jules Carronu, predavatelju Humanistike in Retorike, je odkril grško antiko, ko sta bila duša in telo združena v poveličevanju napora in truda. V okviru šolanja se je prav tako ukvarjal s tradicionalnimi panogami aristokracije kot sabljanje, jahanje, boksanje in veslanje. Bil je odličen učenec, vendar sta bila jezuitsko šolanje in vzgoja nasprotna njegovi čustveni in nemirni ter umetniški duši. V kolegiju je odraščajoči Pierre doživel prve travme, ki so botrovale njegovemu uporništvu ustaljenemu in predpisanemu redu ter nadzorovanju. Ne da bi se tega dobro zavedal, je že zaznal, da na dvorišča kolegija in pločnike gosposkega sveta ne prihaja duh stvarnega sveta in da včeraj nikakor ne more predstavljati danes, kaj šele jutri. Pierre de Coubertin je namreč odraščal v času konfrontacije tradicionalizma in liberalizma, rojalistov in republikancev, v času nacionalne travme in krize po porazu »velike« Francije Napoleona III. proti vzpenjajoči se Prusiji in v času socialnih zahtev revnih slojev.

Po končanem kolegiju je pri sedemnajstih letih, skladno s plemiško tradicijo, najprej vstopil na vojaško akademijo, ki pa jo je kmalu zapustil in nadaljeval študij na Ecole Superieure des Sciences Politiques, kjer je med drugimi lahko poslušal Alberta Sorela, zgodovinarja in dobrega poznavalca francoske revolucije. Coubertin je v teh predavanjih spoznaval družbene ureditve in družbene transformacije. Njegovo intelektualno dozorevanje je sovpadalo s postavljanjem različnih političnih vprašanj mlajšega rodu francoskih politikov, saj je Francija stopala na pota imperializma in obnavljanja nacionalne moči po boleči lekciji Prusov. Coubertin se je o predavanjih izrazil pohvalno, predavatelji so jim predstavili nove in neodvisne poglede na družbene probleme. Spoznaval je, da je v nasprotju z družinskim izvorom in tradicionalno aristokratsko politično opredelitvijo republikanec. V njem se je oblikovalo spoznanje, da je posameznikova dolžnost rešiti ali graditi osebno humanost z odgovornim osebnim razvojem.

V tedanji francoski družbi je bila prisotna kritika aktualne vzgoje, ki naj bi bila kriva francoskega zla. Iz kritike je izšel tudi poziv k fizični krepitvi in zdravju, k ustvarjalni vzgoji namesto stroge vzgoje v učilnicah, ki spominjajo na kasarniške sobe. Iskala se je oblika vzgoje, ki bi bila sposobna zapolniti človekove potrebe na vseh ravneh, moderna vzgoja, ki bo osvobajala in oblikovala novo moč. Mladi francoski rod politikov je pogledoval preko meja k sosedom in spoznaval, da je pri Sedanu v francosko-pruski vojni Francoze premagal pruski učitelj in telovadec ali nemško *turner*, ter da so na Švedskem, v Britaniji in ZDA vzgojni sistemi predstavljali temelj narodne preobrazbe. V člankih tvorca *švedske telovadbe* Pera Linga so odkrivali razloge oblikovanja specifičnega telovadnega sistema na Švedskem in njegov prispevek v borbi proti alkoholizmu. Podobno so proučevali gospodarske in družbene temelje ZDA in starega tekmeča na britanskem otočju, ki je bil v dobi viktorijanstva na višku slave.

Coubertin je tedaj študiral na pariški univerzi. Preko dela Thomasa Hughesa Šolski dnevi Toma Browna, novele o 12 letnem dečku in njegovi vzgoji na šoli Rugby, kjer je ravnateljaval Thomas Arnold, se je seznanjal z angleškim vzgojnim sistemom. Arnoldovo pedagoško delo je v Coubertinu izzvalo radovednost ter simpatije in študijske obiske. Prvič se je odpravil v Anglijo v letu 1883 pri svojih 20 letih. Tjakaj se je vračal tudi v naslednjih letih in obiskal javne šole v provincialnih mestih in med njimi Arnoldov Rugby, katoliške šole v Angliji in na Irskem ter univerzi v Cambridgeu in Oxfordu. Tako je praktično spoznal in primerjal dva pedagoška sistema, francoskega in angleškega. Angleška pedagogika in vloga športa sta ga navdušili prav tako kot angleški šport, ki se je medtem razvil iz tradicionalnih iger in panog ter tekmovanj na podlagi pravil in klubov v civilno in univerzitetno-šolsko dejavnost. Svoje izkušnje iz potovanj po Angliji je Coubertin objavil leta 1888 v knjigi *Vzgoja v Angliji*. V njej je poudaril vlogo Arnolda, čeprav za seboj ni pustil niti telesnovzgojnega sistema niti telesnovzgojnih teoretičnih del. Na podlagi

izkušenj se je v Coubertinu oblikovalo spoznanje, da je morda vzgoja pomembnejša kot izobraževanje, ker oblikuje značaje, in da naloga vzgojitelja ni v vzgajanju sužnjev ali poslušnih, s čemer je karikiriral francosko pedagogiko, pač pa mora vzgojitelj vzgojiti gospodarje. In ravno v tem naj bi bila Arnoldova veličina, saj naj bi takšen sistem zagotavljal obstoj britanskega imperija, ki je potreboval mlade kolonialne uradnike in častnike, ki niso polni le znanja, pač pa tudi fizične moči in zdravja, ki so moralno čvrsti in odgovorni. To so bili moderni vitezi, častni, hrabri in pošteni *gentleman* in *sportsman*.

Britanski šport je bil v Franciji v manjšini, prav tako ga ni bilo zaznati v aktualni francoski telesni vzgoji. Potovanja v Anglijo so Coubertina usmerila k življenjski odločitvi in delu za prenovo vzgoje in telesne vzgoje ter v oblikovanje takšne vzgoje, ki bo sposobna zagotoviti, kakor je Coubertinovo stremljenje opisal Y.P. Boulogne, *«kolektivni duševni mir, modrost in razborito moč»*. In glavno sredstvo prenove naj bi bil šport.

Coubertin se je leta 1888 poizkusil prvič tudi v vlogi organizatorja. Ustanovil je Komite za razširitev telesnih vaj v vzgoji, v katerem je imel vlogo generalnega sekretarja. Kot sekretar Komiteja je opravil pregled francoskih šol, da bi spoznal stanje telesne vzgoje (leta 1869 sta bili namreč z zakonom vpeljani v francosko



šolstvo 2 uri telesne vzgoje tedensko). Ugotavljal je slabo fizično ali telesno razvitost francoske mladine kot posledico premalo gibanja. Opozoril je na slabosti in vzbudil pozornost v vladnih krogih, hkrati pa je spodbujal pedagoge k organiziranju šolskih atletskih oziroma športnih organizacij, ki pa naj ne bi bile samozadostne, pač pa naj bi sodelovale s civilnimi atletskimi organizacijami, ki so jih v nasprotju s telovadnimi (gimnastičnimi) in kolesarskimi organizirali šele v osemdesetih letih 19. stoletja. Seveda pa je bila po športni plati velika razlika med Veliko Britanijo in celinsko Evropo, ki je bila prepričana, da je šport nacionalna značilnost britanskega načina življenja. Takšno prepričanje pa je ugajalo britanskemu otoškemu izolacionizmu.

Coubertin je leta 1889 v sklopu svetovne razstave v Parizu organiziral mednarodni kongres o telesni vzgoji in izobraževanju ter pridobil mednarodna znanstva. Po naročilu francoske vlade se je istega leta odpravil na obisk severnoameriških univerz in kolegijev, kjer naj bi proučil vlogo in delovanje študentskih atletskih zvez. Na Univerzi Princeton se je seznanil z Williamom Sloanem, ki mu je pozneje pomagal pri vzpostavljanju olimpijskega gibanja. Coubertinov biograf Norbert Müller celo domneva, da je imel Coubertin idejo o olimpijskih igrah v času njunega srečanja že v glavi. Vendar pa moramo poudariti, da se je v tem času Coubertin posvečal predvsem iskanju modela telesne vzgoje za francoski prostor. Vključil se je tudi v porajajoči francoski šport in se seznanil z Georgesom de Saint-Claïrom ter ga v letu 1890 najdemo v vrstah zveze francoskih atletskih društev, dve leti pred tem, leta 1888 pa vodi dijaško športno moštvo s pariške šole Monge v Anglijo na Eton.

Ideja o modernih olimpijskih igrah

Leta 1890 se je Coubertin srečal s konkretnim olimpijskim tekmovanjem. Ideje za obnovo olimpijskih ali antičnoolimpijskim podobnih iger beležimo v zgodovini že v 17. stoletju v Angliji (Cotswoldske igre) ali pa v času francoske revolucije leta 1792. Takrat je v vnevi po kreiranju *«nove dobe»* utemeljene na nacionalizmu in liberalizmu poslanec Gilbert Romme predlagal, zgledujoč se po starogrških olimpiadah, javne igre vsake štiri leta, ki bi se imenovala Francoska olimpiada in bi potekale v Parizu na Marsovem polju. Prav tako beležimo primere olimpijskih tekmovanj v Skandinaviji v prvi polovici 19. stoletja in v Kanadi. Tudi Grki so po osvoboditvi izpod Turkov organizirali grška nacionalna tekmovanja po vzoru antičnih, in to v letih 1859, 1870, 1875, 1889 (zadnje dvoje niso bile uspešne), v srednjeevropskem prostoru pa so telovadci prirejali nastope in zlete, na katerih so poleg redovnih prostih vaj in vaj na orodju vključevali discipline podobne antičnemu programu kot npr. teke, skoke, mete diska ali pa pripravljali predstave iz starogrške zgodovine. Tudi v našem prostoru naletimo na idejno navezavo slovenske narodne telovadbe na starogrško gimnastiko, npr. že leta 1863 v ljubljanskem Južnem Sokolu. Konec istega leta je *«o telovadstvu»* predaval društveni starosta Etbin H. Costa in poudaril, da je *«telovadstvo ... umetnost, po kateri se telo vadi, da je potem ugibčnejše in močnejše»* in nadaljeval, da telovadni *«začetek ... nahajamo v starej grški zemlji, kjer se je telesno sukanje najprvo izobrazilo do umetnosti, ki je bila prišla s Krete v Sparto, in iz Sparte v Atene, kjer je potem izgubila surovi vojaški značaj pridobivši plemenitejšo in uljudnejšo obliko.»* Stari Grki so po njegovih besedah imeli tri vrste telovadbe in sicer vojaško, *«kteroj je učilo, kako je treba sovražnika zgrabiti in braniti se,»* krepilno, *«kteremu je bil namen, da je utrdilo človeku telesne moči in zdravje,»* ter borilno, *«najslavnejše izmed vseh, porojeno iz razveseljevanja in iz tiste želje, po kateri je človek hrepenel očitno pred gledavci pokazati, kako je močan in ugibčen.»*

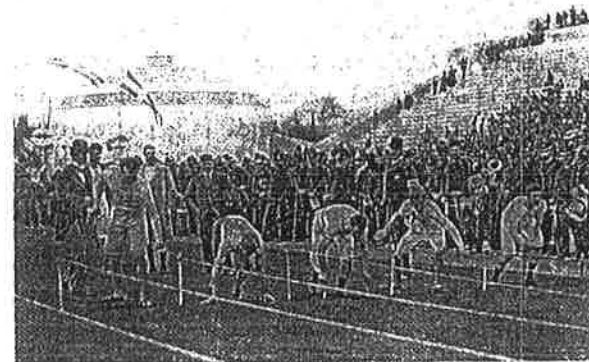
V Franciji so se ideje o obnovitvi olimpijskih iger ponovno pojavile v osemdesetih letih 19. st. ob vzniku športnega gibanja. Eden od pobudnikov je bil Georges de Saint-Clair, vendar ga, zanimivo, Coubertin v svojih delih ne omenja. Pa čeprav je morda francoski rojak, anglotoman, ki se je za razliko od Coubertina v Angliji šolal in bil tedaj že uveljavljeni športni delavec v klubu Racing ter zvezi atletskih (v pomenu športnih) društev, vplival nanj k razmišljanju o organiziranju športnih tekmovanj po antičnem olimpijskem zgledu. Coubertin je nasprotno temu v svojih zapisih poudaril, da so pri snovanju modernih olimpijskih iger odigrale pomembno vlogo Olympic Games v Much Wenlocku v okraju Shropshire blizu Walesa. Resda niso bile v Britaniji osamljen primer, toda imele so najdaljši staž, in to že vse od sredine 19. stoletja. Vodil jih je neutrudni in vztrajni zdravnik dr. William Penny Brookes, ki je imel tudi dobre slike z Grki. S Coubertinom sta navezala stike ob priliki kongresa o telesni vzgoji v Parizu leto pred tem. Brookes je Coubertina povabil v Much Wenlock. Coubertin se je tja odpravil po vrnitvi iz Severne Amerike, jeseni 1890. Gostu v čast je Brookes organiziral olimpijska tekmovanja in Coubertin sprva ni izkazal pretiranega zanimanja. Ob snidenju 27-letnega klasično izobraženega mladentča, ki je bil vključen v prenovu francoskega vzgoje, ter 82-letnega moža, ki je mladeniču podrobno razložil organiziranost olimpijskih tekmovanj tako v Britaniji kot Grčiji, je bil mladenič skeptičen. Menil je, da je Brookes romantičen doktor, katerega vzgojne ideje priznava, da pa Igre pripadajo drugim časom. A Brookes in Coubertin sta postala prijatelja in Coubertin je pozneje poudaril, da gre do Brooksu zasluge za moderne olimpijske igre, ki jih npr. moderna Grčija ni mogla obnoviti.

Novembra 1892 je Zveza francoskih atletskih društev proslavljala peto obletnico v pariški Sorbonni. Med govorniki je bil tudi Coubertin, ki je v zaključku govora presenetil prisotne in dejal, da bi morali šport razširiti, najprej v Franciji in nato v mednarodnem merilu, kajti njegova svobodna izmenjava bo vplivala na moralo stare Evrope in okrepila vlogo miru. V podporo športnemu gibanju je predlagal obnovev Olimpijskih iger, vendar na aktualni osnovi, in navzoče zaprosil za podporo. Ideja je sprva naletela na neodobranje in nerazumevanje, vendar ni odnehal. Zavedal se je, da je za francosko družbeno priznanje športa potrebna njegova internacionalizacija. Slednje pa je bilo težje doseči. Na eni strani so bili napoti spori med telovadnimi in športnimi organizacijami, na drugi strani pa mednacionalna nasprotja pogojena z aktualnimi političnimi dogodki. Ne smemo pozabiti, da je bil to čas evropskega imperialističnega političnega zaostrovanja in oblikovanja različnih vojaško-političnih blokov, kar je pozneje kulminiralo v prvo svetovno vojno. Poleg sporov v krogu telesnovzgojnih ali telesnokulturnih organizacij je bil posredi tudi problem amaterizma in profesionalizma. Pred Coubertinom se je tako pojavilo načelno vprašanje in naloga šport amaterizirati ter ga očistiti profesionalizma, ki je bil zaradi stav, korupcije in nasilja moralno

vprašljiv, amaterizem pa je bil jamstvo za čisti šport, ki bi bil sredstvo vzgoje in primeren za internacionalizacijo. Starogrška tekmovanja so v tem primeru pomenila idealizacijo modernega mednarodnega tekmovanja in so bila nevtralen primer modela modernih športnih in telesnovzgojnih tekmovanj.

Spomladi 1893 je Coubertin naslovil na francosko atletsko zvezo poziv za organiziranje kongresa junija 1894. Nanj je povabil tudi športne delavce iz tujine. Na dnevnem redu kongresa sta bili za olimpijsko prihodnost temeljni vprašanja: *amaterizem* in *obnova olimpijskih iger*. Kot dobro vemo, se je kongres končal po njegovih zamislih, saj je privolil v organiziranje prvih olimpijskih tekmovanj moderne dobe leta 1896 v Atenah. Sledili sta ustanovitev Mednarodnega olimpijskega komiteja (MOK) in izvolitev prvega predsednika Grka Demetriusa Vikelasa. Coubertin je prevzel mesto generalnega sekretarja in iz ozadja vodil novo nastalo organizacijo.

Leta 1896 so v Atenah potekala prva olimpijska tekmovanja moderne dobe. V Atenah sta se križala dva interesa, na eni strani narodni grški in na drugi telesnovzgojni Pierre de Coubertina (in njegovih somišljenikov), ki je želel šport umestiti kot vzgojno sredstvo v vzgojo in kulturo in je potreboval prepoznavno mednarodno prireditev. Coubertin je namreč ob prvih igrah moderne dobe poudaril, da ideja o obnovitvi Iger ni bila fantazija, pač pa logična kulminacija velikega gibanja oziroma logična posledica kozmopolitičnih tendenc časa, pozneje pa tudi, da njegovo delo ni bilo zgolj olimpijstvo, ki ga je resda najbolj proslavilo, pač pa je bil olimpizem le polovica njegovega življenjskega dela. Coubertin je s poudarkom velikega gibanja imel v mislih moderno telesno vzgojo, zato organiziranje modernih olimpijskih tekmovanj sovпада z razvojem novodobne telesne vzgoje, temelječe na *gimnastiki* ali *telovadbi* in *športu*, ter prizadevanjem za njeno vključitev v prosveto, kar se je tekom stoletja tudi zgodilo.



Atene 1896

Po atenski olimpijski premieri je Coubertin prevzel predsednikovanje mladega olimpijskega gibanja in je leta 1897 organiziral olimpijski kongres v francoskem Le Havru, prvega v nizu olimpijskih kongresov po ustanovitvenem v Parizu leta 1894. Dobro se je namreč zavedal, da so štiri leta do naslednjih iger v Parizu dolga doba, olimpijstvo pa ni bilo športna panoga, v kateri bi tekmovali vsak dan, zato je bil v tem trenutku kongres, kjer je bila glavna tema moralni vpliv športa na mladino, dobrodošel. Telesna vzgoja, šport in olimpizem so bili vse bolj vzajemno povezani; olimpizem je bil internacionalizacija športa, ki je promoviral šport in ga družbeno uveljavljal ter s tem tudi telesno vzgojo, širitev in družbena uveljavitev športa pa je širila olimpizem kot telesnovzgojno in humanistično idejo. Rojeno je bilo novo gibanje, ki je temeljilo na športu kot vzgojnem sredstvu in kovnici značaja. Ideja olimpizma, ki je bila spoj poštene (fair-play) tekme, amaterskega športnega udejstvovanja in moralnih vrednot izhajajočih iz lika amaterskega »viteškega« športnika ter idealov demokratične družbe, se je tako začela širiti in se manifestirala z olimpijskimi tekmovanji.

Leta 1925 je Coubertin na olimpijskem kongresu v Pragi odložil vodenje olimpijskega gibanja. V svojem govoru je poudaril obravnavanje pedagoških vprašanj, ki so po njegovem mnenju bistvene vrednote športa in jih ne bi smeli prezreti pri nadaljnjem razvoju olimpizma. Vendar, nekatere športne panoge so se že profesionalizirale, kar je najedalo načelo amaterizma in razbijalo amaterski model telesne vzgoje, dejavnosti, ki ima na prvem mestu humano vzgojno poslanstvo namesto spektakla.

»MAESTRO ROLF«

Atenska moderna olimpijska premiera 1896 je uspela. Slovenska javnost je bila z igrami seznanjena, saj je časopis Slovenski narod 24. marca 1896 poročal, da »olimpijske igre v Atenah, s katerimi se hoče obnoviti starogrške običaje so se začele. Udeležba je zlasti iz grških krajev jako številna. V nedeljo je bilo na vrsti tekanje. Zmagovalec je pretekel 40 kilometrov dolgo pot v treh urah in 4 minutah.« Seveda, to je bil Spiridon Lois, ki so ga Grki povzdignili v narodnega junaka, medtem ko je maloštevilna ameriška atletska reprezentanca, ki je pod vodstvom Coubertinovega prijatelja W. Sloana prihajala z Univerze Princeton, zmagovala kot za šalo. Če je atenska olimpijska premiera uspela, pa so bile Igre v Parizu 1900 »fiasco«, tako jih je vsaj označil londonski Sunday Times. »Fiasku« je botrovala navezava olimpijskih iger na »svetovno razstavo«, zaradi česar so bile potisnjene na stranski tir ter bile časovno in prostorsko razvlečene in razseljene. Podobno napako so storili tudi ameriški organizatorji leta 1904 v St. Louisu in grozila je kriza. Pierre de Coubertin je reševal olimpijstvo z organiziranjem olimpijskega kongresa leta 1905 v belgijskem Bruslju, kjer so med drugim razpravljali o pomenu telesne

vadbe oziroma telesne vzgoje v šolstvu in o ženski telesni vzgoji. Temu primerno sprejeli resolucijo o vsakodnevni uri telesne vzgoje v šolah. Vsi navzoči so si bili enotni glede pozitivne vloge športa tako med mladino kot v različnih družbenih okoljih.

Vzporedno pa so Grki želeli pridobiti stalno organiziranje olimpijskih iger, čemur je MOK nasprotoval in se držal načela selitve olimpijskih tekmovanj po različnih predelih sveta. Coubertin je v kriznih razmerah storil precedens in Grkom prepustil organiziranje olimpijskih tekmovanj leta 1906. Tako imenovane jubilejne ali vmesne igre (tudi medigre), ki so obenem proslavile prvo desetletje modernih olimpijskih iger, so bile na eni strani nadomestilo Grkom za njihovo organizacijsko zahtevo, na drugi strani pa bile po dveh »gnilih jajcih« organizacijska osvežitev in spodbuda za prihajajoče Igre leta 1908 v Londonu.

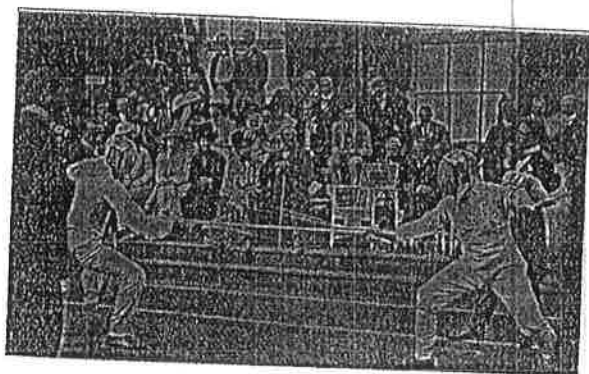
Londonske Igre so bile v nasprotju z dvojimi poprej zaključena prireditve, čeprav so še vedno sovpadale z »razstavo«. Prvič do tedaj so v namen olimpijskih iger zgradili nov olimpijski stadion z atletskim igriščem in tekališčem, kolesarskim dirkališčem in umetnim bazenom pred častno tribuno. Tekmovalni program je obsegal kar 24 športov in od tega sedem iger, resda pa so bili mnogi športi le demonstracijskega značaja in na sporedu le v Londonu. Prvič je bil na sporedu zimski šport in sicer umetnostno drsanje, ki je potekalo jeseni tega leta v moški in ženski konkurenci ter parih. Medtem ko je v Atenah 1896 nastopilo okrog 300 športnikov, v Parizu preko 1300 in med njimi prve ženske, v St. Louisu 625 (visoki potni stroški so razpolovili udeležbo iz Pariza), jih je bilo v Londonu že preko 2000. Tragični atlet Iger je bil italijanski maratonec Donaldo Pietri. Italijan se je v zadnjem krogu maratona zaradi izčrpanosti nekajkrat zgrudil pa pobral in nadaljeval s tekom. V zadnjih metrih pred ciljem ga je podprl stadionski napovedovalec in Pietri je bil diskvalificiran. Zato pa je bil moralni zmagovalec in ljubljenec občinstva ter je naslednji dan prejel tolažilno nagrado.

Sledile so Igre v švedskem Stockholmu. Če so londonski prireditelji poželi dobršno mero uspešnosti, so Igre leta 1912 v Stockholmu postale organizacijski vzor in tudi še po osemdesetih letih veljajo za ene najbolj organiziranih. Igre v Stockholmu so tudi slovenski mejnik, saj je v okviru sabljaških tekmovanj v avstrijskem moštvu nastopil Rudolf Cvetko, ki je tako prvi Slovenec olimpijec in prvi olimpijček ali dobitnik olimpijske kolajne. Sicer pa je Igre spremljalo nekaj diplomatskih političnih sporov: Avstrija je npr. glede na tedanjo Avstro-Ogrsko politično realnost nasprotovala samostojnemu nastopu češke olimpijske reprezentance in podobno Rusija Finski. MOK je ravnal pragmatično in Čehi in Finci so v tako imenovani otvoritveni paradi narodov vstopili na stadion neposredno za Avstrijo (Čehi) oziroma Rusijo (Finci), imeli so samostojno tablo, a morali so se odpovedati narodni zastavi, pri razglasitvi zmagovalcev pa bi (so) ob državni zastavi dvignili narodne prapore.

Slavnostno otvoritev je spremljal »zletni« ali skupinski nastop švedskih telovadcev, saj je imela telovadba na Švedskem pomembno mesto v nacionalni telesni vzgoji in telesni kulturi.

V Stockholmu so se prvič zbrali športniki vseh petih celin. Njihov število se je povzpelo na okrog 2500. Prišli so iz 28 držav (in dežel). Tekmovali so v 13 športih in to v enajstih panogah in dveh igrah: nogometu in tenisu. Športnic je bilo že 55. Pomembna novost je bilo žensko plavanje. V primerjavi z moškim plavanjem je bilo žensko krajše: moški so se pomerili v sedmih plavalnih disciplinah, dveh skakalnih in vaterpolo turnirju, ženske pa v dveh plavalnih in skakalnih. Vendar moramo šteti žensko plavalno tekmovanje kot pomembno novost, saj je v tedanjem športu prevladovalo mnenje o moški in ženski biološki raznolikosti, kar je pomenilo omejevanje športnih aktivnosti in tekmovanj ženskam. V program olimpijskih tekmovanj so uvedli moderni peterboj (jahanje, plavanje, sabljanje, streljanje s pištolo in kros). Začasno je iz programa, zaradi nasprotovanja švedskih oblasti, izpadel boks. Prav tako v programu ni bilo umetnostnega drsanja. V atletiki je bilo uvedenih nekaj tehničnih novosti: elektronsko merjenje časa, fotografsko dokumentiranje ciljne črte in označevanje tekaških prog s kredo.

Stockholmske igre pa spremlja tudi senca poznejših dogodkov, povezanih z ameriškim atletom Jimom Thorpejem, zmagovalcem petero- in deseterboja, ki je veljal za najboljšega atleta tedanjega časa. Po vrnitvi v ZDA je neki novinar odkril, da je Thorpe nekoč na neki basebalski tekmi prejel plačilo in Thorpe je bil prvi športnik, ki so ga na podlagi pravila o amaterizmu diskvalificirali kot profesionalca, mu odvzeli medalje in razveljavili njegove dosežke. Šele leta 1983 so mu posmrtno priznali olimpijske dosežke.



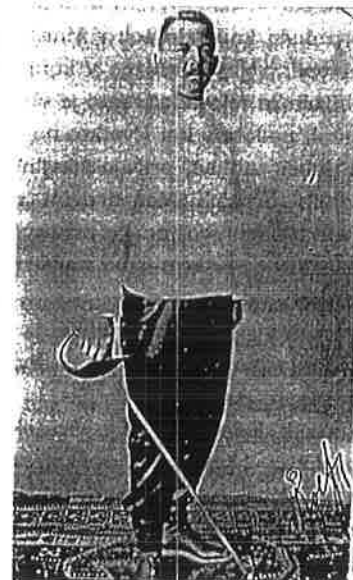
Stockholm 1912

Kot že rečeno, so Igre v Stockholmu tudi slovenski mejnik, saj sta v okviru sabljaških tekmovanj v avstrijskem moštvu nastopila dva Kranjca, Senožečan Rudolf Cvetko ali »maestro Rolf«, in kočevar Rihard Verderber. Oba sta bila medalista in to v športu, ki ga danes v Sloveniji skorajda ne vidimo več; sabljanju.

Sabljanje pa je v letu 1912, ko je bila avstrijska olimpijska bera kolajn relativno skromna (dve srebrni in dve bronasti), prispevalo dve od štirih: srebrno moštva v sablji, v katerem sta sabljala tako Verderber kot Cvetko, in bronasto Verderberja med posamezniki v floretu.

Rudolf Cvetko in Richard Verderber sta bila torej člana avstrijskega sabljaškega moštva. Tedaj in nikoli več, kajti v ozadju njunega olimpijskega nastopa je tudi zanimiva življenjska zgodba, zgodba srednjeevropskega vsakdana, političnih sprememb in življenjske odločitve v letih ob koncu prve svetovne vojne. Po končani vojni se je namreč Cvetko odločil za jugoslovansko državo, Verderber pa za avstrijsko, toda stike sta ohranila.

Rudolf Cvetko je bil rojen 17. novembra 1880 v Senožečah, očetu Janezu, žandarmerijskemu stražniku, in materi Ivani Zelen. Družina se je še pred začetkom sinovega šolanja preselila v Ljubljano, kjer je končal osnovno šolo in nižjo gimnazijo. Leta 1896 je nadaljeval šolanje na Vojaški akademiji v Trstu, kjer se je začel ukvarjati s sabljanjem. Vojaško službo je nastopil v Bjelovarju. Za mladega pripravnika so njegovi nadrejeni zapisali, da je telovadec, sabljač, plavalec in kolesar, da tekoče govori in piše nemško, da popolnoma obvlada slovenščino, malo francosko, hrvaščino pa dovolj za službeno uporabo (vojaki njegovega polka so se rekrutirali v hrvaškem okolju). Sabljanje je izpopolnjeval v letih 1904-1907 na Militär Fecht und Turnlehrerinstitutu v Wiener Neustadtu (Vojaškem inštitutu v Dunajskem Novem mestu), ki ga je uspešno končal in prejel diplomu učitelja sabljanja in telovadbe. Kot dober sabljač je postal najprej inštruktor sabljanja, nato pomožni učitelj in pozneje, v letih 1910-12, učitelj sabljanja. Poleg tega je sodeloval na sabljaških tekmovanjih in bil leta 1907 avstrijski



prvak, leta 1912 pa drugi v sablji in floretu. Na vojaških tekmovanjih 1908, 1910 in 1912 je bil podprvak. Slavil je Verderber. Velik mednarodni uspeh je dosegel Cvetko na prvenstvu Evrope leta 1911, ko je zmagal v obeh orožjih, floretu in sablji, v moštvenem delu pa so bili Avstrijci pri obeh orožjih drugi (Cvetko se je boril tudi v moštvenem tekmovanju). Skupaj s Verderberjem sta nastopila na olimpijskih igrah leta 1912 v Stockholmu.

Leta 1913 je Cvetko zapustil vojsko, se poročil in nastopil mesto učitelja telovadbe v Gorici. Ob začetku prve svetovne vojne je bil vpoklican. Boril se je na ruski fronti

in bil v letu 1916 odlikovan z bronasto vojaško medaljo za zasluge. Konec vojne je dočakal nekje v zaledju in se po razpadu Avstro-Ogrske opredelil za Kraljevino SHS. Vojaško kariero je s činom podpolkovnika nadaljeval v jugoslovanski žandarmeriji, vendar so ga po sporu z nadrejenim častnikom leta 1926 predčasno upokojili. Življenjsko pot je nadaljeval kot komercialist v Ljubljani in se ponovno posvetil ljubljenski dejavnosti – sabljanju, ki mu je ostal zvest tudi v socialistični Jugoslaviji. Poleg delovanja v sabljaški zvezi, tako slovenski kot jugoslovanski, je v petdesetih letih 20. st. postal predavatelj sabljanja na Inštitutu za telesno vzgojo v Ljubljani (predhodnik današnje Fakultete za šport) in na Akademiji za igralsko umetnost.

Richard Verderber je bil potomec kočevarjev, Verderberjev, tirolskih priseljencev, ki so se naselili v 16. st. na Kranjskem, najprej v okolici Kočevja in zatem tudi v samem mestu. Verderberjeva biografija se prične 23. januarja 1884 v Kočevju. Odraščal je in se šolal v domačem okolju. Šolanje je leta 1898 nadaljeval na konjeniški kadetski šoli v Mariboru in ga zaključil v poljskem Lvovu, kjer je tudi nastopil vojaško službo v konjeniškem regimentu. Tudi on je veljal za dobrega sabljača in telovadca, zato je obiskoval tečaje sabljanja na Vojaškem inštitutu ter postal, podobno kot Cvetko, najprej inštruktor, pozneje pa učitelj sabljanja. Da je bil dober sabljač, pričajo številne zmage v floretu in sablji tako na vojaških kot civilnih turnirjih. Med drugim je bil v letih 1908-1912 in še leta 1914 avstrijski prvak v obeh orožjih. Po prvi svetovni vojni se je opredelil za avstrijsko državo in nadaljeval vojaško službo v avstrijski vojski.

Zgodovina slovenskega sabljanja prča, da so bili neformalni začetki organiziranega sabljanja na Slovenskem v dvajsetih letih v Ljubljani, kjer je obstajal tako imenovani »sabljaški krožek«, ki pa sprva ni imel nobene zveze s Verderberjem in Cvetkom. Leta 1929 se je »krožek« formalno pridružil športnemu klubu Ilirija in za načelnika pridobil upokojenega podpolkovnika Cvetka. Pod njegovim organizacijskim in strokovnim vodstvom je sabljanje zaživelo. Ilirijina sabljaška sekcija se je v svojih začetkih soočila s pomanjkanjem opreme in pri iskanju najboljših ponudb je Cvetko navezal stike z nekdanjim kolegom Verderberjem, ki mu je pripomogel pri nabavi rabljene in cenejše opreme na Dunaju. Stike sta ohranila in Verderber se v tridesetih letih pojavlja kot sodnik na raznih turnirjih v Sloveniji in Jugoslaviji.

Cvetko, in tudi Verderber, je bil v okviru jugoslovanskega sabljanja spoštovana osebnost. Starejši sabljaški krogi so dobro vedeli, kaj je pomenilo biti učitelj sabljanja na Vojaškem inštitutu, ki je bil pred prvo svetovno vojno ena ključnih institucij za razvoj sabljanja v srednjeevropskem prostoru. To se odraža tudi v vabilu sabljaški sekciji Ilirije na sabljaško akademijo v Zagrebu v letu 1930. Podpisani Milutin Fabianec, funkcionar jugoslovanske sabljaške zveze, je med

drugim omenjal, da mu je »g. Cvetko« dobro poznan »kot svoječasni sabljaški učitelj« na Vojaškem inštitutu. Spominjal se ga je tudi z neke sabljaške akademije v Zagrebu iz leta 1910, katere sta se udeležila še Richard Verderber in Miča Neralić (Neralić je bil na Vojaškem inštitutu predhodnik Verderberja in Cvetka in bil do leta 1908 učitelj sabljanja; leta 1900 je nastopil na olimpijskih igrah v Parizu v avstrijskem moštvu in osvojil bronasto medaljo s sabljo v kategoriji učiteljev). Zato ne preseñeča, da je bil Cvetko pred drugo svetovno vojno podpredsednik jugoslovanske sabljaške zveze, imel licenco državnega in mednarodnega sodnika in bil vodja jugoslovanskih sabljaških reprezentanc, kot npr. leta 1936 na olimpijskih igrah v Berlinu. Tu sta se srečala s Verderberjem kot vodji svojih nacionalnih sabljaških moštev. V Berlinu so barve Jugoslavije zastopali Cvetkovi varovanci: Mirko Koršič, Edvard Marion, Marjan Pengov in varovanka Ivka Tavčar (vsi floret). Fantje so se v moštvenem tekmovanju prebili v drugi krog. V tekmovanju posameznikov se je Marion prav tako prebil v drugi krog. Če upoštevamo okoliščine, v kakršnih so delovali sabljači, moramo to šteti kot uspeh. Cvetko je v svojem poročilu v podkrepitev dobrega dela in dobrih nastopov na olimpijskih igrah navajal, da sta tudi italijanska poklicna učitelja sabljanja, mojstra Italo Santelli (srebrni s sabljo v kategoriji sabljaških učiteljev v Parizu leta 1900) in Alaimo, nastope ilirijinih floretistov ocenila kot dobre.

Cvetko je umrl leta 1977. Kot je tedaj zapisal njegov učenec in sodelavec Andrej Zajec, tedaj ni umrl le Rudolf Cvetko, pač pa je »umrl ... mož, ki je živel za sabljanje ...«. V njegov spomin so pred leti v rojstnih Senožecah na osrednjem trgu postavili doprsni kip, ki stoji nasproti njegovega bratranca po materi, Danila Zelena, znanega tigrovca in borca za narodne pravice primorskih Slovencev v času fašizma. Nasproti si stojita dva borca oziroma borec in športnik. Pa vendar: ali ni tudi šport borba? In če upoštevamo mednarodno terminologijo, bi morali Slovenci sabljanje poimenovati *borenje*, saj, kot je okrog leta 1930 v časopisu Slovenec, v času organiziranja sabljanja v Sloveniji, pisal nepodpisani pisec (najverjetneje je bil Cvetko), gre pri tem športu za »borenje«, to je »boj dveh, z enakim orožjem oboroženih oseb, ki skušata drug drugega zadeti, ne da bi bil pri tem sam zadet«. Zatorej, sabljanje je borenje, borenje z različnim tipom orožja: mečem, sabljo ali floretom. In če pogledamo tuje jezike, vidimo, da se za sabljanje uporabljajo izrazi fechten (nemško), scherma (italijansko), fencing (angleško), escrime (francosko), fechtovanje (rusko). Poglejmo slovarje ...

TELESNOKULTURNO ORGANIZIRANJE NA SLOVENSKEM 1862-1914

Z vidika zgodovinskega razvoja moramo ločiti med telovadnimi, planinskimi, strelskimi, kolesarskimi in drugimi društvi ter športnimi klubi, ki so sledili anglo-saksonskim športnim zgledom, zlasti footballu ali nogometu, tenisu in veslanju ter atletiki. Celotna dejavnost se je v obdobju med obema svetovnima vojnama označevala kot *telesna vzgoja* in šport, telovadba, planinstvo ter škvartstvo so bili sestavni deli telesne vzgoje. Po drugi svetovni vojni so sledile izrazoslovne spremembe. Že v letu 1945 se vpeljuje *fizkultura*, pozneje pa *telesna kultura*. Šport je bil vselej sestavni del, ki je vse bolj posebej tekmovalnost in specializacijo, a bil glede na dejavnost raznovrsten, vključujoč tudi dejavnosti, ki niso primarno vezane na telesno aktivnost (npr. »avto-moto« šport – tovrstna praksa je bila že pred drugo vojno). V zadnjih desetletjih 20. stoletja se je stroka odločila opustiti izraz *telesna kultura* kot krovni termin dejavnosti in ga nadomestila z dotodaj ožjim pojmom *šport*. Ker se občasno pojavi stereotip, da je izraz telesna kultura proizvod socialističnih časov, moramo poudariti, da je starejšega izvora in se je uporabljal tudi že pred drugo svetovno vojno. To lahko vidimo tudi v primeru ljubljanskega športnega kluba Ilirija, ki je npr. na občnem zboru 1928 poudarila, da je »s svojim delom za povzdigo telesne kulture našega naroda izvrševala važen in velik del socialnih in zdravstvenih del naše (ljublanske – op.p.) občine in države«. Zato je tudi logično, da je slovenska stroka izhajajoča iz torišča telesne vzgoje, po razpadu prosovjetske fizkulture in v iskanju samostojne socialistične poti, prevzela namesto fizkulture starejši izraz *telesna kultura*, ki naj bi času primerno združeval tako *telesno vzgojo*, množično splošno vadbo ali predvojno telovadbo in na drugi strani *šport*, specialistično in tekmovalno dejavnost. V praksi je bil šport vse bolj vezan na tekmo in bil samemu sebi namen, tekma pa je imela vedno večjo družbeno promocijsko vlogo, najsi bo na lokalni, narodni-republiški ali državni ravni.

Šport (angl. sport) in organizacijska oblika klub (angl. club) sta v slovenski narodno-kulturni prostor vstopila ob koncu 19. stoletja. Slovenski etimološki slovar Marka Snoja pojasnjuje, da je *šport* prevzet v slovenščino prek nemškega *sport*, ki pa prihaja iz angleškega *sport*, slednji iz *disport*, kar pomeni uživati. To je prevzeto iz starofrancoskega *desporter*, kar se je razvilo in preuredilo iz srednjeveško-latinskega *deportare*, obnašati se, uživati, sestavljanke iz klasično-latinskega *dē*, od, in *portare*, nesti.

Že v srednjeveški angleščini se je pojem poistovetil z zabavo, razvedrilom, igrami in tudi z iz igre izhajajoče tekmo ter dirko. Iz prve polovice 17. stol. beležimo npr. odredbo angleških kraljev Jakoba I. in Karla II. Deklaracija o športu (ali tudi o igrah), ki je zakonsko dovoljevala ljudske prireditve zunaj cerkvenega urnika. Oblastem nasprotno puritansko meščanstvo je po objavi zakona besno reagiralo,

saj je zakon po njihovem mnenju motil nedeljski mir. Protest pa ne pomeni, da so zavračali šport. Nasprotno, podpirali so ga in ga gojili, če je imel racionalen namen, npr. sprostitvev ali nabiranje fizične moči, potrebne za duhovno moč. Torej so zavračali šport kot sredstvo zgolj uživanja in šport kot spodbudo agonalnega pohlepa, ki bi spodbujal surove instinkte ali iracionalne želje po tekmovanju in zmagi.¹²

Športu kot družabno-zabavni in telesnovzgojni ter na drugi strani samozadostni tekmovalni dejavnosti, je na evropski celini v veliki meri utiralo pot kolesarstvo oziroma kolesarske dirke. Z rednimi dirkami se je javno uveljavljala tekma, ki je dobila prostor v medijih. Ilustrativen primer je Francija v drugi polovici 19. st., kjer je kolesarstvo postalo skoraj narodni šport. Že v osemdesetih letih so zgradili velodrome ali dirkališča in organizirali dirke za veliko nagrado, v začetku 20. stoletja pa sloviti Tour de France. Tudi v slovenskem prostoru je bilo podobno, v devetdesetih letih 19. st. se je pojavilo tako kolesarsko »vandrjenje« in »izletnikovanje« kot cestne dirke in dirke na dirkališčih v Trstu, Gorici in Ljubljani. V Ljubljani in na Kranjskem je na prehodu stoletja kolesarstvo deloma zamirilo (ne pa na Goriškem in Tržaškem), zato sta tekmovalno dejavnost v toliko večji meri prevzela nogomet in klub Ilirija, ki sta s tem prevzela vlogo nosilca športa. Pomenljivo je pisanje nestorja slovenskega športnega novinarstva Lavoslava Strune v reviji Nova Evropa leta 1923, ki je poudarjal, da je zgodovina slovenskega športa »v svoji razvojni dobi več ali manj povezana z zgodovino nogometa. Izuzeti gre le kolesarstvo, ki se je začelo še pred letom 1890, cvetelo približno deset let, pa se potem, po dolgoletnem mirovanju, leta 1913, sledeč impulzu nogometnih klubov, ponovno začelo razvijati. Tudi na drsanje je ugodno vplival nogomet, vendar njegovi začetki segajo v globoko zgodovino.«¹³ Opozorimo le, da pogled na kolesarstvo in drsanje velja predvsem za Kranjsko, torej je kranjskocentričen. Razvoj društvenega kolesarstva na Tržaškem, Goriškem in tudi Štajerskem potrjuje našo tezo, da je na Slovenskem kolesarstvo utiralo pot športu. Za slovenski šport na Kranjskem in v Ljubljani pa nedvomno drži, da se je nogomet vzpostavil v času kolesarskega mrtvila in s svojo tekmo prevzel mesto kolesarske dirke.

V 19. stoletju tako na eni strani beležimo pojav in oblikovanje posameznih telesnokulturnih dejavnosti ali panog ter tekmovanj, na drugi strani pa organizacijski razvoj, povezan z ustanavljanjem društev. Institucionalizacija telesne kulture in s tem tudi športa, proces organiziranja in vzpostavitve specifične strukture, je vezan na politične spremembe v habsburškem cesarstvu v letih 1860 in 1861, kar smo pojasnili že v prejšnjem poglavju. Prva sta bila organizirana strelstvo (izhajalo je iz srednjeveške strelske združbe Rohrschützen Gesellschaft ali

¹² Webber, Protestantska etika in duh kapitalizma, str. 186.

¹³ Struna, Razvoj sporta u Sloveniji, str. 126-132.

Društvo ljubljanskih ostrostrelcev, 1831) in telovadba (1862, Laibacher Turnverein, 1863, Južni Sokol v Ljubljani), sledili so kolesarstvo (1885, Bicycleclub Laibach, 1887, Klub slovenskih biciklistov v Ljubljani), planinstvo (1874, kranjska podružnica Alpenvereina, 1893, Slovensko planinsko društvo) in šport (1900, Laibacher Sportverein, 1900, Mariborski sportni klub, 1902, Slovenski teniski klub Celje, 1907, Ljubljanski sportni klub, 1911, Slovenski football klub Ilirija v Ljubljani in Jugoslavija v Gorici). Z uveljavljanjem športa se slovenita izraza sport in club, medtem ko so se telovadci in planinci zbirali v društvih (podobno tudi Nemci verein/društvo - club/klub).

Večina dejavnosti je telesnokulturna novost, socialna inovacija časa in evropskega urbanega okolja, pogojena s tehničnimi izumi. Organizirana je bila ali kot stroka ali kot družabno - zabavna dejavnost v posebnih društvih in klubih ali pa vključena kot eno od »sredstev za doseg družbenega namena« v različna društva in zveze, ki so bila po svojem namenu izobraževalna, kulturna ali socialna in družabna, tudi narodno-obrambna, ne pa politična, vendar večinoma vezana na različna liberalno katoliška, meščanska ali delavsko politična okolja. Uvajanje v društveni delokrog je bilo lahko obenem tudi sredstvo za mobilizacijo volilnega telesa. Tovrstno vključevanje telesnih praks v društveno delo je značilno tako za čas pred prvo svetovno kot po njej.

Do prve svetovne vojne sta bila organizacijsko v ospredju telovadba in planinstvo, šport (nogomet, tenis, veslanje, sankanje, atletika, plavanje ...) pa se je šele začel pojavljati. Novosti so na drugi strani tudi izpodrivale tradicionalne dejavnosti v kolikor slednje, kot npr. kegljanje, niso bile vključene v društveno dejavnost. V spodnji preglednici vidimo sliko dejavnosti in društev do prve svetovne vojne na primeru Ljubljane, ki pa ne more biti značilno slovenska, saj bi morali upoštevati razmere v drugih slovenskih deželnih središčih, npr. v Trstu, Celju, Mariboru in Gorici. Mimogrede, največ Slovencev je tedaj živelo v Trstu.

V pregledu dejavnosti smo izpustili kegljanje, ki ga zasledimo v sklopu delovanja delavskega pevskega društva Slavec¹⁴ ali trgoveškega društva Edinost¹⁵. Kegljali so tudi Nemci, npr. v svoji kulturni postojanki »Kazina«. V slovenskih primorskih krajih je bilo priljubljeno balinanje, ki so ga v Ljubljano razširili primorski emigranti po prvi svetovni vojni. Sicer pa šolska poročila omenjajo, da so pred prvo vojno balinali tudi ljubljanski dijaki v okviru šolskih popoldnevov, a je njihova igra očitno ostajala v šolskih okvirih, kjer so za-to nabavili tudi igrala, medtem ko so v gostilniškem in društvenem okolju kegljali.

Upoštevali smo tako slovenska kot nemška društva.

¹⁴ SN, 27.5.1905.

¹⁵ Prav tam.

Pregled društev v Ljubljani do leta 1914

AVTO-MOTO	Kranjski moto-klub
DRSANJE	Laibacher Eislaufverein
JAHANJE	Laibacher Reitschülverein Jahalno društvo Sokol
KOLESARSTVO	Laibacher Bycleclub Laibacher deutscher Radfahrerverein Edelweiss Klub slovenskih biciklistov Ljubljana Ljubljansko kolesarsko društvo Ilirija Prvo splošno ljubljansko kolesarsko društvo Klub slovenskih kolesarjev Slavec
NOGOMET	Slovenski football klub Ilirija
PLANINSTVO	Deutscher und Österreichischer Alpenverein Slovensko planinsko društvo
STRELSTVO	Rohrschützen Gesellschaft Schützverein in Laibach Jagdschützverein Kraintischer/Kranjski lovski strelski klub Slovenski strelski krožek Hradecky Slovenski strelski krožek Podgolovec Slovenski strelski krožek Sloga
ŠPORT	Laibacher Sportverein Ljubljanski sportni klub Trgovski sportni klub Slovan
TELOVADBA	Laibacher deutscher Turnverein Ljubljanski Sokol-Narodni dom Sokol I., okraj Št.Peter-Udmat (Vodmat) Sokol II., okraj Trnovo, Krakovo, Sv. Jakob Sokol v Spodnji Šiški Žensko telovadno društvo Žensko telovadno društvo, podružnica v Spodnji Šiški Odseki Orla ¹⁶

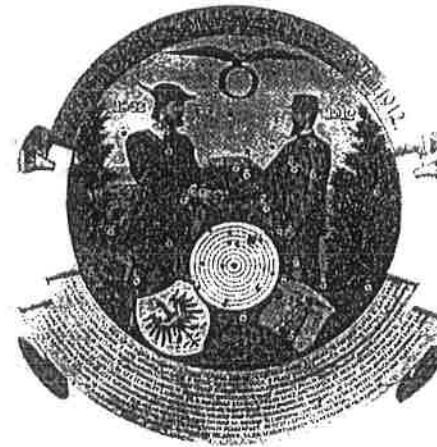
Društva so za svojo dejavnost potrebovala objekte. Medtem ko so planinci markirali gorske poti, gradili kočice in organizirali gorniške tečaje, nam Adresar Ljubljane iz leta 1907 hrani podatke, da so npr. turnarji v Ljubljani krepili telo in duha v telovadnici na cesarsko-kraljevi višji realki v Vegovi ulici, sokoli pa v Narodnem domu (danes Narodna galerija). Nemški kolesarji so »dirkali« v Kolizeju in slovenski

¹⁶ Pemišek, Zgodovina slovenskega Orla, str. 101: leta 1913 je bilo po njegovi navedbi v Ljubljani in okolici 19 orlovskih odsekov.

STRELSTVO

Na ustanovitev najstarejšega strelskega društva so vplivale samcobrambne potrebe ljubljanskega meščanstva pred turškimi vpadi v 15. in 16. stoletju. Ljubljana pod gradom in ograjena z obzidjem je bila pomembna geostrateška točka tako proti Turkom kot proti Benečanom, vanjo pa so se zatekali tudi okoliški prebivalci. Ker so bili turški vpadi siloviti in nenadni, so morali biti meščani strelsko izurjeni za obrambo mesta. Strelska večšina in vadba sta pridobili veljavo, sodelovanje na strelskih vajah je bilo skoraj dolžnost vsakega meščana. Na podlagi fragmenta iz Celovške kronike, ki poroča, da je bil v Ljubljani 14. julija 1562 velik strelski turnir, so šteli ljubljanski strelci kot letnico ustanovitve, čeprav F. Zalar domneva, da je društvo vsaj še pol stoletja starejše.

Prvo strelišče so uredili ob vznožju grajskega hriba izza mestnega obzidja, kjer imamo danes strelišču v spomin Streliško ulico. Po bitki pri Sisku konec 16. stoletja ni bilo več neposredne turške nevarnosti in društvo se je v naslednjih stoletjih spremenilo v ekskluzivno društvo ljubljanskih meščanov ljubiteljev strelstva in strelskega orožja. Strelstvo je bilo še vedno tudi vzgojna dejavnost mladih meščanov, s katero so skušali mladino odvracati od hazarderstva, kvartopirstva, pijančevanja in podobnih razvad, kot so poudarjali v eni od prošenj za zvišanje vladne podpore konec 16. stoletja. V primeru vojnih nevarnosti pa je bilo društvo vpeto v organiziranje prostovoljnih rezervnih vojaških enot, t.i. brambovcev, kot se je dogajalo v času Napoleonovih vojn.



Primer društvenih strelskih tarč (hrani Mestni muzej v Ljubljani)

V 19. stoletju je društvo vodilo ekskluzivno strelsko in družabno življenje, si uredilo novo strelišče pod Rožnikom in sodelovalo s sorodnimi društvi v Ljubljani, na

na dirkališču ali velodromu v Tivoliju (velodrom je po prvi svetovni vojni izginil z ljubljanskega površja in ga je nadomestilo še danes aktualno letno telovadišče). Drsalci so uživali drsalne radosti na zamrznjenem tivolskem ribniku ali bajerju. Leta 1880 urejeni tivolski ribnik je mestna občina oddala v najem Laibacher Eislaufverein, a mu ga je leta 1906, ko je bila mestna občina trdno v slovenskih rokah, znova vzela z utemeljitvijo, da pri poslovanju društvo ne uporablja slovenskega jezika; nadalje ga je občina ponudila v najem Ljubljanskemu Sokolu, ki je ponudbo zavrnil, zato ga je vodila sama, saj *splošni interesi modernega mesta ljubljanskega zahtevajo, da se ne opusti pri ljubljani in zdravju koristni šport drsanja in veslanja, katerega skoraj nobeno večje mesto ne pogreša. Ljubljančanje so se tudi ribnika in drsališča že tako privadili, da bi ga pač težko pogrešali*.¹⁷ Drsanje se pred prvo svetovno vojno še ni uveljavilo kot športna panoga, so pa zato že prirejali drsalne tečaje, ki jih je nekaj časa vodil praški drsalni mojster Rychlik. Ta je nadobudnim ljubljanskim drsalcem predstavil osnove drsanja. Nekateri udeleženci tečajev so bili pobudniki umetnostnega drsanja po prvi svetovni vojni v okviru Športnega kluba Ilirija. Adresar med drsalnimi površinami omenja le mondeno tivolsko drsališče, čeprav sta bila v Ljubljani tudi ljudsko drsališče na Trnovem, t.i. Kernovo drsališče, in Habjanovo na Rožniku. Kernovo drsališče je bilo za trnovsko župnijo, kjer je zaradi izkopavanja ilovice nastala globlja jama. Ob jesenskih deževnih dneh se je v jamo stekala voda, ki je pozimi zamrznila. Pozimi so uredili zasebno drsališče, ob nedeljah in predpustnih dneh pa so prirejali tudi veselice na ledu. Drsališče so uporabljali do leta 1911. Strelci so se merili na svojem zasebnem strelišču ob podaljšani cesti na Rožnik (to je bilo strelišče društva Rohrschützen Gesellschaft) in na cesarsko-kraljevem vojaškem strelišču ob Dolenjski cesti. Plavalci so se lahko preizkusili ali hladili in uživali plavalne radosti na Ljubljani ali na pretočnem bazenu na Gradaščici na Koleziji, medtem ko kopalšč, ki so služila higieni ali čistoči meščanov, ne bomo vključevali, saj za razvoj plavalnega športa niso pomembna. Poleg omenjenih dejavnosti in društev velja opozoriti tudi na razvoj šaha. Slednji je preko salonov in kavarn, šahovskih omizij in krožkov ter problemskih šahovskih rubrik v časopisju in prvih šahovskih tekmovanj v 19. stoletju pridobival množičnost. V Ljubljani je bilo šahovsko društvo ustanovljeno leta 1912, in sicer Ljubljanski šahovski klub. Ustanovitev se je časovno ujemala z izjemnim nastopom inž. Milana Vidmarja na mednarodnem šahovskem turnirju v San Sebastianu, kjer je zasedel drugo mesto.¹⁸

¹⁷ Drnovšek, Ljubljana na starih fotografijah, str. 54.

¹⁸ Pavlin, Športne organizacije v Ljubljani do druge svetovne vojne v luči statistike in pravilnikov, str. 386-388; Pavlin, Športni prostori pod Cekinovim gradom, str. 18.

Kranjskem in v habsburškem cesarstvu. Strelci so izkoristili praznike, slavnosti ali slovesne dogodke, da so jih popestrili s strelskimi in družabno-zabavnimi večeri, kot so bile plesne prireditve. Članstvo v društvu je s stoletji postajalo ekskluzivistično in rezervirano za višji sloj ljubljanskega meščanstva, vezano na ljubljanstvo, kranjstvo in avstrijstvo. V drugi polovici 19. stoletja, ob parlamentarizaciji in rastočih nacionalizmih naj bi bilo nemško-avstrijsko usmerjeno.¹⁹ Društvo se je v 19. stoletju registriralo kot Rohrschützen Gesellschaft, po prvi vojni pa se je preimenovalo v Društvo ljubljanskih ostrostrelcev in avstrijstvo zamenjalo za jugoslovanstvo.²⁰

TELOVADBA

Telovadba ali gimnastika se kot moderna dejavnost in specifičen sistem vaj za vsestransko vadbo človeka pojavi z razsvetljenstvom, idejno pa se navezuje in zgleduje tudi pri antični gimnastiki. V Evropi se v 19. stoletju oblikuje več gimnastičnih ali telovadnih sistemov. V srednji Evropi je prevladovalo nemško turnarstvo, ponekod tudi švedska gimnastika. Turnarska društva se v nemških deželah oblikujejo že v prvi polovici 19. stoletja, v habsburškem cesarstvu pa šele po letu 1861.

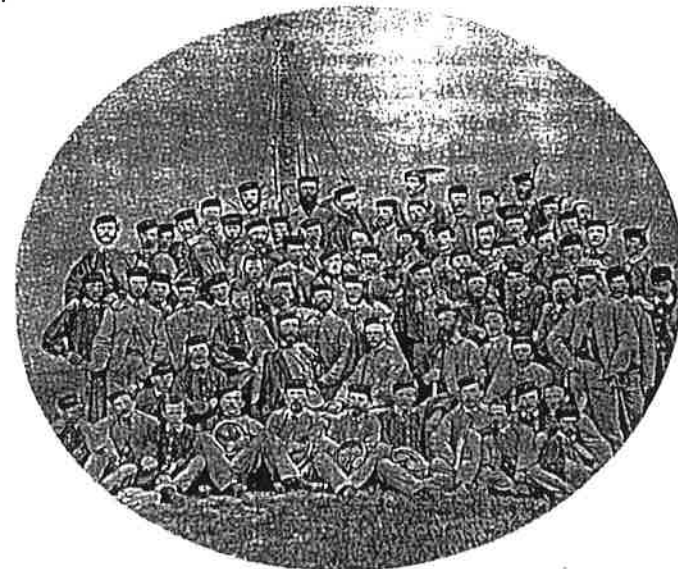
Med avstrijskimi Slovani sta nastajali vzporedno gimnastični društvi v Pragi in Ljubljani.²¹ Leta 1862, ko je bilo ustanovljeno gimnastično društvo v Pragi, je že tekla pobuda za ustanovitev podobnega društva v Ljubljani, vendar so oblasti prelagale potrditev pravil. Tako je bilo slovensko gimnastično društvo ustanovljeno oktobra 1863. V nasprotju s severnim praškim bratom Sokolom se je poimenovalo Južni Sokol. Namen društva je bil »dajati pobudo, priložnost in navade pravičnim telesnim vajam« oziroma gojiti telovadbo, ki je terminološko nadomestila grški izvirnik gimnastika, in vzgajati. To je konec leta 1863 poudaril tudi prvi društveni starosta Etbin Henrik Costa rekoč, da je »telovadstvo ... umetnost, po kateri se telo vadi, da je potem ugibnejše in močnejše«. Costa, ki je poleg splošnega pomena vadbe za telesni in duhovni ali moralni razvoj mladih poudarjal pomen vadbe tako z vidika javnega izobraževanja kot z vidika narodne vzgoje, se je hkrati zavzel za širitev telovadbe med vse sloje slovenskega naroda in oba spola. Za kmečko prebivalstvo je telovadba po njegovem koristna zato, ker naj bi ga kultivirala in dopolnjevala njegovo »surovo moč«, za ženstvo, posebno za deklince, bodoče matere, pa naj bi veljalo, da se napačno vzgajajo in zato bolj boleajo. V govoru se ni mogel

¹⁹Zalar, Ljubljansko društvo ostrostrelcev, str. 63.

²⁰Pavlin, Društvo ostrostrelcev v Ljubljani, str. 300, v: Slovenska kronika 19. st. 1800-1860.

²¹Literarni viri več ali manj vežejo nastanek slovenskega sokolstva na vzor češkega. V strokovnem ali telovadnem smislu to drži, organizacijsko pa sta društvi, kot je dobro analiziral že Viktor Murnik, nastajali kronološko vzporedno (glej: Murnik, Ustanovitev prvega slovenskega telovadnega društva in nekaj njegove zgodovine, str. 125).

izogniti vzoru starih Grkov in antičnemu izvoru telovadbe ter razložil, da telovadni »začetek ... nahajamo v starej grški zemlji, kjer se je telesno sukanje najprvo izobrazilo do umetnosti, ki je bila prišla s Krete v Sparto, in iz Sparte v Atene, kjer je potem izgubila surovi vojaški značaj pridobivši plemenitejšo in uljudnejšo obliko«. Stari Grki so imeli po njegovih besedah tri vrste telovadbe, in sicer vojaško, »ktero je učilo, kako je treba sovražnika zgrabiti in braniti se«, krepilno, »kteremu je bil namen, da je utrdilo človeku telesne moči in zdravje«, ter borilno, »najslavnejše izmed vseh, porojeno iz razveseljevanja in iz tiste želje, po kateri je človek hrepenel očitno pred gledavci pokazati, kako je močan in ugibčen«. Po zgledu starih Grkov in prepletanju gimnastike, vzgoje in polisa ter državljanskih dolžnosti je Costa zaključil, da je južnosokolov ideal vzgojiti mladino »v ljubezni do svoje domovine in do svojega naroda«, kajti »kadar bode telovadstvo sploh v rabi, potem nastane tudi krepko ljudsko življenje in ž njim resnične narodne slovesnosti, ki so cvet narodnega življenja«. ²²



Ustanovitev Južnega Sokola sovпада z ljubljanskim čitalniškim društvom. Sokoli so poudarjali prepletenost čitalništva in sokolstva, saj sta obe gibanji delovali za narodno emancipacijo. Tovrstna značilnost se je ohranila, zato telovadna društva niso bila zgolj tekmovalno ali športno usmerjena društva oziroma le društva za vadbo telesa – moderna teorija govori o discipliniranju telesa –, pač pa so telovadbo prepletli s kulturno-prosvetnimi dejavnostmi. Telovadna društva so bila nosilec narodnega dela in narodne vzgoje ter borec za narodno emancipacijo Slovencev.

²²Costa, Nekoliko besed o telovadstvu.

Mnogi člani čitalnic so bili tudi člani sokolskih društev in nasprotno, marsikje je bil sokolski dom tudi narodni dom ali pa je bil narodni dom sedež obojih.

Južni Sokol je bil zaradi t.i. sokolskega ekscesa²³ leta 1867 razpuščen, vendar že naslednje leto obnovljen v društvu Ljubljanski Sokol, ki je postalo matično sokolsko društvo na Slovenskem. Proti koncu šestdesetih let 19. st. se je oblikovalo tudi nekaj telovadnih skupin zunaj Ljubljane, večinoma kot podružnice Ljubljanskega Sokola. Novo telovadno društvo so skušali ustanoviti tudi v Trstu. Oblasti so prošnjo zavrnilo, češ da gre za politično in nacionalistično društvo, ki bi z vzbujanjem mednarodnih napetosti ogrožalo mestni javni red in mir.²⁴

Sokoli so bili v začetku sedemdesetih let redni udeleženci taborov, oblečeni v sokolske uniforme in z vojaškim korakanjem in poveljevanjem v slovenskem jeziku. Poleg vadbe na telovadiščih ali v improviziranih telovadnicah so prirejali pohode na slovensko podeželje, opravljali so tudi narodnobuditeljsko delo ter tkali složnost med mestom in podeželjem, med slovenskim meščanom in kmetom, temeljem slovenskega in sokolskega nacionalizma 19. stoletja.

Na enem od izletov v Zagreb sredi šestdesetih let 19. stoletja so tudi Hrvate navdušili za telovadbo in sokolstvo. Spodbudili so nastanek podobnega društva v Zagrebu, s katerim so navezali in gojili stike. To je bilo ob koncu 19. in zlasti v prvem desetletju 20. stoletja temelj južnoslovanskemu sokolskemu sodelovanju, iz katerega je izšla pobuda za federativno zasnovano južnoslovansko sokolsko organizacijo (tako avstro-ogrskih sokolskih telovadcev kot srbskih in bolgarskih), a je prva svetovna vojna to preprečila.

Po nastopu avstrijskega nemškega liberalnega centralizma v sedemdesetih letih 19. stoletja se je porajajoče sokolstvo skrčilo na ljubljansko društvo. Oživitev sokolstva se ujema z nastopom zmernejše Taaffejeve vlade v osemdesetih letih 19. stoletja, ko se sokolstvo širi zunaj Ljubljane in Kranjske po slovenskem ozemlju, ljubljansko društvo pa prevzame vlogo matice. Leta 1893 je bilo osem sokolskih društev s 698 člani, leta 1903 pa 15 društev s 1933 člani. Rast društev oziroma »sokolski prepород« je povezan tudi z osebnostjo Viktorja Murnika, ki je v sokolstvu vzpostavil strokovnost in telovadbi namenil osrednje mesto v delovanju društva. Prepород je narekoval povezovanje in poenotenje dela, kar je lahko potekalo prek skupne zveze. Ustanovili so jo oktobra 1905. Slovenska sokolska zveza (SSZ) je ob ustanovitvi štela 17 društev. Vodilna pokrajinska društva (npr. v Trstu, Gorici, Novem mestu, Kranju, Celju, Idriji) so prevzemala vlogo matic in so v manjših krajih organizirala odseke z določeno avtonomnostjo, ki so postopno prerasli v

²³ »Sokolski eksces« je v zgodovini slovensko-nemških odnosov v Ljubljani D. Matič ovrednotil kot prvi slovensko-nemški fizični obračun. Dejansko gre za nočni pretep, ki pa je bil spolitiziran in izkoriščen za nemški politični prevzem oblasti v Ljubljani (Matič, Pretep v Šantlovi veži, str. 13-25).

²⁴ Iz zgodovine slovenskega športa na Tržaškem, str.6.

samostojno društvo in so v svojem okraju prevzeli vlogo matice. Tik pred prvo svetovno vojno, leta 1913, je bilo v zvezi že 93 društev in 21 odsekov s 6613 člani in 1040 članicami. Hitra organizacijska rast je vplivala na preoblikovanje zveze v manjše pokrajinsko zaokrožene enote, ki so jih poimenovali župe. Sedeži žup so bili v pokrajinskih središčih. Konec leta 1913 je bilo na Slovenskem devet žup s središči v Celju, Gorici, Idriji, Kranju, Ljubljani (dve župi), Mariboru, Novem mestu in Trstu. Zadnja je nastala župa Maribor, katere namen je bil razširiti in utrditi sokolstvo v tem delu slovenskega narodnega ozemlja, saj je tam delovalo le sokolsko društvo v Mariboru.²⁵

Stanje sokolskih organizacij po župah v letih 1911 in 1913

Župe	1913
Celjska	25
Gorenjska	9
Idrijska	12
Ljubljana Narodni dom	10
Ljubljana I.	12
Dolenjska	10
Goriška	22
Tržaška	15
Mariborska	1
SSZ	114

Viktor Murnik (1874–1964) je v slovenskem sokolstvu vzpostavil telovadno stroko. Zahteval je podrejenost društvenega dela telovadbi in članstvo načelnika, strokovnega vodje telovadbe, v društvenem odboru. Murnik je bil nesporna avtoriteta svojega časa, moralna, duhovna, strokovna in organizacijska. Resda je imel tudi nasprotnike, vendar mu njegove vloge v razvoju slovenskega sokolstva zaradi tega ne gre zmanjševati. V. Zaletel v svoji publikaciji iz leta 1933 poudari, da je Viktor Murnik po začetnem vaditeljskem delu v Ljubljanskem Sokolu kaj kmalu spoznal, da je »slovensko sokolstvo samo po kroju in imenu podobno češkemu, da pa mu manjka prave sokolske ideje, katere je vdahnil Sokolstvu Tyrš«. Zato se je posvetil strokovnemu delu in bil sokolstvu na Slovenskem slovenski Tyrš, kot ga je že v tedanjem obdobju poimenoval pomemben kranjski sokol in sokolski pisec Gvidon Sajovic. Da pa je bil na drugi strani Tyrš priznana in cenjena



²⁵ Pavlin, Razvoj sokolstva v Sloveniji med leti 1929-1941 (doktorska disertacija), str. 20-25.

osebnost tudi na Slovenskem, priča dejstvo, da so pred drugo svetovno vojno eno od osrednjih cest v Ljubljani, danes Slovensko (bivšo Titovo), poimenovali po Miroslavu Tyršu, ideologu in telovadcu, strokovnem delavcu in utemeljitelju češkega sokolstva, sokolskega nacionalizma in specifičnega telovadnega sistema. Iz njega so izšli številni vrhunski telovadci, tako češki kot slovenski. Leon Štukelj v svojih spominih npr. ne pozabi omeniti, da je bila njegova zmaga na olimpijskih igrah leta 1924 v Parizu skupaj s češkimi uspehi tudi zmaga sokolskega telovadnega sestava ali sistema, iz katerega se je na drugi strani razvila tudi slovenska in jugoslovanska telesnovzgojna stroka.²⁶

Miroslav Tyrš (1832–1884), idejni in duhovni vodja češkega sokolstva, je že konec šestdesetih let 19. stoletja oblikoval svojevrsten telovadni sistem in sokolsko filozofijo ter ju uveljavil v češkem sokolstvu. Lahko rečemo, da je to slovanski sistem vaj ali slovanska telovadba, saj so tudi češki in slovenski katoliški telovadci izhajali iz nje. Po Tyršu je telovadba sklop vaj, ki jih je oblikoval v sistem po načelu podobnosti in sorodnosti, ne pa po fiziološkem učinku na človeka. Podlaga za to mu je bilo stališče, da je mogoče vse vaje izvajati: prvič, ali brez pomoči ali odpora drugih, drugič, ali s pomočjo ali odporom drugih telovadcev in tretjič, da gre v obeh primerih razlikovati, ali so vaje izvedene brez posebnih priprav in orodja ali pa je to za izvedbo potrebno. Glede orodja je upošteval tudi dejstvo, da je lahko orodje trdno, da se telovadec čezenj ali po njem giba, oziroma gibljivo, da ga lahko telovadec dviga ali meče. Vaje je temu ustrezno razdelil v štiri »stroke« oziroma sklope. Prvi je zajemal vaje, izvedljive brez pomoči ali odpora drugih, drugi vaje z orodjem ali na njem, tretji vaje, izvedljive s pomočjo ali odporom drugih (npr. igre), in četrti borilne vaje.

Prvi sklop je delil na proste vaje (npr. vaje na mestu in z mesta ali v gibanju: hoja, teki, skoki, plavanje, pozimi drsanje, smučanje itd.). Izvajali so jih lahko posamezno, skupinsko ali v redih, od tod ime redovne vaje. Uro telovadbe so oblikovali z vajami različnih sklopov, čeprav je dejstvo, da so imele najpomembnejšo vlogo vaje na orodju in del prostih vaj. Telovadna tekma je vse do druge svetovne vojne obsegala tako vaje na orodju kot različne proste vaje, včasih tudi borbe, med obema svetovnima vojnoma pa so se uveljavila tudi tekmovanja v odbojki in pozimi v smučanju. Marsikje v sokolskih društvih so gojili tudi jahanje (vendar ne športno), sokolski konjeniki pa so bili vedno čelni možje sokolskih povork. Zato je logično, da je bila telovadba kot obsežen sistem vaj osnova moderne telesne vzgoje in vključena v šolstvo. Sokoli pa so poleg telovadbe in redne vadbe, pohodov in zletov gojili tudi druge oblike prireditvev, npr. telovadne akademije in kulturne večere (predstave, plese, predavanja), slednje samostojno ali v sodelovanju s čitalnicami ali drugimi kulturnimi društvi.

²⁶ Štukelj, Mojih sedem svetovnih tekmovanj, str. 153-155.

Vzporedno s Tyrševim telovadbo se je v slovensko sokolstvo uvajala Tyrševa filozofija namena in cilja sokolstva ali sokolska ideja. Tyrš se je navezal na darvinizem in boj za preživetje. Zanj je zgodovina človeštva večer boj za bitje in obstanek, ta boj pa je splošni naravni zakon, ki so mu podrejeni tudi narodi in družbe. Zato je narodu merilo za preživetje le zdravo splošno življenje in preživi lahko le kreposten narod, torej narod, ki je fizično in duhovno ali moralno zdrav. Da pa je narod zdrav, mora biti v skupnosti narodni interes na prvem mestu in nad interesi posameznih narodnih delov ali posameznikov. Nosilec narodne kreposti so po Tyrševi ideji sokolska društva, ki so hkrati dejavniki narodnega življenja, dostopna vsem, z dvojno nalogo, narodno in strokovno. Društva morajo ohranjati narod pri življenjski moči in zdravju, to je telesnem, duhovnem in moralnem. Po drugi strani morajo društva delovati na skupnem strokovnem področju, v prvi vrsti telovadnem, kajti telovadba je osnovna dejavnost, ki društva poenoti, zato bi morala zajeti ves narod in vse narodne sloje. Cilj sokolskega delovanja je dokazovati se na kulturnem polju v primerjavi z drugimi narodi. Pri doseganju ciljev je veljalo načelo konkurence, vendar ne klubaške, pač pa zdrave in solidarne, kajti vsa sokolska društva so si tekmeči ene ideje. Zato naj bo vsakomur sosed zgled in spodbuda ter zdrava konkurenca, obenem pa naj vsako društvo sodruštvu privoščiti zmago z mislijo, ki velja njemu samemu. Tyrš je zagovarjal enakost med članstvom in bratstvo ter svobodo za narod in posameznike. Poudaril je, da je tam, kjer je jedro naroda zdravo, celota nad sebičnostjo, torej je narod nad posameznikom in le tako zdrav narod se je zmožen braniti in ubraniti. Sokolski nacionalizem se je skladno s politiko panslovanstva nadgradil s slovanstvom, ki je enakovredni del človeštva.²⁷

Slovenski Tyrš, **Viktor Murnik**²⁸, se je leta 1892 včlanil v Ljubljanski Sokol (kar pa ne pomeni, da pred tem ni telovadil, pač pa le, da se je tega leta včlanil v Sokol, ker so tedanja družbena pravila igre prepovedovala včlanjevanje dijakov v sokolska društva). Leta 1893 je bila v Ljubljani proslava ob tridesetletnici Ljubljanskega Sokola z javno telovadbo in udeležbo drugih slovanskih sokolov, zlasti vodilnih čeških. Pri javni telovadbi so skupaj nastopili slovenski, hrvaški in češki sokoli. Izvajali so proste vaje po vzoru čeških društev. Murnik je ob srečanju s češkimi sokoli spoznal, da je med slovanskimi sokoli bistvena razlika pri vprašanju redne

²⁷ Ambrožič, Metodika sokolske vzgoje, str. 11-27; Stepišnik, Telovadba na Slovenskem (dalje Telovadba), str. 95-99.

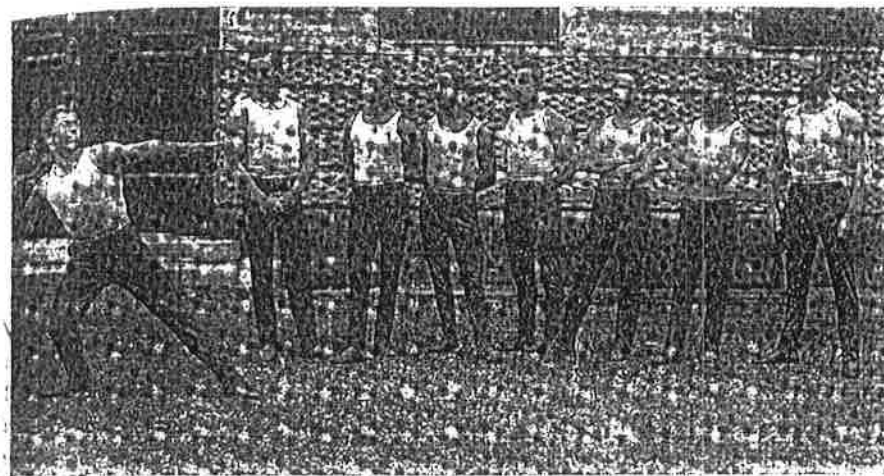
²⁸ Viktor Murnik je izhajal iz rodoljubne slovenske družine. Bil je drugi otrok in imel štiri leta starejšega brata Rada. Viktorjev stric Ivan Murnik je bil kranjski deželni poslanec in prvi tajnik Zbornice za obrt in trgovino Vojvodine Kranjske, brat Rado pa slovenski pisatelj in časnikar. Viktor je 1892 maturiral na klasični gimnaziji v Ljubljani in se vpisal na študij prava v štajerskem Gradcu ter leta 1898 zaključil študij. Sodno praktikantstvo je opravil v Ljubljani in leta 1900 nastopil službo tajnika v že omenjeni obrtni in trgovski zbornici za Kranjsko, leta 1901 pa postal prvi tajnik. V svojem poklicnem delovanju je deloval za prosperiteto slovenskega gospodarstva in npr. že leta 1901 sprožil pobudo za ustanovitev Trgovske akademije, kar pa je vlada zavrnila. Njegova je tudi ideja iz leta 1920, torej že v okviru jugoslovanske države, da se v Ljubljani namesto obrtnih razstav ustanovi stalni velesejem. Predlog je bil uresničen in Ljubljana je v Tivoliju uredila velesejemski prostor, ki se je po drugi vojni preselil za Bežigrad.

vadbe in strokovnosti, s čimer je bilo povezano tudi vprašanje vloge telovadbe v društvu. Spoznanje je bistveno vplivalo na njegovo nadaljnje sokolsko delovanje. Murnik, ki je bil dober telovadec in tudi tekmovallec, je bil leta 1894 izvoljen za predtelovadca (izhaja iz nemškega »vorturnarja«), s čimer so mu zaupali vadbo mlajših telovadcev, leta 1896 pa je bil izvoljen za tajnika Ljubljanskega Sokola. Takrat je začel pot sokolskega preporoda. Z reformističnim ali »preporoditeljskim delom« je, potem ko je dobil Tyršev telovadni sestav, filozofijo in sokolsko strukturo, uspel preoblikovati Ljubljanski Sokol, ki so mu sledila tudi druga društva. V preporoditeljskem delu je začel izobraževati vaditelje (voditelji telovadbe, namesto predtelovadcev) na osnovi Tyrševega telovadnega sistema (pripravljal pa je tudi svoj sistem telesnih vaj). Ustanovil je tudi vaditeljski zbor, ki je samostojno odločal o strokovnem delu. Prizadeval si je za širitev telovadbe med ljubljanskim ženstvom in bil pobudnik tako ženske telovadbe kot vzgoje ženskih vadiateljic, ki so prevzele vodenje ženske telovadbe po sokolskem načelu ženska vzgaja in vodi žensko ter je v okviru sokolskega dela povsem avtonomna in enakopravna. S sokolskim preporodom je Murniku uspelo telovadbi zagotoviti osrednje mesto v društvenem delovanju, vodji telovadbe ali načelniku pa neodvisno mesto v upravi. Načelnika namreč ni več imenovala uprava, pač pa aktivni telovadci. Po ustanovitvi SSZ je Murnik leta 1906 prevzel mesto načelnika zveze, po združitvi v jugoslovansko sokolsko zvezo pa je bil načelnik slednje med letoma 1920–1924 in 1926–1930. V tridesetih letih se je umaknil in se posvetil strokovno teoretičnemu delu. Ohranil je mesto podnačelnika v Slovanski sokolski zvezi, ki je imela sedež v Pragi, vseskozi pa je bil član Ljubljanskega Sokola. Murnik je bil tudi urednik strokovne telovadne revije Slovenski Sokol, ki je začela izhajati leta 1904 in je postala uradno glasilo Slovenske sokolske zveze. Z urednikovanjem in pisanjem za revijo je nastopilo vprašanje slovenskega telovadnega izrazoslovja, ki je bilo resda podano že v Nauku o telovadbi v letih 1867 in 1869, a na nemški podlagi, novi čas pa je klical k pregledu besedišča. Tako je Murnik preporočil tudi telovadno izrazoslovje, ki je bilo osnova za nadaljnji razvoj.

Murnik je v svojem delu za preporod sokolskega dela uveljavil telovadbo kot stroko, ki je kakovostno zelo napredovala, najsi bodo redovne vaje na javnih nastopih ali nastopi na telovadnih tekmah. Prvi tekmovalni uspeh slovenskega Sokola je bil dosežen že pred preporodom, in sicer junija 1891, ko je na II. vsesokolskem zletu v Pragi nastopil član Ljubljanskega Sokola Matija Benčan. V telovadni tekmi je zmagal v rokoborbi in bil četrti v peteroboju v teku na 200 m, skoku v daljino in višino, metu 15 kg težkega bremena in plezanju po vrvi ter osmi v vajah na orodju. S preporodom so nastopili novi časi in po ustanovitvi SSZ in vključitvi v Mednarodno gimnastično zvezo (MGZ) leta 1907 so se slovenski telovadci začeli udeleževati mednarodnih telovadnih tekem (danes svetovnih prvenstev), po ustanovitvi Slovenske sokolske zveze s sedežem v Pragi leta 1908 pa je bila v

sklopu vsesokolskega zleta²⁹ organizirana tudi telovadna tekma za slovenskega prvaka. Kot uspeh na tekmovanjih MGZ so šteli uvrstitev vrste SSZ na tekmi MGZ leta 1911 v italijanskem Torinu, ko so izmed osmih nastopajočih zasedli četrto mesto. V primerjavi s prejšnjimi tekmami so slovenski sokoli prehiteli belgijske telovadce, zaostali pa za vodilnimi Čehi, Francozi in Italijani, vendar so se v seštevku točk močno približali tretjevrščeni ekipi.

Kovačič Fuks Pristou Simončič Vidmar Smole Thaler dr. Murnik



Telovadna vrsta leta 1911

Vrnitev domov je spremljal slavnostni sokolski večer. Po nagovoru staroste SSZ, Ivana Oražna, je besedo povzel Viktor Murnik, vodja telovadne vrste, in poudaril, da sokoli uspeha niso dosegli zase, »temveč za slovenski narod, ta mali, od bližnjih sosedov tako često zasramovani in ponižani, pa od nas s tako vročo ljubeznijo ljubljeni narod, da je ne more izruvat iz naših src nobeno zaničevanje sveta. V Torinu smo pokazali, da naš narod vendar ne zasluži tistega poniževanja, ki se mu ga tako obilo deli pri nas. Uspeh v Torinu je uspeh vsega slovenskega naroda, ki ima v sebi tako velik zaklad fizične in moralne moči, da je mogel na polju telesne in npravstvene vzgoje napredovati nerazmerno hitreje nego mnogi drugi dosti večji narodi«. V nadaljevanju je Murnik poudaril, da je »telesna in npravstvena vzgoja« narodni »kapital«, ki ga je »narod ... izročil Sokolstvu, da ga čuva, da ga hrani in množi in ž njim ravna tako, da nosi bogate obresti. Sokolstvo si prizadeva, da

²⁹ Zlete so uvedli češki sokoli, po njihovem vzoru pa jih je konec osemdesetih let na Slovenskem začel organizirati Ljubljanski Sokol, pozneje pa prevzela SSZ. Zlet je bil manifestacija tako telovadnega in sokolskega dela kot narodne in slovanske vzajemnosti, ki je obenem nudila možnost medsebojnega narodnega in slovanskega spoznavanja in povezovanja.

združi sčasoma ves slovenski narod v svojem krogu v gojitev telesnih moči, pa obenem tudi v gojitev moralnih in duševnih vrlin, kakor so pred vsem čut za dolžnost, samozatajevanje in disciplina, vztrajnost in energija, požrtvovalnost in navdušenost, vedno enaka neomahljiva navdušenost, brez katere se še nikdar niso dosegli cilji.³⁰ Obenem poudarimo, da ko so sokolski telovadci nastopali v tujini, Slovenija kot politična entiteta sploh ni obstajala, pač pa le program Zedinjene Slovenije in narodna ideja o slovenstvu Kranjcev, Korošcev, Štajercev in Primorcev. Sokolski tekmovalni uspehi so se že naslednje leto nadaljevali na tekmi za slovanskega prvaka na vsesokolskem zletu v Pragi. Na veliko presenečenje češke javnosti je zmagal Stane Vidmar, Karel Fuks pa je bil tretji. Strokovno delo Viktorja Murnika je rodilo tekmovalne sadove in telovadba ni bila več le družabno-socialna in narodnovzgojna dejavnost, pač pa vse bolj strokovna in na drugi strani tudi vse bolj množična.

Slovensko telovadno zgodovino so zaznamovala tudi **katoliška telovadna društva**, ki so plod slovenske politične in ideološke polarizacije na liberalni in klerikalni tabor konec 19. st. Katoliške telovadne organizacije so bile najprej organizirane v sklopu katoliških delavskih prosvetnih društev, ki so bila združena v Slovenski krščansko-socialni zvezi (SKSZ). Mnogi katoliški telovadci so bili najprej člani sokolskih društev. Prve spodbude k oblikovanju katoliških telovadnih oddelkov stečejo na Jesenicah leta 1904. Dve leti kasneje, 23. februarja 1906, je bil ustanovni občni zbor društva Orel na Jesenicah, katerega namen je bil *»zbrati fante k telovadbi in fantovskim zborovanjem, na katerih so se urili fantje za javne nastope za katoliške smernice«*; fantje so bili obenem člani Katoliškega delavskega izobraževalnega društva.³¹ Centrala SKSZ je bila sprva zadržana. A. Korošec in J. E. Krek sta najprej podpirala enotno narodno telovadno organizacijo, to je sokolsko, vendar pa so na zborovanju v začetku septembra 1905 sklenili v okviru SKSZ uvesti telovadne odseke.

Marca 1906 je bil v Ljubljani v okviru SKSZ ustanovljen matični telovadni odsek, in ko so avgusta 1907 blagoslovili dom jeseniškega društva, so že telovadili člani treh telovadnih odsekov iz Ljubljane, Št. Vida in Jesenic. Število odsekov je v naslednjih letih raslo. Organizacijsko bazo jim je nudila mreža SKSZ. Odseki so se povezali v zvezo, ki je delovala kot eden od odsekov SKSZ, ki se je členil na okrožja (v Sokolu župe) in odseke (v Sokolu društva). Leta 1909 se je zveza poimenovala Orel (enako tudi češki katoliški telovadci). Število organizacij in članov je naraščalo in leta 1913 doseglo organizacijski vrh. V tem letu je Orel štel 168 odsekov s 5228 člani: 107 odsekov je delovalo na Kranjskem, 29 na Goriškem, 26 na Štajerskem, 5 na

Koroškem in 1 na Tržaškem, kjer pa orlovstvo ni zaživel in je podatek vprašljiv.³² V nasprotju s sokolstvom je bilo orlovstvo mnogo uspešnejše na podeželju in v manjših krajih, kjer se je telovadba ujemala z izobraževalnim delom SKSZ.



Telovadno društvo Orel v Rihenberku

Telovadno društvo Orel v Rihenberku (današnji Branik)

ŽENSKA TELOVADBA

Ženska je bila v obdobju telovadnega razvoja na Slovenskem na eni strani vpeta v narodno gibanje, na drugi strani pa se je postavljalo vprašanje njene družbene emancipacije, ko je šlo za enakost med spoloma. V tem primeru sta se soočila tradicionalizem in moderno žensko vprašanje, ki je hotelo na vseh področjih konkurirati z moškimi. Torej, če je telovadba kulturna novost, pomemben del narodne vzgoje, je bilo na mestu vprašanje, ali naj tudi ženska telovadi in zanemari tradicionalno vlogo v okviru gospodinjstva in družine, ki jo je že tako ali tako rahljala industrializacija.

Telovadbo žensk je poudaril že E. H. Costa v svojem govoru konec leta 1863. Prvi oprijemljivejši poizkus je sledil leta 1871. Ljubljanski Sokol je tega leta poudarjal, da *»ako je namen telovadbe utrditev in olika lepote, naj bi telovadila tudi ženska mladost; njena določba, njen fizični stan to tirja. Zdrav močan rod mora vzrasti; zato pa naj se vtrjujejo rastoče matere«*.³³ Kmalu zatem zasledimo prve društvene

³⁰ V: Zaletel, Zgodovina telesne vzgoje in sokolstva, str. 209-210.
³¹ S, 23.6.1929, Jesenice – vzor prosvetnega dela.

³² Stepišnik, Oris zgodovine telesne kulture na Slovenskem (dalje Oris), str. 135.

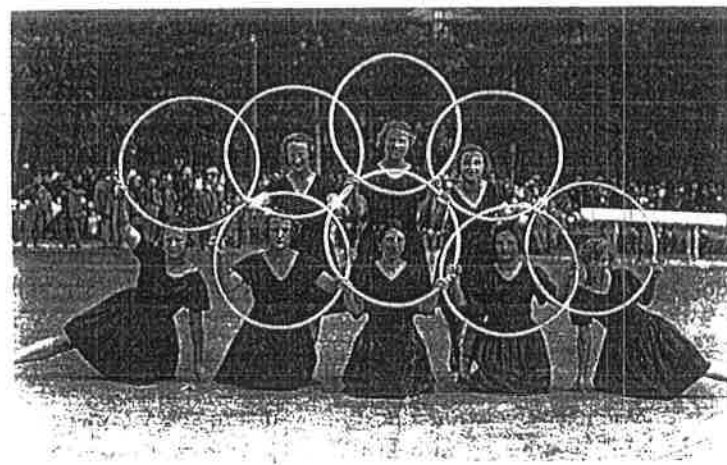
³³ JS, 13.8.1871.

poskuse pridobiti v sokolsko družbo »žensko mladost«, ki so vezani na strokovno delovanje Pražana Veselyja v ljubljanskem sokolskem društvu leta 1871. V glasilu Južni Sokol je društvo »oznanilo«, da se s 1. oktobrom leta 1871 začne »podučevanje deklet v telovadbi«, in to trikrat na teden.³⁴ Odziv je bil pozitiven, le delovanje Veselyja v ljubljanskem Sokolu je bilo sila kratkotrajno. Konec leta 1871 je zapustil Ljubljano in dekliška ali porajajoča se ženska telovadba je zamrla oziroma bila omejena na šolo, kjer pa je bila fakultativna in odvisna od privolitve staršev. Ti pa so izhajali iz mišljenjskih stereotipov in logotipov aktualnega duha in okolja.

Ženska telovadba je tako vezana na sokolski preporod in delovanje Viktorja Murnika. Murnik je bil podpornik ženske telovadbe, telovadni feminist, saj je zagovarjal stališče, ki so ga vzpostavili češki sokoli, da se morajo ženske same vzgajati in voditi. Zato je vzgojil prve vaditeljice, ki so prevzele delo, tako organizacijsko kot strokovno. V okviru ljubljanskega Sokola je najprej nastal ženski odsek, ki se je leta 1901 organizacijsko osamosvojil v Prvo žensko telovadno društvo (ŽTD). Slednje je ohranilo tesne stike z matičnim društvom. Po njihovem vzoru so podobno pot ubrale bližnje šišenske gospe in gospodične, medtem ko so drugod ženski odseki delovali v sklopu sokolskih društev. ŽTD je vodila Franja Tavčar, žena liberalca, pisatelja in sokola Ivana Tavčarja. Do leta 1904 je društvo štelu 4 ustanovne članice, 39 podpornih in 9 izvršujočih ali telovadečih članic ter 65 gojenk. Telovadile so dvakrat na teden po 3 ure v dveh oddelkih. Na bivšem dirkališču v Tivoliju, ki ga je ljubljanski Sokol preuredil v telovadišče, so si telovadke uredile igrišče, kjer so igrale »lawn tennis, croquet in druge igre«. Ob ustanavljanju Slovenske sokolske zveze je bilo ŽTD povabljeno k sodelovanju in včlanitvi, kar so sprejele.

Sredi julija 1904 so se telovadke predstavile na II. vsesokolskem zletu slovenskega sokolstva v Ljubljani, in sicer s telovadnim nastopom in ne le z »aranžiranjem« metanja cvetlic pri sprevodu in sodelovanjem pri veselici, kot je bila navada. Načelnica Jospina Kajzelj je po zletu poročala, da telovadi preko sto telovadk, in da so na II. vsesokolskem zletu nastopile skupaj s 13 idrijskimi telovadkami, »ki se niso strašile napora in truda ter nam (ŽTD – op. p.) tako mnogo pripomogle, častno rešiti svojo nalogo v onih slavnostnih dneh«. Nastopile so v vaji s kiji, ki jo je za ta nastop sestavil Viktor Murnik. Kljub zletu in moralnemu uspehu, ki naj bi propagiral telovadbo, tako moško kot žensko, pa je načelnica ugotavljala, da se je »število telovadk proti koncu leta (1904, op. p.) skrčilo na 75, iz česar je jasno, da naše ženstvo še sedaj ne pojmi pravega pomena telovadbe, ker zanje telovadba brez javnega nastopa nima zmisla.« Kar se tiče same telovadbe, pa je še dodala, »da se je v društvu pričelo letos tudi z borjenjem in v ta namen osnoval poseben borilni odsek.«³⁵

Ko je maja 1910 ŽTD proslavljal desetletnico delovanja in priredil »telovadno izkušnjo« v telovadnici v Narodnem domu, je nastopilo štirideset telovadk, in tudi že naraščajnice (podmladek), ki so izvajale proste vaje. Telovadno delo so vodile društvena načelnica in vaditeljice, kar pomeni, da so po letih moške pomoči ženske prevzele telovadbo v svoje roke. Program je bil že pestrejši in je poleg prostih vaj ob godbi vseboval tudi vaje z orodjem in na njem, in sicer vaje z obroči in kiji ter vaje na mizi na šir, konju vzdolž, konju na šir in bradlji. Poleg tega je bil na sporedu še telovadni ples. Iz navedenega vidimo, da ženska telovadba ni bila zgolj posnemanje moške. Ocena »izkušnje« v Slovenskem Sokolu je bila pozitivna, telovadke so »izvajale vaje večinoma docela korektno, krepko, ne da bi bile pretiravale, mnoge jako graciozno. Vtiisk je bil zelo lep in občinstvo zato polno pohvale«. Na orodju so vzbujale pozornost vaje na mizi na šir, saj so »razne preskoke (odbočke, prednožke, zanožke, celo skrčke čez mizo) ... izvajale telovadke s presenetljivo sigurnostjo in eleganco«. Podobna hvala je veljala vajam na bradlji, medtem ko je bila za najboljšo ocenjena vaja s kiji, kjer je bila »izvedba ... z malimi izjemami vzorna«. Nastopom so sledili pozdravni govori. V imenu ljubljanskega Sokola je govoril Viktor Murnik, ki se je navezal na začetke in je poudaril, da je »današnje slavje ... proslava desetletnice onega znamenitega trenutka, ko je v samostojnem ženskem društvu realnega izraza dobila misel, da ni zadosti, da slovensko ženstvo samo priperja trakove na sokolske zastave, da samo siplje rožice Sokolom na pot, temveč da treba, da slovenska žena stopi tudi sama na sokolsko pot in pomaga moštvu odstraniti trnje, ki je z njim le prečesto posuta težavna pot do daljnega cilja sokolskega.«³⁶



³⁴ JS, 13.9.1871.

³⁵ SI.S, 25.3.1905, Peti redni občni zbor ŽTD v Ljubljani, str. 27-28.

³⁶ SI.S, 25.5.1910, ŽTD v Ljubljani, str. 38-40.

ŽTD je v tem pogledu opravljalo temeljno in vizionarsko delo, zlasti če upoštevamo dejstvo, da se je z ženskim samostojnim delom oblikovala tudi specifična ženska telovadba, kar je poudaril tudi Murnik: *«V pravilnem spoznanju, da ženski tudi v sokolskem delu, kakor na mnogem drugem polju, ne gre slepo posnemati moških, je društvo ženski naravi primerno izobrazilo sokolsko telovadbo, izborno to vzgojevalno sredstvo naše, znamenito to podlago tudi za pravo nraustveno in dobro duševno vzgojo.»*³⁷

Po statistiki slovenskega sokolstva je konec septembra 1912 poleg samostojnega ŽTD žensko telovadbo gojilo 30 sokolskih društev. Skromnejše je bilo strokovno področje, saj je bilo le 11 vaditeljic, torej je bila ženska telovadba v veliki meri odvisna od moške pomoči oziroma v primeru 20 društev izključno od moških. Slovenski Sokol, organ Slovenske sokolske zveze, je temu primerno maja 1913 pozival, da naj sem med ženstvom vzbuja *«zanimanje in veselje do vaditeljstva»* ter se jih navaja k samostojnemu delu po načelu *žena vadi ženo*. Poudarjal je tudi, naj podpirajo ustanavljanje ženskih odsekov znotraj sokolskih društev in ne samostojnih ženskih telovadnih društev, kajti *«sokolska stvar je za ves narod brez razlike stanu, spola in starosti; končni, splošni cilj je možu in ženi v Sokolu isti, delo v dosego sokolskega cilja mora imeti enotno smer: za to treba vzajemnosti moža in žene.»*³⁸

Število žensk se je v mesecih do prve svetovne vojne povečalo in pred začetkom prve svetovne vojne je sokolska organizacija na Slovenskem štela 1040 članic, od katerih jih je telovadilo 537,³⁹ to je 51,5 %, medtem ko je moških telovadilo 1761 ali 26,6 %. Ženske torej v društvih niso bile več le pasivne ali podporne članice oziroma zgolj okrasek, ki bi pripenjal prapore, pač pa so svoje narodno javno delovanje vedno bolj opravljale tudi s telovadbo, odstotkovno celo boljše kot moški. Še vedno pa se je ženska telovadba spoprijemala s tradicionalističnim stereotipom. Zelo pomenljivo je denimo poročanje načelnika Tržaške sokolske župe Miroslava Ambrožiča⁴⁰ leta 1913, ki je poudaril, da je članstvo deklet preveč odvisno od volje staršev. Telovadbo se jim *«največkrat ... naravnost brani kot neprstojno ...»* Ambrožič je kritično ošvrknil način življenja tržaških mladenk po štirinajstem letu starosti, najsi bodo slednje iz dobro stoječih ali drugih slojev, ki jim je bilo skupno, da *«potratijo velik del svojega življenja z najrazličnejšimi deli, ki so popolnoma brez vsake praktične vrednosti, ali ... s pohajkovanjem in zanimanjem za stvari, ki njim samim ne prinašajo koristi, še manj pa človeški družbi. Da bi jim manjkalo časa za telovadbo, to je prav redkokdaj»*. Narodnost, telovadba in sokolstvo so zato tujki, ki da so za gospodične neprimerni, za dekleta, ki so bila večji del dneva v službi, pa

³⁷ Prav tam.

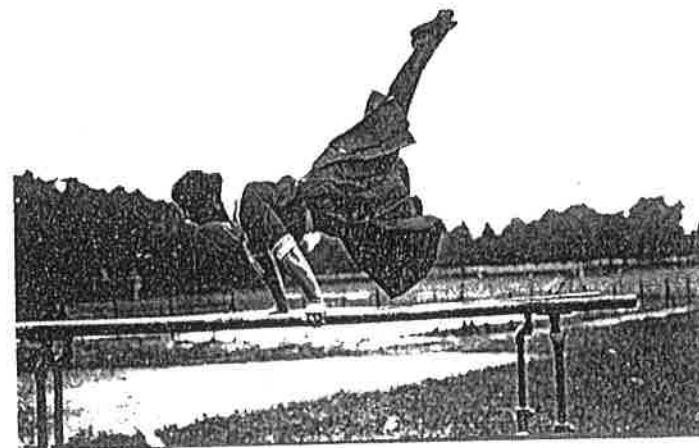
³⁸ S.I.S., 25.5.1913, Žena v Sokolu, str. 39.

³⁹ Sokol, 1919, 1-2, Tehniško delo SSZ.

⁴⁰ Ambrožič je pozneje emigriral v jugoslovansko državo in nadaljeval s sokolskim delom. V prvi polovici tridesetih let je bil načelnik Sokola Kraljevine Jugoslavije.

odveč. Dekleta raje *«zdravje iščejo v počivanju, brezdelju – lepoto v obleki in modi»*. Prvenstvena misel tržaške matere je po Ambrožičevih besedah bila, da si hčerka čim prej priskrbi *«varno pristanišče; kakšne pa naj pridejo lja in kakšen je njihov poklic tam, kaj sme zahtevati od njih tudi narod in družba, o tem ni treba mnogo misliti»*. Tradicionalizem pač, čeprav Ambrožič v svojem času in okolju zaznava, da vedno več naroda *«glasno priča o pomanjkanju telesne vzgoje s svojim zdravjem»*. In Sokol je zato poklican, *«da odpomore temu gorju, ogrožujočemu narodov obstanek ravno tako nevarno, ako ne še bolj, kakor oni vidni sovražniki, ki obdajajo meje naše narodne posesti.»*⁴¹

Slovenska sokolica v dobi pred prvo svetovno vojno telovadne tekme v nasprotju s sokoli ni poznala, medtem ko je *«prva ženska telovadna tekma v češkem Sokolstvu»* potekala marca 1910. Za članice vaditeljskih zborov je bila obvezna in vsak zbor je moral biti zastopan vsaj z eno vaditeljico. Tekmovalni program je zajemal po eno obvezno in po eno poljubno vajo, in sicer v prostih vajah (danes parter), vajah s kiji, na bradlji, na krogih in dva obvezna preskoka prednožno čez konja vzdolž. Ocenjevali so *«težkost»* ali zahtevnost vaje in izvedbo. Ocena tekmovanja v češkem sokolskem glasilu, ki jo je povzel Slovenski Sokol, je poudarjala, da sta med tekmo vladala *«mir in disciplina»*, kar je vplivalo na potek tekme, da se je *«pokazal ... zvišan nivo izvežbanosti kakor glede stopnje vaj tako glede izvedbe»*, da se je *«uveljavila ... lastna tvorna moč in praksa tekmovalk v sestavljanju vaj»* ter da se je tekma *«izkazala ... kot dobro sredstvo za vadbo samostojnosti in pridobivanja samozaupanja»* in *«kot novo hvaležno polje za uveljavljanje prizadevnosti, pridnosti in nadarjenosti mladih, svežih moči.»*⁴²



⁴¹ Vestnik Tržaške sokolske župe, 26.3.1914, Občni zbor Sokola v Trstu 30.1.1914, str. 85-91.

⁴² S.I.S., 25.4.1910, Prva ženska telovadna tekma v češkem Sokolstvu, str. 32.

Glede na češki zgled bi morda pričakovali umestitev ženske telovadne tekme na zlet slovenskega sokolstva v letu 1913, vendar so bile za dekleta in žene predvidene le proste vaje. Morda je bila za to kriva samokritika, da slovenska sokolica, ki je šele pri nastopih in prostih vajah, zato še ni dovolj izurjena za tekmovanje. Prav tako je primanjkovalo vaditeljic, ki bi lahko, po češkem modelu, tekmovale. V slovenski praksi so bile lahko že proste vaje prezahtevne, kot so npr. tožili v tržaški župi marca 1914, kjer so imeli pred tem največ članic med slovenskimi župami. Tržačani so ugotavljali, da so leta 1913 telovadbo opustile članice v Barkovljah in Rojanu, in to predvsem »zavoljo razvoju ženske telovadbe pri nas gotovo neprimerno težkih prostih vaj za III. vsesokolski zlet«⁴³ v Ljubljani.⁴⁴ Prav nasprotno so ugotavljali v Ljubljani, kjer se je število telovadk v drugi polovici leta 1913 podvojilo. In ko že omenjamo zahtevne proste vaje, dodajmo, da so sokoli različnost spolov upoštevali tudi pri prostih vajah, kar lahko razberemo iz navodil za proste vaje članic za odpadli zlet. Vaditeljice in vaditelji so morali upoštevati, da je »ženska gracioznost drugo nego moška eleganca«. Če pri »telovadcu ugaja energična sila, ugaja pri telovadki lahna krepost«. Temu primerno bi morali paziti, da se vaje ne izvajajo »ne prekrečko, ne prelahno: ne prekrečko, da ne zaidete v silnost neprimerno ženski nravi; nasprotno pa tudi ne brez moči, da se ne vidite lene in zaspane; ne prelahno, da ne zupadete v slabostnost in nedoločno mehknost, na kvar pravilnosti in izrazitosti gibov«.⁴⁵

Sokolstvo je bilo pred prvo svetovno vojno naklonjeno ženskemu javnemu udejstvovanju. Njihov odnos do žensk je temeljil na narodnoliberalnem in demokratičnem stališču, ki so ga po prvi svetovni vojni, v jugoslovanski državi, na sestanku zastopnikov slovenskega sokolstva 6. januarja 1919 tudi deklarirali. Na tem sestanku so sprejemali načelne odločitve in smernice za delovanje v jugoslovanski državi. Glede odnosa do žensk so poudarili »narodni pomen« telesno zdrave in moralno krepke ženske tako z vidika matere narodovega potomstva, gospodinje v družini kot učiteljice mladine in javne delavke, ki je še toliko pomembnejši v zgodovinskih narodovih krizah. Zato, so poudarili, naj bo ženska enakopravna članica sokolskega društva. Društvo je temu primerno imelo moški in ženski odsek, ki imata skupno upravo, telovadbo pa ločeno. Ustanavljanje posebnih ženskih sokolskih društev pod okriljem sokolske zveze v obdobju po prvi svetovni vojni ni bilo več praksa oziroma je bilo že v letih pred prvo svetovno vojno opuščeno.⁴⁶ V nasprotju s telovadno prakso do leta 1914 je sokolica v jugoslovanski državi začela tudi tekmovati.⁴⁷

⁴³ Zlet bi moral biti v letu 1913, vendar je bil prestavljen na naslednje leto, a zaradi začetka prve svetovne vojne neizveden.

⁴⁴ Sl.S., 25.6.1914, Tržaška sokolska župa, redni občni zbor TSŽ, str. 58-59.

⁴⁵ Sl.S., 25.10.1912, Proste vaje članic za III. slovenski vsesokolski zlet v Ljubljani 1913, str. 71.

⁴⁶ Sokol, 1919, 1-2: Načelni in obvezni sklepi, str. 10-14.

⁴⁷ Pavlin, »Ženska ... ne potrebuje telovadbe, ostane naj v kuhinji in pri ... domačem ognjišču«, str. 125-132.

Žensko telovadbo zasledimo tudi v okviru katoliškega tabora in katoliških telovadnih odsekov, vendar pa je bil ob vprašanju ženske telovadbe v katoliški telovadni organizaciji Orel leta 1909 sprejet sklep, »ki naroča vsem odsekom, naj ženske telovadbe ne gojijo ... Sklep so utemeljevali s tem, da ne bi sodelovanja duhovniških prijateljev ... spravljali v zadrego«, kajti liberalni tisk je komaj čakal senzacij.⁴⁸ V praksi so jo le dopuščali, a le v večjih in industrijskih krajih, bolj ali manj zato, da se dekleta ne bi vključevala v Sokol.⁴⁹ Premike je katoliška ženska telovadba doživljala po letu 1918. Ženski odseki so namreč postali sestavni del Orla, vendar so bili zaradi znanih odklonilnih stališč organizirani povsem ločeno od moških in združeni v samostojni podzvezi.⁵⁰

KOLESARSTVO

Prva kolesa, najprej visoka (s prvim velikim in zadnjim malim kolesom) in zatem nizka (obe kolesi enaki), so se na Slovenskem pojavila v drugi polovici 19. stoletja. Bila so draga in dostopna le premožnejšim slojem, proti koncu stoletja pa se je po zaslugi izposojevalnic število koles povečalo in kolesarstvo se je razširilo med družbene sloje. S širjenjem koles so se pojavila tudi kolesarska društva. Prva so bila elitnega značaja in izletniške narave, ki pa so organizirala tudi prve dirke. Slovenski kolesarji so se organizirali po vzoru ljubljanskih nemških someščanov leta 1887 v Klub slovenskih biciklistov Ljubljana (KSBL). Širitev kolesarstva med Slovenci se je ponekod (npr. v Trstu in Celju) časovno ujemala z delovanjem sokolskega društva, kjer so bili sokoli tako telovadci kot kolesarji. Matična kluba v Trstu in Gorici sta bila Kolesarski klub Balkan (izšel iz sokolskega društva) in Kolesarsko društvo Gorica. Na Štajerskem je podobno vlogo odigral Klub slovenskih biciklistov Celje. V devetdesetih letih 19. stoletja se je kolesarstvo razširilo med delavstvom. Leta 1890 je bil ustanovljen Delavski kolesarski klub Idrija in 1898 Delavski kolesarski klub Maribor, eden prvih slovenskih klubov na Mariborskem, njegovi člani so bili večinoma mariborski slovenski železničarji.

Do prve svetovne vojne je bilo na Slovenskem ustanovljenih 31 kolesarskih klubov, vendar so nekateri že prenehali delovati. S kopičenjem društev je bil KSBL pobudnik ustanovitve zveze slovenskih kolesarskih klubov in povezovanja s sosednjimi hrvaškimi. Zaradi avstro-ogrškega dualizma slovensko-hrvaška zveza ni bila uresničljiva, je pa bila aprila 1895 organizirana Zveza slovenskih kolesarjev.

⁴⁸ Pernišek, Zgodovina Slovenskega Orla, str. 85.

⁴⁹ Stepišnik, Telovadba, str. 211-212.

⁵⁰ Pernišek, Zgodovina Slovenskega Orla, str. 110-209; Stepišnik, Oris, str. 129-135; Stepišnik, Telovadba, str. 207-220.

Prvim društvenim izletom na krajše in daljše razdalje so sledile cestne dirke in ureditve dirkališč ali velodromov v Trstu, Gorici in Ljubljani. Ljubljanski velodrom so odprli leta 1897 ob desetletnici KSBL. Ker je bilo ljubljansko kolesarstvo na prehodu stoletja v stagnaciji (problem profesionalizma), je dirkališče v Tivoliju samevalo in so ga preuredili v sokolsko telovadišče. Nasprotno je bilo na Tržaškem in Goriškem. Leta 1908 sta tržaški in goriški klub organizirala na goriškem dirkališču narodno dirko, ki si jo je ogledalo okoli 5000 gledalcev. Tržaški Balkan je bil leta 1909 pobudnik in organizator vsakoletne cestne dirke Ljubljana-Trst za naslov jugoslovanskega prvaka. Leta 1912 je snoval tekmo za naslov vseslovanskega prvaka s temu primernimi udeležbami slovanskih kolesarjev iz Avstro-Ogrske in zunaj nje, a se zamisel ni posrečila. Na dirkah so sprva prevladovali zagrebški kolesarji, v letih tik pred prvo svetovno vojno pa je zmagoval Tržačan Albin Šiskovič.⁵¹



Mariborski kolesarji

Medtem ko je bilo kolesarstvo moških povsem samoumevno, pa je dosti več prahu dvignilo kolesarjenje žensk. V kolesarskih društvih ali klubih so bile ženske v manjšini, marsikdaj le okrask nekolesarskih prireditev. Toda dejstvo je, da se s širjenjem in priljubljenostjo kolesarstva in novimi primernejšimi nizkimi kolesi na kolo usede tudi ženska. Predsodki niso bili odpravljani čez noč, opravičevali ali zavračali pa so jih tudi z zdravniškimi argumenti, vendar je na prehodu stoletja ženska na Slovenskem kolesarila, ne pa tekmovala.⁵²

PLANINSTVO

Slovensko kulturo je dodobra zaznamovalo ljubiteljstvo gora in gorolazenje in hribolazenje in plezanje. Pregovorno velja za Slovenca, da se mora vsaj enkrat v svojem življenju povzpeti na Triglav. Ampak Slovenci poznamo tudi pregovor, da gora ni nora, pač pa je nor tisti, ki gre gor, in dolgo v zgodovini so Slovenci, in tudi drugi narodi, vrhove pustili na miru, saj gore so bile območje svetega, sedeži divjih sil, ki niso želele biti motene, in smrtniki so njih željo spoštovali. Le kdo bi si drznil zdramiti troglavega gromovnika Peruna ali Triglava ali Morano, boginjo smrti in temnih senc, ali si nakopati jezo Pehtra babe ali oskruniti čarobno lepoto Zlatorogovega kraljestva, ki jo je čuval mogočni in nevarni Zlatorog, ali se izpostaviti hudemu vetru, ki da tam gori piha s tako silo, da prevrača ljudi in ruši nevarno kamenje, ali pa tvegati življenje ob nevarnem plezanju po strmih stenah in kozjih stezah.

Homo Sapiens pa je nepredvidljiv in preračunljiv. *«Zlatorogovo kraljestvo»* je sprožilo pohlep in kakor pravi zgodba, sta se našla dva lovca, ki sta se odpravila v njegovo kraljestvo, Zlatoroga zalezla in ustrelila. Zlatorog je v smrtnem boju do golega kamenja razkopal vse bajne vrtove, iz njegove krvi pa je pognala čudodelna triglavska roža, ki ga je hipoma pozdravila. Prerojen je oba lovca pahnil v prepad, sam pa izginil za vekomaj in odprl vrata v svoje kraljestvo, odprl vrata radovednosti, kaj je tam zgoraj in koliko je gora visoka. Konec 18. stoletja sta razsvetljena Um in Razum v gore napotila alpiniste znanstvenike, ki so razblinili mitološki svet vršacev, jih premerili in preučili njih naravo in sprožili proces *planinstva*, obiskovanja gora, ljubiteljske hoje in plezanja v sredogorju in visokogorju z vodnikom domačinom ali brez, ter temu primernim urejanjem poti in postavljanjem koč in domov. Gore so postale sestavni del kulturnega življenja, vse več je bilo *«north»*, ki so se podali na goro. Triglav ni bil več Gromovnik, pač pa je postal ljudska gora, romarski vrh, narodni simbol, simbol slovenstva, svobodnega slovenstva, romarski vrh. Tudi pod okupacijo v drugi svetovni vojni, ko se je tod vila najprej italijanska in potem nemška zastava, se je leta 1944 odpravila skupina partizanov razviti slovensko trobojnico: *«Po velikem trudu smo čez ledene plasti nad nevarnimi robovi le prišli na vrh, čeprav vsi upehani. Naši napori so bili poplačani z nepopisnim razgledom čez našo širno domovino. Prevzela nas je sreča in bili smo zadovoljni. Nato smo razvili našo lepo trobojnico, ki je ponosno plapolala v jutranjem vetru, a čez robovje in skalovje kralja slovenskih planin se je proti dolini naše bistre Save razlegala pesem slovenskih partizanov»*.⁵³

Prva društva ljubiteljev obiskovanja gora se v Evropi pojavijo sredi 19. stoletja. Premožni Britanci so leta 1857 v Londonu ustanovili Club Alpine of Great Britain in ob pomoči domačih vodnikov obiskovali predvsem zahodne Alpe ter sprožili val

⁵¹ Stepišnik, *Kolesarstvo na Slovenskem*, str. 15-36; Pavlin, *Klub slovenskih biciklistov*, str. 72-75, v: *Slovenska kronika* 19. st. 1861-1883.

⁵² Več o feminizaciji kolesa in kolesarstva: Batagelj, *«Ali naj dame kolesarijo?»*, str. 40-54.

⁵³ Rupar, *Sodelovati in zmagati*, str.55.

alpinizma. Vplivali so na domače prebivalstvo in ga spodbudili k organiziranju. Na habsburškem ozemlju so prvo društvo ustanovili avstrijski Nemci, in sicer leta 1862, leta 1873 pa so se združili z rojaki iz bližnjih nemških dežel v »Nemško-avstrijsko alpinsko društvo« (Deutscher und Österreichischer Alpenverein). Društvo je imelo podružnice po avstrijskih deželah in tudi na Kranjskem (ustanovili so jo leta 1874), kjer so z gradnjo koč in označevanjem poti ponemčevali slovenske Alpe. Prve težnje po slovenskem planinskem organiziranju zaznamo že v sedemdesetih letih 19. stoletja. Leta 1872 je bohinjski učitelj Jan Žan dal pobudo za organiziranje društva Triglavski prijatelji, vendar so kranjske oblasti zavlačevale z odobritvijo pravil. Nazadnje so službeno premestili še Žana in društvo je propadlo. Kljub temu so »prijatelji« zgradili kočo Triglavski dom (dve uri hoda nad Velim poljem) in uredili pot na Triglav. Z razpadom družine so usahnili zarodki slovenskega planinstva in pobudo je prevzel kranjski Alpenverein, ki je do leta 1892 zgradil že 12 koč. Planinstvo je bilo tako v slovenskem javnem življenju prisotno večinoma v individualni obliki. Tipičen primer je bil Ljubljčan Franc Kadilnik, ki se je ob nedeljah redno odpravljaj na bližnje planinske izlete ali ture, pri povratku pa bil deležen zasmehovanj »ljubljanških srajc« in pripomb o »hribouskem norcu«. Podoben primer je bila skupina »piparjev«, vnetih ljubljanskih hribolazcev, ki so jim bile razpoznavni znak pipe. Jeseni 1892 se pojavi pobuda za ustanovitev Slovenskega planinskega društva (SPD). Vzrok je bila vse večja skrb, da bi Nemci po slovenskih »planinah« napravili nemške napise in kačipote. Pobudnica organiziranja je bila ravno družčina »piparjev«. Ustanovni občni zbor SPD je bil 23. februarja 1893 z geslom »ohranimo slovensko lice slovenskim goram«. ⁵⁴



»Piparji«

⁵⁴ V: Strojnik, Stoletje v gorah, str. 14.

Že v prvem letu je SPD označil ali markiral 97 različno težavnih poti, leta 1895 pa je začel izdajati glasilo Planinski vestnik. Najtežje delo v primerjavi z alpenvereinovci sta bila postavljanje koč in borba za očaka Triglav, ki so jo dobili po zaslugi dovškega župnika Jakoba Aljaža. Do leta 1900 so postavili že 12 koč (prvo leta 1894, to je bila Orožnova koča na Črni prsti), na Triglavu pa je stal leta 1895 postavljeni Aljažev stolp. SPD je hkrati začel urejati vprašanje gorskih vodnikov in njihove strokovnosti. Leta 1912 je ustanovil prvo postajo Gorske reševalne službe. Henrik Tuma je znanstveno utemeljeval slovensko »imenoslovje Julijskih Alp« in v strokovnih delih ter prispevkih podpiral plezanje ali »turistiko« oziroma alpinizem. Med ljubitelji plezanja se je oblikovala skupina Dren, ki je bila po prvi svetovni vojni jedro društva Skala. Njeni člani so leta 1911 prvi brez vodnika preplezali Severno steno Triglava po Slovenski smeri.



Na vrhu Triglava

Organiziranost je temeljila na enotnem društvu SPD in društvenih podružnicah po slovenskih deželah (prva, kamniška podružnica je nastala že leta 1893). Nastala je tudi češka podružnica, ki je jeseni 1899 postavila Češko kočo v Ravnah v Savinjskih Alpah. Do začetka prve svetovne vojne je SPD štel 26 podružnic s 3337 člani in zgradil 38 koč.⁵⁵

⁵⁵ Stepišnik, Oris, str. 143-148, Strojnik, Stoletje v gorah, 13-28; Pavlin, Slovensko planinsko društvo, str. 192-194, Aljažev stolp na Triglavu, str. 240-241, v: Slovenska kronika 19. st. 1883-1899.

»SPORT«

Kot že rečeno, šport v angleškem pomenu in v obliki angleških panog in iger ter tekem prihaja na Slovensko šele ob koncu 19. stoletja. Prvo slovensko društvo te vrste je nastalo leta 1900 v Mariboru. To je bilo Športno društvo Maribor. Društvo je izšlo iz skupine ljubiteljev in ljubiteljic kolesarstva, ki pa so dejavnost razširili. Po pravilih je bil namen društva gojiti »različne sportne panoge v najširšem pomenu te besede«. Tako so člani in članice kolesarili, streljali s flobertovko (starejša puška za streljanje na kratke razdalje), kegljali, tenisirali, planinarili ter telovadili. Iz telovadne sekcije je šest let pozneje izšel Mariborski Sokol, ki je prevzel težo slovenskega telesnokulturnega in telesnovzgojnega dela na Mariborskem, športno društvo pa je nadaljevalo z delom vse do prve svetovne vojne, ko je prekinilo delovanje.⁵⁶

Ljubljanski sportni klub

V Ljubljani so tudi športno prednjačili Nemci, ki so leta 1900 organizirali Laibacher Sportverein. Društvo je ob koncu prvega desetletja 20. stoletja prenehalo delovati, medtem pa je bil decembra 1907 ustanovljen **Ljubljanski sportni klub**, športni klub ljubljanskih Slovencev, in sicer »iz idealnih sportnih nagibov mladih slovenskih intelektualcev».⁵⁷ »S tem je bil dejansko položen temelj prvemu slovenskemu sportnemu klubu (na Kranjskem, op. p.), čigar pravila pa so bila potrjena zaradi traktiranih napetosti⁵⁸ med Nemci in Slovenci od c.kr. deželnega predsedstva za Kranjsko šele 17. 1. 1909, ko je bil za c.kr. deželnega predsednika grof Chorinsky,« je zapisano v ohranjenem kronološkem zapisu o LSK.⁵⁹ Medtem ko so oblasti potrjevale pravila, je klub deloval. Klubske odbore se je sestalo na 13 sejah, urejal je športno infrastrukturo in obravnaval perečo problematiko financ, kajti denar je bil in je sveta vladar. LSK-jevci so v klubskih pravilih določili, da bodo poslovali v slovenskem jeziku. Namen društva je bil širok, namreč »gojiti vse športe«, čeprav so med njimi dodatno izpostavili »zimске športe, kakor sankanje, drsanje, ski itd.«⁶⁰ Klubske barve so bile belo-modre z modro zvezdo, ki so jo ohranili tudi po opozorilu, da je modra zvezda »laški znak».⁶¹

⁵⁶ Novakov, Prvo slovensko sportno društvo v Mariboru, str. 17-18.

⁵⁷ Med ustanovitelji, mladimi slovenskimi intelektualci, so bili: Matko Prelovšek, Franc Pavlin, Viktor Zupanc, Ivan Malenšek, Ivan Kenda, dr. Praunseis, Avgust Reich, Ciril Pavlin, dr. Bretl, Franc Zupan, Stanko Jenčič, Viktor Skaberne, Žiga Vodusek idr. (ZAL, LSK, tehnična enota 1, arhivska enota 4)

⁵⁸ Slovensko-nemških nacionalnih napetosti v Ljubljani, ki so septembra 1908 kulminirale v protinemških izgredivih s tragičnim streljanjem vojakov v demonstrante, pri čemer sta bila ubita dijak Ivan Adamič in strojnik Rudolf Lunder.

⁵⁹ ZAL, LSK.

⁶⁰ Isto tam. Glede na to, da Rudolf Badjura še ni spisal smučarske terminologije, so za smučanje uporabili tedaj v Evropi uveljavljeni termin »ski«. Termin »ski« so uporabljali tudi člani zagrebškega HAŠK-a, ki so v začetku leta 1912 povabili LSK na »ski vožnjo».

⁶¹ ZAL, LSK, zapisnik sej odbora 1907-1913.

D. Stepišnik je v svojem Orisu opredelil LSK kot »ekskluzivni klub«, kajti »sprejemali so varj samo člane, ki so lahko prispevali razmeroma velike letne prispevke za vzdrževanje klubovih športnih naprav».⁶² Zato naj bi bil LSK zgolj družabno-zabavnega značaja. Ne moremo se znebiti vtisa, da je oznaka presplošna in pavšalna, kajti LSK je skušal širiti veslanje že pred prvo vojno zunaj Ljubljane, na Bled. Tam naj bi deloval športni klub, ki so ga najverjetneje ustanovili na pobudo LSK, saj so bila pravila blejskega kluba iz leta 1909 prepis pravil LSK, le ime LSK so prečrtali in nad njim napisali Blejski sportni klub.⁶³ Prav tako so se v LSK zavedali problematike članstva oz. dejstva, da je za delovanje in obstanek kluba potrebno kontinuirano včlanjevanje novincev. Drži pa, da so se v LSK lotili športov, ki so bili vse prej kot poceni in primerni za množičnost in so bili materialno ekskluzivni. Čolnarstvo je bilo resda tradicija Ljubljančanov, vendar ne veslanje s specialnimi čolni kot jolami, gigji ali klinkerji. Tudi sankanje je bilo pozimi priljubljeno, pa vendar to ni bilo sankastvo s športnimi sanmi »bobsleigh«, ki se je izvajalo na posebej za to prirejeni progi in povrh vsega še tekmovalo. In ne nazadnje tenis, ki ga je še dolgo v 20. stoletju spremljal pridevnik gosposki, buržujski ali belti šport.



Sankanje v Bohinju

Število članov je bilo sprva res skromno, a se je povečevalo, zlasti leta 1909. Tako je tajnik na občnem zboru v začetku leta 1910 poročal o 121 članih, da pa jih je bilo tudi že 138. Naslednje leto je klub štel 120 članov, torej je bil upad minimalen. In leta 1912 111 članov, medtem ko za leti 1913 in 1914 ni podatkov.⁶⁴ Člani so vse leto gojili veslanje in tenis, pozimi sankanje, v letu 1911 pa so se uveljavili še

⁶² Stepišnik, Oris, str. 138.

⁶³ AS, d.p. 1656. Veslaške prireditve na Bledu sicer niso bile ravno produkt LSK. Družina Benedik z Bleda hrani srebrno plaketo iz leta 1905, ki je bila nagrada za drugo mesto »interne regate« na Bledu.

⁶⁴ LSK, zapisnik sej odbora 1907-1913.

plavanje in skoki v vodo s posebej za to naročene skakalne deske. Temu primerno so že kmalu predvideli upravno reorganizacijo oz. decentralizacijo. Za veslanje in tenis so načrtovali določeno notranjo samostojnost, marca 1908 so ustanovili »tenis-odsek«, maja istega leta pa še »veslarski odsek« (v začetku leta 1911 je bilo veslačev 39, tenisačev pa 32). Navzven je klub in oba odseka zastopal in vodil klubski odbor.⁶⁵

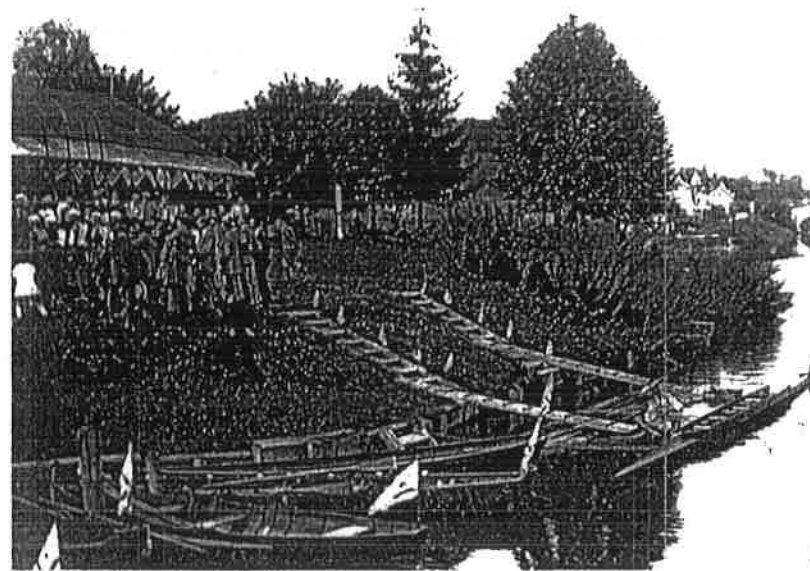
Šport ni bil omejen zgolj na članstvo. V klubskih prostorih so se lahko z njim ukvarjali tudi njihovi sorodniki, »rodbinski člani« in »po članih vpeljeni gosti« – ti so plačevali višje prispevke. Vendar je imela takšna praksa, predvsem v tenisu, negativne posledice, saj so nekateri vstopali v klub le za dobo teniške sezone, zato je odbor sprejel sklep, da »članov, ki vstopajo v klub le za dobo teniške sezone, se v bodoče sploh ne sprejme«. Odbor je ta sklep spoštoval in je nekatere prijave novih članov zavrnil.

Ker je bil klub ustanovljen na prehodu v zimo leta 1907, so se člani najprej posvetili sankanju. Sankališče je bilo urejeno v Tivoliju in odbor je sestavil »sankalni red«, ki je določal, da je sankanje »dopustno samo s sportnimi sankami«, da je dostop na štart dovoljen le zunaj proge, da se smejo spuščati v polminutnih presledkih, da se sme prehitevati zgolj na posameznih predelih, da se je treba po zaustavitvi takoj umakniti s proge, da »ako da sankalec z roko znamenje, mora za njim vozeči hitrost zmanjšati, eventuelno tudi zaustaviti«, in da v »slučaju nezgode je vsak sankalec zavezan izstopiti in pomagati«. Odbor je predvidel tudi možnost nezgod, zato so sklenili, da se v Švicariji pripravi »ročna lekarna«. Ker je bilo treba sankališče vzdrževati, so razmišljali o »nastavitvi sluge«, medtem ko so bili klubski člani redarji. Sankanje so hoteli širiti tudi zunaj Ljubljane, zlasti po zgraditvi bohinjskega predora v Bohinjsko Bistrico, kakor je razvidno iz sklepa odbora marca 1908, da vloži »prošnjo na ministrstvo javnih del za zgraditev sankališča v Ljubljani in propagiranje zimskega sporta v Bohinjski Bistrici«.⁶⁶

Poleti so se posvetili tenisu in veslanju. Tenisirali so LSK-jevcji na »dirkališču«, današnjem letnem telovadišču. V ta namen je LSK sklenil spomladi 1908 najemno pogodbo z Ljubljanskim Sokolom o najemu dveh igrišč, ki jo je iz leta v leto podaljševal. Tudi za tenis je bil pripravljen »red«, določena igralna sezona in nastavljen sluga.

Klubski odbor se je leta 1908 posvetil reševanju prostorskega problema veslačev in ureditvi čolnarne ob izlivu Malega Grabna v Ljubljano. Tu so predvideli in uredili tudi »solčne kopeli in verande«. Stroški gradnje so bili visoki, domislit, kako priti do denarja, pa kar nekaj. Leta 1908 so se domislili, da naj bi plačevali višjo članarino, zlasti veslači, oz. da klub pridobi menico, za katero jamčijo člani, klub pa da jamstvo za odplačevanje. Ali so ta predlog uresničili ali ne, iz zapisnikov ni

razvidno, pač pa je odbor na seji februarja 1909 odločil, da bodo »za pokritje stalnih stroškov namenili ves prebitek društvenega dohodka po odbitku tekočih stroškov«. Kakorkoli, stroške gradnje čolnarne so odplačevali kar nekaj let. Zato pa se lahko LSK na prvem rednem občnem zboru leta 1909 pohvalil, da premore sankališče v Tivoliju in čolnarno ob izlivu Malega Grabna v Ljubljano, medtem ko teniški igrišči najame na dirkališču.



Člani so si prizadevali, da bi bila čolnarna domača in prijetna, zato so zasadili kolanje in vrbe, zgradili splav in uredili dohod na splav, odkoder so splavljali čolne v Ljubljano. Uredili so tudi začasno letno pristanišče za »izletne« čolne, kajti klubsko »veslarstvo« ni bilo omejeno le na veslanje z »dirkalnimi čolni« z enim, dvema ali več sedeži, z enojnimi ali dvojnimi vesli oz., kot so jih imenovali v žargonu, »enojka«, »dvojka« ali »štirica«. Manjše tekmovalne čolne so nabavljali člani sami in so v tem primeru plačevali le manjši prispevek za čolnarno, medtem ko je odbor marca 1911 nabavljal rabljeno »štirico Donau dunajskega kluba Austria«. Član Berthold pa si je nabavljal manjšo jadrnico in klub mu je v pristanu odmeril manjši prostor, ki si ga je moral ograditi na lastne stroške. Klubska čolnarna je bila, ob včlanitvi in prispevku za čolnarno, odprta tudi članom drugih društev, npr. »ferialcem« društva Sava.

Ljubljansko športno veslanje je zbudilo tudi zanimanje ravnateljstva I. državne gimnazije, kjer je deloval Fran Tomižšek, podpornik ideje moderne telesne vzgoje in član Slovenskega planinskega društva. LSK je leta 1910 prejel njegov dopis, da pripravlja ustanovitev gimnazijskega veslaškega odseka s pomočjo subvencije

⁶⁵ Isto tam.

⁶⁶ Isto tam.

solskega ministrstva, ki bi krila nabavo čolna. Načelno jih je spraševal, v kakšni obliki in pod kakšnimi pogoji bi pri projektu sodelovali in dovolili sprejem gimnazijskega čolna v čolnarno. LSK je nemudoma odgovoril, da dijaki lahko vstopajo v čolnarno pod vodstvom profesorja, vodjem veslanja, in da si LSK pridržuje strokovno vodstvo veslanja. Po mletju mlinskih šolskih koles in nadaljnjem konkretiziranju oblik sodelovanja (eden od pogojev je tudi bil, da *vsak dijak mora dokazati, da je izurjen plavač*) so v začetku leta 1912 prejeli obvestilo o dovoljenju ministrstva, *da smejo gimnazijci pod nadzorstvom športnega kluba prirejati veslarske vaje*. Te so prevzeli klubski člani, *veslarski vežbatelj*.⁶⁷

LSK-jevci so z opisano dejavnostjo v mestni kulturni utrip uvajali nove športe, poleg veslanja in sankanja posredno tudi plavanje in širili telesnovzgojno ponudbo in javna tekmovanja. LSK je pozimi prirejal sankaske tekme,⁶⁸ za poletne športe pa je prejel tudi nekaj povabil. Maja 1911 je prispelo vabilo I. Češky Lawn-tenis kluba na mednarodni teniški turnir, medtem ko jih je na veslaško regato vabila praška Slavija. Žal ohranjeni zapisnik sej beleži le opombo, da sta odgovora odposlana, ni pa navedena vsebina in bi morebitno udeležbo morali preveriti v čeških virih.⁶⁹ Se je pa zato LSK avgusta 1911 udeležil *plavalne dirke* na Bledu, ki jo lahko štejemo za prvo plavalno tekmo na Slovenskem. Prirediteljica je bila Avstrijska veslaška zveza, LSK pa je sodeloval tako pri organizaciji oz. tehnični izvedbi *dirke* kot v tekmovalnem delu s svojimi plavalci. Tekmo so označili mednarodna, a ne zato, ker bi bili nastopajoči iz različnih držav, pač pa zato, ker so nastopili predstavniki različnih narodnosti Avstro-Ogrske. Prijavljeni so bili tekmovalci iz Prage, Zagreba, Trsta, Opatije, Gradca, Bleda, Ljubljane in ljubljanskega vojaštva. *Plavalna dirka* je predvidevala 12 *tekem* po starostnih kategorijah, po spolu in v različnih tehnikah. Glavna je bila tekma na 2800 m dolgi progi od kopališča pod hotelom Louisenbad (danes Toplice) do otoka, okrog njega in nazaj. Zmagal je Prazan Prull, Ljubljčan Fran Kandare pa je bil četrti. V drugih disciplinah so omenjeni še drugi ljubljanski tekmovalci: M. Grilova, E. Skalarjeva, F. Župančičeva, Fran E., A. Kandare (skakalec), I. Zupančič in A. Lavš. Poleg njih sta tekmovala tudi Blejca Fran Ravnik in Anica Černe, ki ju pozneje najdemo v vrstah ljubljanske Ilirije.⁷⁰ O plavanju je poročal tudi tajnik LSK na občnem zboru v začetku leta 1912 in poudaril, da se je leta 1911 plavanje še *posebej gojilo*, ko pa so nabavili skakalno desko, se je plavalna ponudba še razširila.⁷¹ Tako so razumljivi uspehi ljubljanskih skakalcev v vodo po prvi vojni, ko so bili med najboljšimi v novi jugoslovanski državi, pa čeprav so imeli za treniranje neprimerno slabše razmere kot obmorski skakalci v hrvaškem Primorju in Dalmaciji. Podatek o nastopu plavalcev LSK na

Bledu pa nam odkriva novo plat zgodovine plavalnega športa na Slovenskem. Dokazuje, da so športno plavanje v Ljubljani gojili že pred prvo vojno, ter negira, popravlja in razširja Stepišnikovo navedbo, da se je plavalnih tekem pred prvo vojno resda udeleževalo tudi nekaj plavalcev ljubljanske Ilirije, ki pa so bili Blejci.⁷² Torej, v Ljubljani so plavanje že gojili povsem avtonomno, ljubljanski plavalci pa so nastopili na Bledu.

Hkrati s prejemom vabila za tekmo na Bledu leta 1911 so v klubu razmišljali, kako preseči primanjkljaj v klubski blagajni, in iskali *»nove vire«*. Toda kje jih najti, ne da bi sami sebe denarno obremenili z dodatnim pobiranjem različnih prispevkov ali članarin in ob dejstvu, da se je klub z eno od plesnih prireditev, priljubljenih družabnih prireditev, že opekeli? Tokrat so razmišljali o društvenih prireditvah, ki bi po eni strani reševale denarne težave kluba, po drugi pa spodbudile k dejavnejšemu športnemu življenju. Na seji sredi leta 1911 je padel predlog o organiziranju interne teniške tekme *»s handicapom«* in *»dirke, združene z malo veselico«* v septembru (ni pojasnjeno, ali plavalne, veslaške ali kombinirane tekme - op. p.). Iz ohranjenega zapisnika ni zaslediti, ali sta tekmi bili, vendar je podatek zanimiv z drugega zornega kota. Prirejanje tekmovanj pomeni prehod družabno-zabavne (ali rekreativne) dejavnosti v športno, sui generis dejavnost, torej dejavnost, ki je namenjena v prvi vrsti športu samemu sebi in se manifestira preko javnih tekmovanj, ki so temelj nadaljnje institucionalizacije. Tako se družabno-zabavni značaj podreja športnemu. A finančne razmere konec leta 1911 so LSK narekemale v letu 1912 *»opustiti vse priredbe, predvsem oficijelno udeležbo tekmovanj«*,⁷³ kar pa ni več moglo prekiniti toka dogodkov oz. evolucije športa.⁷⁴

Slovenski football klub Ilirija

Pomemben mejnik v razvoju slovenskega športa je organiziranje *Slovenskega football kluba Ilirija* v Ljubljani 9. maja 1911. Verjetno je istega leta začela delovati tudi nogometna goriška Jugoslavija, ki je bila pred tem dijaški klub, podobno kot v Ljubljani Hermes. Oba kluba, Ilirija in Jugoslavija, sta bila nosilca organiziranega slovenskega nogometa do prve svetovne vojne. Ilirijanci so kmalu začeli širiti dejavnost z drugimi panogami, pozimi s sankanjem in smučanjem, poleti pa s plavanjem in atletiko. Resda je bila športna dejavnost v povojih in v nasprotju s telovadbo nesistematična in nestrokovna, vendar se je tovrstna usmeritev ohranila in bila temelj dela po prvi svetovni vojni.

⁷² Stepišnik navaja, da se je plavalnih tekem pred prvo vojno udeleževalo tudi nekaj plavalcev ljubljanske Ilirije, vendar »plavalci Ilirije pa niso bili iz Ljubljane, temveč v glavnem z Bleda« (Oris, str. 246). Plavalcev LSK sploh ne omenja.

⁷³ LSK.

⁷⁴ Pavlin, »Pri nas je ta panoga športa še docela neznana«, str. 83-89.

⁶⁷ Isto tam.

⁶⁸ Almanah jugoslovenskog sporta, str. 104, Ljubljanski sportni klub.

⁶⁹ Isto tam.

⁷⁰ LSK; S, SN, J 19.-22.8.1911.

⁷¹ LSK.

Ilirija se je v letu okrepila z mladimi hermežani, se konsolidirala in oblikovala mlado in perspektivno nogometno moštvo, ki je bilo sposobno igrati z nasprotniki iz bližnjih deželnih središč. Iz ohranjenih zapisnikov nogometnih tekem Ilirije do leta 1914 je razvidno, da je v Ljubljani v letih 1912–1914 nastalo še nekaj moštev, npr. leta 1912 Vzajemnost, leta 1913 Concordia in Slovan ter leta 1914 Olimpija, a nobeden od teh klubov se ni mogel kosati z Ilirijo, ki je lahko oblikovala tri moštva in je ob pomanjkanju konkurence organizirala medsebojne tekme Ilirijinih moštev: I. moštva, rezerve I. moštva in II. moštva ali podmladka.

Razmere v nogometu v Ljubljani in v Sloveniji nasploh (mislimo Slovenijo v današnjem pomenu) pred prvo svetovno vojno za Ilirijo niso bile spodbudne. Da bi obstala in se družbeno uveljavljala v mestu, je bila prisiljena iskati nasprotnike zunaj Ljubljane, kajti zaradi pomanjkanja lokalnih in slovenskih nasprotnikov rednega in kakovostnega tekmovanja ni bilo mogoče organizirati, medtem ko sta nemški in slovenski nacionalizem, izključujoč drug drugega, ovirala medsebojno igranje. Angažiranje neljubljanskih ali zunanjih klubov za igranje prijateljskih tekem je pomenilo nemajhne organizacijske stroške. Pri tem so morali paziti, da nasprotnik ni bil ali premočan ali nezanimiv.



Tekma Ilirije s Celovčani



Ilirijani 1912

Tekme Ilirije 1911–1914

1.	30.7.1911, Kranj	Kranj - Ilirija	2:5
2.	24.9.1911, Ljubljana	Ilirija - Rapid (Gradec)	2:2
3.	6.6.1912, Zagreb	HAŠK (Zagreb) - Ilirija	6:2
4.	7.7.1912, Ljubljana	Ilirija - Kranj	4:0
5.	21.8.1912, Ljubljana	Ilirija - Viktorija (Sušak)	1:4
6.	1.9.1912, Sušak	Viktorija - Ilirija	3:0
7.	8.9.1912, Ljubljana	Ilirija - Vzajemnost (Ljubljana)	7:0
8.	15.9.1912, Ljubljana	Ilirija - HAŠK (Zagreb)	0:3
9.	29.9.1912, Ljubljana	Ilirija - Vzajemnost	4:1
10.	1.5.1913, Zagreb	HAŠK - Ilirija	9:1
11.	1.5.1913, Ljubljana	Ilirija II. - Concordia (Ljubljana)	2:5
12.	4.5.1913, Ljubljana	Ilirija - Concordia (Ljubljana)	5:0
13.	11.5.1913, Ljubljana	Ilirija - Jugoslavlja (Gorica)	2:1
14.	12.5.1913, Ljubljana	Ilirija rez. - Jugoslavlja	2:0
15.	22.5.1913, Ljubljana	Ilirija I. - Ilirija rez.	2:1
16.	8.6.1913, Ljubljana	Ilirija - Gradjanski (Zagreb)	1:2
17.	15.6.1913, Ljubljana	Ilirija I. - Ilirija rez.	0:2
18.	2.7.1913, Ljubljana	Ilirija - Slavija (Praga)	0:10
19.	24.8.1913, Ljubljana	Ilirija I. - Ilirija rez.	8:2
20.	31.8.1913, Ljubljana	Ilirija rez. - rep. Gorenjske*	6:2
21.	8.9.1913, Ljubljana	Ilirija rez. - Croatia (Zagreb)	3:3
22.	14.9.1913, Ljubljana	Ilirija rez. - Ilirija II.	2:0
23.	21.9.1913, Ljubljana	Ilirija - I.FASC (Celovec)	2:2
24.	28.9.1913, Ljubljana	Ilirija - HAŠK	3:1
25.	5.10.1913, Ljubljana	Ilirija - Rapid	3:3
26.	19.10.1913, Ljubljana	Ilirija II. - Slovan (Ljubljana)	12:0
27.	26.10.1913, Ljubljana	Ilirija I. - Ilirija II.	4:2
28.	2.11.1913, Ljubljana	Ilirija rez. - Ilirija II.	2:3
29.	12.4.1914, Zagreb	Gradjanski - Ilirija	3:1
30.	13.4.1914, Zagreb	Concordia (Zagreb) - Ilirija	3:0
31.	19.4.1914, Ljubljana	Ilirija I. - Ilirija rez.	3:2
32.	10.5.1914, Opatija	Opatija - Ilirija	0:10
33.	21.5.1914, Zagreb	HAŠK - Ilirija	1:0
34.	24.5.1914, Ljubljana	Ilirija - Češka Tehnika (Brno)	1:4
35.	25.5.1914, Ljubljana	Ilirija - Češka Tehnika	3:2
36.	31.5.1914, Ljubljana	Ilirija I. - Ilirija rez.	4:1
37.	1.6.1914, Ljubljana	Ilirija I. - Ilirija rez.	3:0
38.	11.6.1914, Ljubljana	Ilirija - Gradjanski	2:3
39.	28.6.1914, Ljubljana	Ilirija - Amateur (Gradec)	2:3
40.	29.6.1914, Ljubljana	Ilirija - Amateur	9:0
41.	5.7.1914, Ljubljana	Ilirija rez. - Libertas (Reka)	3:0
42.	11.7.1914, Ljubljana	Ilirija rez. - Olimpija (Ljubljana)	5:1
43.	12.7.1914, Ljubljana	Ilirija rez. - Slovan	3:0
44.	18.7.1914, Ljubljana	Ilirija I. - Ilirija rez.	3:2
45.	19.7.1914, Ljubljana	Ilirija - rep. Olimpija-Slovan	3:0
46.	8.9.1914, Ljubljana	Ilirija - rep. Olimpija-Slovan	8:1
47.	25.10.1914, Ljubljana	Ilirija - rep. Olimpija-Slovan	3:2

* Igralci so prihajali iz Kranja, Bleda in Radovljice
 Rez. - rezervno moštvo I. moštva Ilirije
 Rep. - reprezentanca

Igralci Ilirije (člani I., rezervnega in II. moštva) v letih 1911-1914

VRATARJI	ŠT	BRANILCI	ŠT	NAPADALCI	ŠT
A. Franzot	2	Badiura	2	Benedik	6
Lončarič	2	Beltram	36	Betetto	39
Pelan	34	Brovedani (Trst)	5	Bremec	27
Primožič	10	Čarf	1	Bregar	28
Soklič	8+6*	Černe	14	Deržaj	18
Završnik	1	Dremelj	11	Deu	2
		V. Franzot	1	Dubravčič	2
		Gorjup (Gorica)	1	Fink	5
		Jankovič	23	Hiti	9
		Kavšek	13	Jirkovsky (Praga)	6
		Kobler	5	Kamen	4
		Kortzky	4	Kermavner	2
		Kukovec	2	Kirin	13
		Kušar	29	Kobi	1
		Lilleg I	5	Kreutzberger	6
		Mencinger	1	Kveder	1
		Nemeth (Trst)	1	Lenassi	14
		Pollandt	6	Lilleg II	10
		Pretnar I	9	Petrič	1
		Rajgelj (Trst)	5	Pretnar II	8
		Rattay	2	Prosenec	6
		Rebec	9	Josip Rohrman	1
		Janko Rohrman	1	Sajovic II	1
		Sajovic I	1	Strand	1
		Šešerko	2	Vadnal	2
		Tavčar	26	Valašek	15
		Turk	32	Vidmar	5 + 1**
		Učak	4	Vidmajer	22
		Vodišek	14	Volkar	13
		Vrančič	18	Vrabc	4
				Trobevšek	5
				Zimmermann	1

ŠT-število tekem

*Soklič se v zapisniku pojavlja šestkrat kot igralec v polju (trikrat branilec in trikrat napadalec)

** Vidmar je enkrat nastopil kot branilec

Ilirija je v tekmah pred prvo svetovno vojno po kakovosti zaostajala za zagrebškimi klubi, ne pa za bližnjimi iz Goriške, Koroške in Štajerske, medtem ko je bila vodilni klub tako v Ljubljani kot na Kranjskem. Ilirijin izziv je bil premagati ne le lokalne slovenske in nemške nasprotnike ter bližnje nemške, temveč se dokazati proti zagrebškemu nogometu. Na nekaterih težjih tekmah je zato Ilirija nekajkrat popolnila svoje vrste s slovenskimi igralci goriške Jugoslavije in iz Trsta. V vrstah Ilirije so tako iz Trsta zaigrali Brovedani, Rajgelj in Nemeth, iz Gorice pa Gorjup.

Strokovno so Ilirijani napredovali po obisku praške Slavije v Ljubljani junija 1913.

Slavija je dala Iliriji učno uro nogometa in deset golov. Poročevalec Slovenskega naroda je bil navdušen nad Slavijino *«elegantno, mirno, skoz in skoz fair igro»* in si o *«prilici tekme ni bil dovolj na jasnem, kaj bi bolj občudoval, ali izborno žogino tehniko, s katero se lahko ponašajo vsi njeni igralci, ali ono skupnost v igri, ki ima za posledico, da je žoga naenkrat pred nasprotnimi vrati, ali ono sigurno, natančno preračunjeno oddajanje žoge svojemu soigralcu, tako da se človeku nehote zazdi, da pomenjajo njeni igralci za žogo privlačno silo»*. Poročevalec je nadaljeval, da *«doslej v Ljubljani nismo imeli prilike gledati res prvorazrednega nogometnega moštva. In sedaj, ko se je to zgodilo, lahko z mirno vestjo trdimo, da je še dolga, dolga pot, predno pridemo usaj približno do te kakovosti kakršne je Slavija. Ali sploh kdaj dosežemo ta višek? Pri naših razmerah najbrže nikoli»*.⁷⁵ Navkljub skeptičnim mislim ob kakovostni razliki pa je nogomet ohranil privrženca in zanimivo je bilo razmišljanje Slovenskega ilustrovanega tednika, ki je poudaril narodni pomen resnega brcanja žoge. Jasno, da se je navezal na slovanske vzornike Čehe, ki so se poleg sokolstva oprijeli tudi nogometnega športa, in poudaril, da ima šport in s tem nogomet največ privrženecv med mladino. In ravno zaradi nje *«zasluži ta igra v Slovencih vse pospeševanje s strani poklicanih; čim več nam vzraste duševno in telesno krepke, v naporih športa kaljene mladine, tem več 'goalov' bomo zadeli nasprotnikom, kadar napoči dan velike tekme narodov za naš pogin ali obstanek»*.⁷⁶

S tekmo s Slavijo je prišlo tudi spoznanje, da brez sistematičnega in strokovnega dela ne bo napredka, in poleti 1913 je strokovno delo prevzel nogometaš Slavije Jirkovsky (tekmo s Slavijo zato štejemo za strokovni mejnik v zgodovini ljubljanskega in slovenskega nogometa). V kratkem času je uspel izuriti mlade nogometaše, ki so se nogometno podkovani v začetku septembra predstavili ljubljanskim *«kibicem»* proti Celovčanom. Tekma s Celovčani je bila deležna kar precej pozornosti. Korošce je treniral madžarski igralec, Ilirijo Jirkovsky, ki je vpeljal *«način igre praške Slavije»*, je zapisal časopis Dan, in posamezni igralci naj bi bili *«že precej dostopni temu načinu»* igranja. S tega vidika sta se pomerili dve nogometni šoli, madžarska in češka. Celovski klub je bil predstavljen kot dober nasprotnik, ki je bil tudi visoko uvrščen v ligi nemških klubov iz alpskih dežel. Slovenski narod je poudaril, da v Ljubljani nastopi proti Iliriji *«prav močno moštvo in skoraj gotovo tudi zmaga z malo diferenco. Nikako presenečenje pa bi ne bilo, ako zmaga Ilirija»*, ker je pač poletne treninge Ilirije prevzel Jirkovsky in tekma s Celovčani je imela namen pokazati, *«koliko je (Ilirija-op.p.) pridobila usled tekme s Slavio in po enomesečnem sistematičnem treningu»*. Končni izid je bil neodločen, 2:2. Kljub slabšim razmeram za igranje, pred tekmo je deževalo, je bila igra *«ves čas zanimiva in napeta»*, za Ilirijo pa rezultat toliko bolj ugoden, ker je tik pred koncem tekme uspela izenačiti.

⁷⁵ SN, 3.7.1913, Slavia-Ilirija.

⁷⁶ SIT, 7.7.1913, Nogometna tekma Slavia-Ilirija v Ljubljani.

Tekmi s Celovčani je sledila odmevna tekma proti zagrebskemu HAŠK-u z zmago domačih, ki je ljubljanski mediji niso mogli prehvaliti in ki je v dobršni meri dvignila moralo in samozavest ljubljanskim nogometašem ter potrdila pravilno odločitev za sodelovanje z Jirkovskim. Slednji je proti HAŠK-u igral srednjega napadalca in bil strelec enega od treh golov. Uveljavljeni HAŠK, ki je veljal za najboljši nogometni klub na slovanskem jugu, je spomladi istega leta gostil Ilirijo v Zagrebu in jo dobesedno sprašil z nič kaj simpatičnim in nebratskim slovanskim izidom 9:0. Konec septembra je sledila težko pričakovana povratna tekma v Ljubljani, v kateri je Ilirija zmagala s 3:1. Dan je evforično klical, da *»včeraj bi bil lahko tudi Napoleon ponosen na svojo Ilirijo. Ilirija je igrala ekscentrično. Lahko rečemo, da tako dobro Ilirija na svojem polju še ni igrala – kakor včeraj,«*⁷⁷ medtem ko je Slovenec poudaril, da *»ta uspeh spričo glasu, ki je šel pred gosti, je tem veselejši, ker je posledica ne toliko sreče, ki jim je bila topot vseeno milejša od zadnjič (mišljena je tekma proti Celovčanom, op. p.), kakor v resnici useskozi izborne igre vseh sodelujočih.«*⁷⁸ Slovenski narod je pozdravil strokovni napredek in poudaril, da *»včerajšnja tekma, na katere izid so radovedno in napeto čakali ne samo športniki, marveč tudi ostalo občinstvo, ki se le količkaj zanima za šport, je pokazala nepobitno krasen napredek našega domačega moštva. Uspeh Ilirije je napravil splošno presenečenje in ta dan lahko imenuje Ilirija za svoj častni dan.«*⁷⁹ Tudi nemška Laibacher Zeitung ali Laibaherica ni mogla mimo zmage, čeprav jo je nacionalno opozicijsko pripisovala sreči (*»Gestern hatte die Ilirija einen Ehrentag, indem sie dartat, dass die von ihr erreichten Fortschritte wirklich bedeutend sind. Das Wettspiel war das spannendste von allen bisher in Laibach ausgetragenen.«*). Zato pa je Laibaherica med občinstvom omenjala številne častnike in prvikrat tudi dame (*»zum erstenmale auch Damen in grösserer Unzahl«*),⁸⁰ kar pomeni, da je nogomet kot atraktivna in medijska igra prodiral med vse sloje in oba spola, ne glede na narodno ozadje kluba.

Torej, Ilirija je v kratkem času strokovno napredovala, a za trajno napredovanje je bilo potrebno rešiti še vprašanje igrišča. Prvo igrišče je bilo urejeno na travniku v Tivoliju med Latermanovim drevoredom in dirkališčem, ki je že bilo preurejeno v sokolsko *»letno telovadišče«*. Ker je bila to le začasna rešitev, so iskali trajnejšo. Morali bi pridobiti primeren prostor, ki bi ga lahko ogradili in postavili tribune. Prvo igrišče je bilo namreč le travnik, kjer so začrtali igrišče in na tekmi postavili ob delu igrišča priložnostne odre s stoli, nekakšno ložo. Ves prostor so ogradili s plahtami, da bi preprečili zastojno gledanje. Vendar *»zijala«*, kakor je zastojkarje pomenoval časopis Dan, se niso dala pregnati in *»zijanje«* je postalo nekakšen

⁷⁷ Dan, 29.9.1913, Ilirija-Hašk.

⁷⁸ S, 29.9.1913, Football match med HAŠK iz Zagreba in ljubljansko Ilirijo.

⁷⁹ SN, 29.9.1913, Ilirija-HAŠK.

⁸⁰ LZ, 29.9.1913, Fussball Wettspiel »Hašk-Ilirija«.

vzporedni šport in organizacijski problem. Pri njegovem razreševanju so Iliriji pomagali dnevni časopisi, ki so opozarjali, npr. Dan, *»da ni posebno lepo, ako se hoče gledati zastoj, ker ima društvo Ilirija velike stroške in tudi dovolj dela s tem, da preskrbi tekmo in s tem našemu občinstvu primerno zabavo«*. Slovenski narod je bil ostrejši in je zapisal, *»da ne najdejo primerne izraza za one, ki zijajo zastoj. To so pa ljudje brez sramu ... Tekma stane denar – gotovi ljudje pa se ne zavedajo, da se zastoj nič ne dobi«*. Neplačevanje tekem je hkrati ogrozilo uveljavljanje nogometa ter s tem športa in športnih prireditev, ki so se šele z delovanjem Ilirije družbeno uveljavljale. In temu primerno bi se morala uveljaviti tudi navada, je poudaril Dan, *»da se pride športne prireditve gledat«,* a hkrati *»ludi plačat ono malenkostno vstopnino«*. Šport se je razvijal tudi po drugih mestih, kjer so ga podpirali *»najrazličnejši faktorji«*, vendar *»podpira ga pa tudi občinstvo samo«*. V Ljubljani so razmere nasprotno in grozijo, da *»bomo zaostali za drugimi, kljub temu, da imamo dober športni material, to pa samo radi tega, ker se športnega gibanja dejansko ne podpira.«*⁸¹

Reševanje problematike igrišča v letu 1913 je bilo precej aktualno. Jasno, Ilirija je v tem letu načrtovala tekmo s praško Slavijo, legendo srednjeevropskega slovanskega nogometa, ki je uspela premagati celo angleška moštva. To je bil dober povod za razrešitev problema igrišča. Tako Slovenec kot Dan sta v začetku maja 1913 poudarila, da je treba obvezno rešiti vprašanje *»športnega prostora«* v Ljubljani, saj travnika, na katerem je bilo nogometno igrišče, ni bilo mogoče zagraditi. Vzoredno z napovedjo gostovanja praške Slavije v Ljubljani je Ilirija sredi maja 1913 napovedala atletske miting (ki pa ga ni bilo)⁸², kar bi/je pomenilo širitev dejavnosti. In z vidika uspešnega širjenja športnega gibanja v Ljubljani je bil pomen športnega prostora v Ljubljani tem večji. V ta namen bi se, je pisal v začetku junija 1913 Dan, *»dirkališče ... dalo spremeniti v pravi stadion, kjer bi se gojila telovadba in šport vse vrste«,* ter poudaril, da rešitev problema športnega prostora zahtevata tako *»vzgoja mladine«* kot urbanistični in kulturni *»napredek Ljubljane«* in potem bomo lahko *»kmalu mogli govoriti tudi o slovenskem športu.«*⁸³ Ja, tako je bilo na začetku 20. stoletja, po sto letih pa ...?

Ilirija se je zavzemala za ureditev nogometnega igrišča na *»dirkališču«*, kjer pa je gospodaril ljubljanski Sokol. Nogometaši in telovadci so se začeli pogovarjati in Ilirija je predlagala preureditev in delitev stroškov, ali pa naj bi preureditev prevzela lastnica, mestna občina, ki je bila trdno v slovenskih rokah. V tem primeru bi mestna občina dirkališče preuredila v nogometno igrišče s tekališčem na mestne stroške in tako preurejeno dirkališče bi lahko uporabljali tudi telovadci. Ilirija je bila pripravljena občini plačevati *»amortizacijsko najemnino«*, mestna občina pa je

⁸¹ Pavlin, *»Včeraj bi bil lahko tudi Napoleon ponosen na svojo Ilirijo«*, str. 52.

⁸² O začetkih atletike Pavlin, *Atletika med telovadbo in športom, od psevdoatletike do lahke-atletike.*

⁸³ Dan, 9.6.1913, Naučni minister in šport.

bila pripravljena investirati, vendar šele po letu 1915, ko bi potekla najemna pogodba z Ljubljanskim Sokolom.

Julija 1913 je Ilirijanom obljubil pomoč tudi župan Ivan Tavčar in jim svetoval, naj vložijo vlogo na mestno občino, ki jo bo podprl. A preteklo je leto 1913, Ilirija je s Slavijo igrala »na travniku«, med 16. aprilom in 16. majem 1914 pa je magistrat Iliriji začasno odpovedal celo staro igrišče v Tivoliju. Ilirija se je aprila 1914 ponovno obrnila na Ljubljanskega Sokola, ki je pristal, da se proti primerni odškodnini oziroma najemnini odstopi dirkališče Iliriji. Ilirijani so prevzeli stroške planiranje igrišča ter v ta namen zaprosili magistrat za pomoč 15 do 20 mestnih delavcev.⁸⁴ Tako je Ilirija v letu 1914 uredila igrišče na »dirkališču«, kjer si je tekmo lahko ogledalo od štiri do pet tisoč gledalcev. Svečana otvoritev ob prisotnosti župana Tavčarja in podžupana Trillerja, je bila 24. maja s tekmo proti Češki tehniki iz Brna.⁸⁵

»Domovinstvo« nasprotnikov Ilirije

	1911	1912	1913	1914	Skupaj
Kranj	1	1			2
Gorenjska*			1		1
Gradec	1		1	2	4
Zagreb		2	4	4	10
Sušak		2			2
Gorica			2		2
Praga			1		1
Celovec			1		1
Opatija			1		1
Brno				2	2
Reka				1	1
Ljubljana		2	3	5	10
Lj.-Ilirija**			6	4	10
Skupaj	2	7	19	19	47

*Igralci so prihajali iz Kranja, Bleda in Radovljice

**Tekme med Ilirijinimi moštv

Kot vidimo iz preglednice o »domovinstvu« Ilirijinih nasprotnikov, je poleg ljubljanskih največ tekem z zagrebškimi klubi, ki pa so vsi prihajali iz ogrske upravopolitične polovice skupnega cesarstva. Slovenci smo tedaj vzpostavljali intenzivne stike s Hrvati, ki so se v luči tedanje politične situacije v Avstro-Ogrski

⁸⁴ ZAL, Ilirija, seje odbora (s.o.) 7.-27.4. 1914.

⁸⁵ Nog.t. 1911-21; Josip Rohrman je v začetku junija 1914 predlagal zahvalo »pismenim potom« županu dr. Tavčarju za »neprecenljive zasluge pri gradnji novega igrišča« (s.o. 3.6.1914).

in zahtevi avstro-ogrskih Slovanov po reorganizaciji cesarstva na osnovi trializma, odrazili tudi v porajajočem se športu. Nogometne tekme Ilirije z zagrebškimi klubi naj bi bile izraz slovanske ali južnoslovanske vzajemnosti, kar je dobro vidno v pisanju Slovenskega naroda septembra 1913 v napovedi tekme Ilirija – HAŠK. Tekma je bila namreč najavljena kot obračun najboljših moči obeh bratskih narodov in kot proslava HAŠK-ove desetletnice v Ljubljani (HAŠK je bil ustanovljen že leta 1903, torej so bili Hrvati za Slovence »nogometni mački«), zato ni bila »samo strogo športna prireditve, marveč v gotovem oziru ... slovanski športni praznik« oziroma proslava »hrvaško-slovenske vzajemnosti na športnem polju, kateri bi že radi tega moral prisostvovati vsak Slovenec, kateremu je mar zblizanje obeh narodov«.⁸⁶ Zaradi vzpostavljenih ljubljansko-zagrebških nogometnih stikov nas ne preseneti povabilo Hrvaške športne zveze (HŠZ) Iliriji marca ali v začetku aprila 1913, naj se ji priključi. Ilirija je vabilo načelno sprejela, ker pa so bili stroški tekmovanja zanjo previsoki, je s priključitvijo odlašala. Medtem so pri Iliriji doživeli »bojkot« bližnjih nemških sosedov, ki so imeli t.i. alpsko ligo, tekmovanje klubov iz avstrijskih alpskih dežel. Bojkot je sprožil celovski I. Fussball und Athletik Sport Club konec maja 1913, ko je odpovedal dogovorjeno tekmo z obrazložitvijo, da Ilirija ni članica Avstrijske nogometne zveze (ANZ). Zanimivo je, da je Ilirija pred bojkotom Celovčanov že prejela vabilo HŠZ, in če so nemško-avstrijski nogometni organi za to izvedeli, je bil bojkot lahko podaljšek političnega nasprotovanja južnoslovanskemu povezovanju, ki je presegalo aktualno dualistično ureditev Avstro-Ogrske. Odpoved tekme je namreč Ilirija doživela že leto poprej, in sicer povratne tekme z graškim Rapidom, vendar pa je Gradčani niso povezovali s članstvom v avstrijskem nogometu.⁸⁷

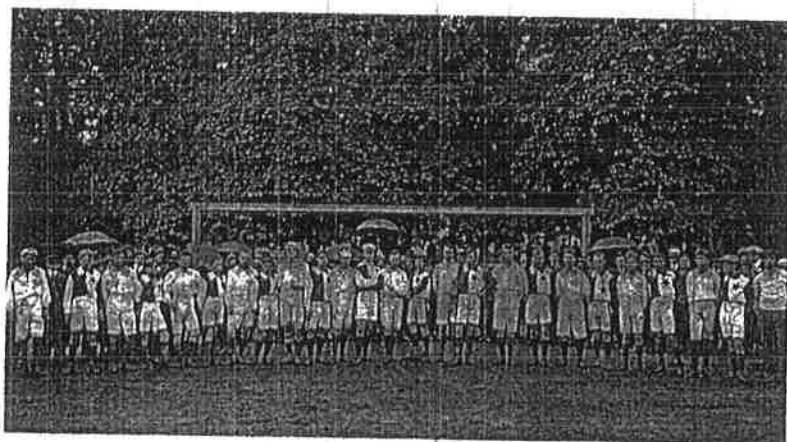
V začetku junija 1913, ko se je Ilirija še vedno odločala o pristopu k HŠZ, je prejela dopis ANZ. Ker ni ohranjen, ne poznamo vsebine, vendar pa ga lahko povežemo s poznejšimi dogodki. Juliju 1913 je namreč Ilirija ponovno navezala v stik s celovskim I. FASC, ki je odgovoril, da »vsled prepovedi« ANZ ne smejo igrati z njimi. Ilirija je bila v precepu. Iz dopisa Celovčanov so sklepali, da je ANZ skdenila »Ilirijo odločno bojkotirati« in so bili pred dilemo: ali se včlaniti v ANZ ali HŠZ oziroma drugače rečeno, ali slediti slovansko povezovanje, sledeč primeru Slovenskega Sokola (nekaj članov Ilirije je bilo tudi članov Ljubljanskega Sokola) ali pa se pragmatično priključiti ANZ. Alternative v obliki samostojnega slovenskega povezovanja, kot je bilo s slovenskim sokolstvom, ni bilo, saj je bil slovenski šport – v nasprotju s sokolstvom, ki je bilo član MGZ in je telovadno zastopalo politično še neoblikovano slovenstvo pod slovensko trobojnico –, organizacijsko prešibak.

Prevladal je pragmatizem, kajti avgusta 1913 so prejeli dopis ANZ s pogoji za priključitev. Priključitev ANZ je potrdil tudi izredni občni zbor septembra 1913 in še

⁸⁶ SN, 27.9.1913, Proslava Haškove 10 letnice v Ljubljani.

⁸⁷ Ilirija, občni zbor (o.z.) 1913, s.o. 11.4.-3.6.1913.

istega meseca je v Ljubljani gostoval celovski I. FASC. Ko bi morali s Celovčani igrati povratno tekmo spomladi 1914 v Celovcu, so slednji sporočili, da morajo »zaradi narodnostne prenapetosti celovške publike za dalj časa prekiniti odnose« z Ilirijo. Še danes značilno celovško nacionalno prenapetost je povzročila stavka ljubljanskih srednješolcev marca 1914, ki je bila organizirana ob petstoletnici ustoličenja zadnjega koroškega vojvode. Ilirija se je pritožila ANZ in dobila odgovor, da ANZ v tem primeru ne more storiti ničesar, »da pa bo poskušal doseči v Jesenski sezoni tekmo med obema kluboma«. Celovčani so se tokrat vedli diplomatsko in taktno, kar dokazuje njihov dopis iz maja 1914, ko so Iliriji ponudili nadomestno tekmo z Wiener Sport Club, ki je bil tedaj na turneji po »avstrijskem jugu«. Podobno je tudi graški Rapid prelagal termin dogovorjene tekme s spomladi 1914 na jesen istega leta. Iliriji tako ni preostalo drugega, kot da je iskala nove nasprotnike. Obrnili so se na celjski Deutscher Athletik Sport Club, ki pa jim je odgovoril v skrajno nacionalističnem tonu, da igra tekme le proti »enak nacionalnim moštvom«. Ilirija se je ponovno pritožila ANZ, a je prejela podoben odgovor kot v primeru Celovčanov, obenem pa jim je ANZ prepovedovala igranje tekme proti zagrebški Concordiji. Odbor Ilirije je bil, glede prepovedi ANZ, soglasen, da »prepovedi se ne more upoštevati, ker je od te tekme odvisna tudi tekma proti I. hrv. gradj. sport klubu (Grudjanski, op.p.) in bi potem v doglednem času sploh ne igrali tekme, posebno, ker Celovec in Celje nočeta igrati«. ⁸⁸

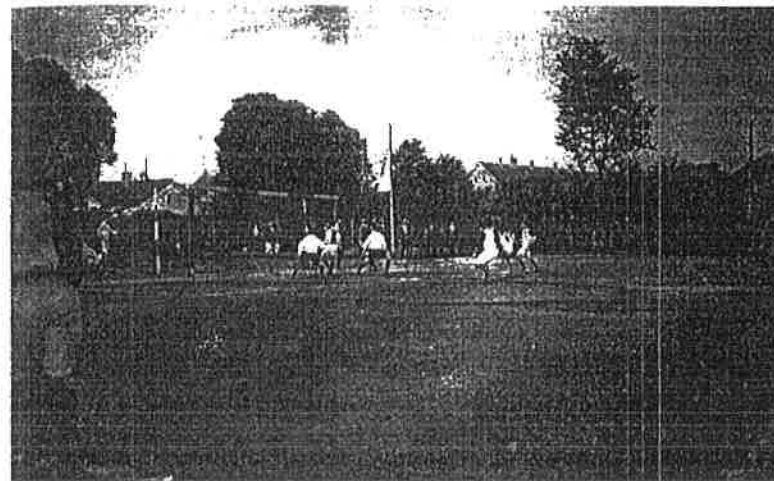


Ilirija : Concordia (Zagreb)

Junija 1914 so v Sarajevu ubili avstro-ogrškega prestolonaslednika Ferdinanda in začela se je prva svetovna vojna. Ilirija je prekinila delovanje in ga obnovila po koncu vojne. Preživeli člani so se 16. maja 1919 zbrali na občnem zboru in tajnik je

⁸⁸ Ilirija, izredni o.z. 1913, s.o. 3.6.-5.9.1913 in 23.3.-8.7.1914.

med drugim poročal, da je imela Ilirija pred vojno tri kompletna nogometna moštva in številen naraščaj. »Dirkališče«, na katerem si je Ilirija leta 1914 uredila igrišče, je bilo po vojni neuporabno in odborniki Stanko Bloudek, Evgen Betetto in Janko Berce, ki so Ilirijo oživljali, so že našli novo lokacijo. Z družino Kozler, posestniki Cekinovega gradu (ob dvorani Tivoli) in lastniki pivovarne Unioni, so se dogovorili za najem travnika ob unionski pivovarni, kjer danes stojijo t.i. »ilirjanski bloki«. Tukaj si je Ilirija uredila novo igrišče in nadaljevala z nogometom ter avgusta 1919 pred približno 3000 gledalci igrala proti zagrebški Šparti. Zmagala je z 2:1 in zgodba se je nadaljevala ...⁸⁹



Ilirija – Češka Tehnika (Brno) na novem igrišču na »dirkališču«

⁸⁹ Pavlin, »Včeraj bi bil lahko tudi Napoleon ponosen na svojo Ilirijo«, str. 43-62.

Herman Berčič

Vse se začne v družini

S prvimi gibalnimi izkušnjami moramo poseči v najbolj zgodnje obdobje razvoja otroka in v njemu najbolj prijaznem okolju. To je v družini. 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. Odnos do gibanja in športnih aktivnosti se 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 je pri otroku vse to treba šele razviti. Otrok dobi svoje prve izkušnje o telesnem, motoričnem, gibalnem in vsakršnem drugem razvoju prav v družini. Družina lahko v začetnem obdobju najbolj oblikuje otroka in mu pomaga pri pridobivanju potrebnih gibalnih izkušenj. Če rast in razvoj otroka v družini potekata normalno in če je vsak otrokov dan zapolnjen z veliko raznovrstnega gibanja, potem z veliko verjetnostjo lahko trdimo, da bo otrok take izkušnje sprejel kot način življenja. Verjamemo, da si bo na ta način lažje izoblikoval pozitiven odnos do gibanja in športa in ga postopno dvignil na raven vrednote.

Borut Plistotnik

Gibalne sposobnosti človeka

Poznanih je šest primarnih pojavnih oblik motoričnih sposobnosti in to so: moč, gibljivost, koordinacija, hitrost, ravnotežje in preciznost. Gibalne sposobnosti pa so le eden od elementov v sistemu, ki predstavlja človeka. Glavni elementi oz. podsistemi, ki določajo člo-

vekovno delovanje, so poleg motoričnih sposobnosti še:

- morfološke značilnosti - telesna mera (dolžina, masa, mastno tkivo ...),
- funkcionalne sposobnosti - delovanje organskih sistemov v telesu in
- psihološke značilnosti - intelektualne sposobnosti in čustvene lastnosti.

Vsi ti elementi z medsebojnimi vplivi določajo človekovo bivanjsko identiteto in njegov razvoj. V delovanju vsakega od naštetih podsistemov se namreč odražajo vplivi vseh ostalih. Človekova gibalna izraznost je tako pod neposrednimi vplivi telesnih izmer, delovanja organskih sistemov ter psihe. In obratno. Spreminjanje stanja motoričnih sposobnosti (z vadbo oz. treningom) vedno celostno vpliva na človeka in se kaže v spremembah vseh elementov, ki ga sestavljajo. Uspeh vadbe je zato tudi tesno povezan z ustreznim delovanjem ostalih podsistemov, ki opredeljujejo človeka kot celoto.

Gibalne sposobnosti so v določeni meri prirojene, delno pa tudi pridobljene z vadbo in z načinom življenja. To povzroča razlike v možnostih njihovega razvoja in ohranjanja. Ker razvitost gibalnih sposobnosti pri posameznikih dosega različno raven, nastajajo v gibalni učinkovitosti individualne razlike. To pomeni, da ljudje zastavljenega gibanja niso sposobni izpeljati na enak način, kar se odraža v uspešnosti njegove izvedbe.

Moč je sposobnost za učinkovito izkoriščanje sile mišic pri premagovanju zunanjih sil. Predstavlja osnovno motorično sposobnost, saj brez nje ni gibanja. Izvedba gibanja je namreč možna le, če se mišica skrči (mišična kontrakcija), s čemer proizvede silo, ki premika telesne segmente ali pa jih zadrži v določenem položaju. Moč se pojavlja kot eksplozivna moč, repetitivna (ponavljajoča se) moč ali statična moč. Eksplozivna moč je sposobnost za maksimalen začetni pospešek telesa v prostoru (štart, skok, met ...). Običajno se pojavlja v obliki enkratnega mišičnega krčenja. Ker ima visoko stopnjo prirojenosti, se je ne da razvi-

ti v večji meri. Značilna je predvsem za reakcije mlajših, po 30. letu starosti pa prične upadati. Repetitivna moč je sposobnost za dolgotrajno opravljanje dela pod obremenitvijo na osnovi izmeničnega krčenja in sproščanja mišic. To je pomembno pri ponavljajočih se gibih ob premagovanju zunanjih sil (poskoki, odmetavanje snega, lopatenje vrta ...). Stopnja prirojenosti te sposobnosti je manjša, zato lahko v večji meri vpliva na njen razvoj in se na višjem nivoju ohrani še v kasnejših letih. Statična moč pa je sposobnost dolgotrajnega mišičnega napenjanja pri zadrževanju položaja pod obremenitvijo (smuk preža, držanje neveste v naročju ...). Pojavi se, kadar je vzpostavljeno ravnotežje med silo mišic in silo, ki deluje na telo. V telesu se razvije sila, vendar do gibanja ne pride. Zadrževanje položaja pod obremenitvijo pa je odvisno tudi od vztrajnosti (motivacije) in ne le od stopnje razvitosti moči. Zaradi nizkega koeficienta prirojenosti, je to obliko možno razviti v večji meri in jo tudi ohraniti v višji starosti. Z vadbo ali z zmernimi telesnimi napori (z mišičnim napenjanjem) se lahko predvsem vztrajnostne oblike moči ohranijo na ustreznem nivoju še v pozno starost. In ker ohranjanje moči na ravni vsakodnevne uporabe ni zahtevna naloga, priporočamo, da vsakdo, ki želi dočakati aktivno in neodvisno starost, obremenjuje svoje mišice ter jih tako krepi v vseh življenjskih obdobjih.

Druga bazična sposobnost je **gibljivost**, ki pogojuje izvedbo velikih razponov gibov v sklepnih in sklepnih sistemih. Predstavlja pomemben dejavnik optimalne telesne pripravljenosti tako v športu kot v življenju nasploh. Primerna stopnja gibljivosti je namreč tesno povezana z zmanjšanjem psihične napetosti, z opravljanjem vsakodnevnih opravil in s preprečevanjem bolečin v križu. Nenazadnje pa je gibljivost tudi pomemben dejavnik pri realizaciji ostalih motoričnih sposobnosti. Stopnja prirojenosti te sposobnosti je sorazmerno nizka, zato jo je mogoče razviti v večji meri in jo ob redni

vadbi ohraniti na ustreznem nivoju še v pozno starost. Z vadbo se namreč ohranja elastičnost mišic in mobilnost sklepov, kar je v starosti še posebej pomembno za samostojno in aktivno življenje. Za njen razvoj se uporabljajo raztezne gimnastične vaje, pri katerih je za optimalni učinek vedno potrebno mišico maksimalno raztegniti. Za ta namen so najprimernejše statične metode raztezanja, pri katerih se položaj maksimalnega raztega doseže počasi in zadrži dalj časa (10-30 s). Pri takem raztezanju je manj možnosti za nastanek poškodb mišičnega in vezivnega tkiva kot pa pri dinamičnih metodah, kjer se maksimalen razpon giba doseže z zamahom. Vadba za gibljivosti naj se izvaja vse življenje, ker lahko v nasprotnem primeru njena raven pade tako, da oteži ali pa celo onemogoči izvedbo najpreprostejših opravil (zavezovanje čevljev, vzratna vožnja avtomobila, vstajanje iz banje ...).

Koordinacija je sposobnost, ki je odgovorna za učinkovito oblikovanje in izvajanje sestavljenih gibalnih nalog. Med vsemi gibalnimi sposobnostmi je ravno koordinacija tista, ki v gibalnem izrazu živih bitij v največji meri opredeljuje človeško vrsto. Koeficient prirojenosti je sorazmerno visok, njena izraznost pa v največji meri odvisna od dobrega delovanja centralnega živčnega sistema (CŽS). Za koordinacijo se domneva, da ima šest pojavnih oblik, ki se razlikujejo predvsem po načinu obdelave podatkov v CŽS. Tako poznamo gibalno inteligenco, sposobnost za ritem, sposobnost uskladitve gibanja spodnjih okončin, sposobnost gibalnega učenja, sposobnost izkoriščanja gibalnega spomina in sposobnost časovne uskladitve gibov. Razvoj koordinacije se prične že v fetalnem obdobju (v obdobju ploda) in doseže svoj vrhunec okrog 20. leta starosti, po 35. letu pa prične postopno upadati. Hitrost upadanja je odvisna od načina življenja in od fizioloških procesov v živčnem sistemu. Osnova dobre koordinacije v zrelih letih se ustvari že v mladosti in to z osvojitvijo čim večjega števila raznovrstnih gibalnih informacij. Na njihovi

Boris Sila

Šport - rekreacija - osnovni pojmi

Šport uvrščamo med kulturne vrednote. Športna kultura je del splošne kulture, predstavlja pa tudi dobrine na področju športne dejavnosti, kot so npr. športni objekti, strokovni kadri, organiziranost, ponudba športnih programov, športna literatura. Raven športne kulture je odvisna predvsem od kakovosti športne vzgoje v šolah, sredstev, ki se namenjajo športnim aktivnostim, in (s tem povezano) od deleža športno aktivnega prebivalstva. Šport je danes - predvsem v razvitem svetu - v samem vrhu človekovih pristočasnih aktivnosti, saj predstavlja prijetno, zanimivo in koristno telesno dejavnost, ki je v človekovem vsakdanjiku vse bolj primanjkuje. Toliko, da je negibanje oz. telesna neaktivnost vse večji dejavnik tveganja za zdravje človeka.

Področje športa, športnih aktivnosti delimo v tri osnovne skupine:

- športna vzgoja,
- selektivni in vrhunski šport (šport za dosežek, tekmovalni šport) in
- športna rekreacija.

Športna vzgoja se začne že v najmlajši otroški dobi - v družini - in se nadaljuje v šolah vseh stopenj. Otroci se največ gibljejo, saj je gibanje sestavni del večine otroških iger. Z gibanjem vplivamo na pravilno rast in razvoj, pridobivamo moč, hitrost, spretnost, ravnotežje in preciznost. Poleg tega z gibanjem zvišujemo tudi vzdržljivost, predvsem funkcionalne sposobnosti dihalnega in srčno-žilnega sistema. Cilji športne vzgoje so torej pravilni telesni in gibalni razvoj mladega človeka, učenje posameznih športnih aktivnosti in prisvojitve navad redne športne aktivnosti v celotnem življenjskem obdobju.

Drugo področje športa je povezano s sistematičnim treningom in tekmovanji. Dolgoletna naporna športna

vadba je namenjena doseganju čim boljših in vrhunskih rezultatov na različnih tekmovanjih od najmanjših in nepomembnih do največjih, kot so svetovna prvenstva in olimpijske igre. Veliki športni dogodki privabljajo množice gledalcev, novinarjev, proizvajalcev športne opreme, športnih managerjev in funkcionarjev in pomenijo v svetu dogodke z največjo medijsko odzivnostjo. V tem okviru je veliko tekem in srečanj, od koder tudi ime tekmovalni šport.

Tretje področje - športna rekreacija - je namenjeno najširšim množicam prebivalstva ne glede na starost, spol, znanje in sposobnosti. Zaradi tega se imenuje tudi šport za vsakogar ali šport za vse. Pomeni predvsem tisto prijetno telesno aktivnost, ki človeku nudi možnosti uživanja v gibanju, v naravi ali na športnih objektih in v prijetnih stikih z ljudmi, ki si tega prav tako želijo in so potrebni primerne gibalne dejavnosti. Športnorekreativna aktivnost pomeni odsev predvsem v mladosti oblikovanega odnosa do gibanja in do različnih športnih aktivnosti, tako da jih vzljubimo, ob njih uživamo in tako postanejo sestavni del življenjskega sloga. Redna športna aktivnost postaja nepogrešljiva prvina kakovostnega življenja.

Sam pojem športna rekreacija nam pove, da gre za obliko športne dejavnosti, ki ima rekreativen značaj. Beseda rekreacija izhaja iz latinskega glagola recreare, ki pomeni na novo narediti, obnoviti, osvežiti, okrepiti. Pri nas razumemo pod pojmom rekreacija razvedrilo, osvežitev in aktivni počitek z različnimi pristočasnimi dejavnostmi.

Aktivnost, ki ji pravimo rekreacija, mora ustrezati trem osnovnim pogojem:

- da je izbrana po želji in človekovi lastni opredelitvi,
- da je izven poklicnega dela (torej dela, potrebnega za obstoj),
- da je usmerjena k bogatenju in plemenitenju človekovega bivanja v socialnem in naravnem okolju,
- da ustvarja pozitivna čustva in optimistično razpoloženje.

Izhajajoč iz prvotnega, latinskega pomena besede, je rekreacija torej neko početje, človekova aktivnost in ne pasivno stanje. S psihološkega, zdravstvenega, biološkega, sociološkega, kineziološkega in še kakšnega vidika lahko trdimo, da je aktivno preživljanje prostega časa vrednejše in učinkovitejše od pasivnega, pri čemer bi ob mnogih koristnih in prijetnih učinkih posebej poudarili sproščanje ustvarjalnih sposobnosti in uživanje v izbrani interesni dejavnosti, za kar je v današnjem življenju in delu vse več možnosti. Pri športni rekreaciji že samo ime pove, da gre za rekreacijo z različnimi športnimi aktivnostmi.

Vrednost in prednost športne rekreacije v odnosu do ostalih rekreativnih dejavnosti je v tem, da so prav tu združeni elementi kot:

- sproščeno gibanje in primeren telesni napor, ki človeku v sedanjih pogojih pomanjkanja gibanja hudo manjka,
- beg iz urbaniziranega okolja in zaprtih prostorov,
- kratek umik od vsakdanjih obveznosti in skrbi,
- druženje s tistim(i), ki pri tej aktivnosti najbolj ustreza(jo),
- sproščanje ustvarjalnih sposobnosti in pozitivnih čustev in
- uživanje v brezmejni gibalni izraznosti, v estetiki gibanja in v lastnem občutku uspešnosti tehnike in taktike določene športne panoge.

Če je uspešnost v vrhunskem športu izražena z metri, sekundami in različnimi ocenami sodnikov, se uspešnost v športni rekreaciji lahko meri npr. z litri potu, ki jih rekreativec prelije na športnem prizorišču, z energijo in splošno kondicijo, ki jo pri tem pridobi, z lepšo postavo in s številnimi užitki v brezmejni gibalni izraznosti.

Ob pojmih, ki smo jih obravnavali, je s športom povezanih veliko različnih bolj ali manj znanih terminov, od katerih si bomo na tem mestu nekatere od njih nekoliko bolje ogledali.

Janez Poles

Srčni utrip za oceno varne stopnje napora

Obremenjenost srca je odvisna od krvnega tlaka (napetosti v srčni steni) in frekvence srčnega utripa. Ker je krvni tlak težje kontrolirati, ob telesnih aktivnostih kontroliramo le frekvenco utripov. Najbolj enostaven način je tipanje pulza na zapestni arteriji. Za tipanje uporabimo jagodici drugega in tretjega prsta leve roke, hkrati pa na zapestni uri preverjamo čas. Meritev moramo opraviti v najkrajšem času (5 ali 10 sekund in to pomnožimo z 12 oz. 6), saj bo sicer rezultat nerealen, izvajanje telesne aktivnosti pa bo preveč moteno. Tipamo lahko tudi veliko vratno arterijo, ki je položena ob zadnji rob jabolka na desni ali levi strani vratu. V mirovanju nam to ne predstavlja problema, povsem drugačna pa je situacija ob hitri hoji, teku ali plavanju. Zaradi gibanja utripajočo žilo težje otipamo, ob visokih frekvencah pa je štetje pogosto problematično.

Ljudje smo si po sposobnostih, lastnostih, interesih in pričakovanjih različni. To dejstvo moramo upoštevati in vedeti, da se bomo na isto obremenitev odzvali vsak po svoje. Prav zato je kontrola frekvence utripa med telesno aktivnostjo nujno potrebna.

Nepozabna in zelo poučna je lastna izkušnja iz začetnega obdobja moje rekreativne aktivnosti. Če je bilo le mogoče, sva se rekreirala skupaj z ženo. Najpogosteje sva tekala. Vedel sem, da je njena zmogljivost nekoliko nižja, pa tudi telesno je bila slabše pripravljena. Poskušal sem kar najbolj prilagoditi tempo, a kljub temu je imela vse preveč težav. Nепrestano se je ustavljala, tožila, da ne zmore in da ji zmanjkuje sape. Nehote sem dobil občutek, da pretirava in da ne more biti tako hudo, saj se sam pogosto ob teku nisem niti dobro ogrel. Ko sva tipala pulz je bil res nekoliko višji, pri natančni oceni pa sva se razhajala tudi za 20 utripov.

Po teku je bila pogosto hudo izčrpana in do rekreacije je občasno dobila celo odpor. Odločila sva se za nabovo monitorja srčnega utripa tipa POLAR. Ob prilagoditvi intenzivnosti obremenitve njeni trenutni telesni zmogljivosti je bilo naenkrat konec težav. Rekreacija je od takrat dalje užitek in sprostitev za oba.

Netrenirane osebe dosegajo ob isti obremenitvi približno 15 % višje frekvence. Da bi lahko varno vadili, moramo vedeti, kakšna je naša maksimalna frekvenca srčnega utripa in kje so meje našega treninga. Za enostavno določitev je uporabna formula, ko od števila 220 odštejemo leta.

Natančno določitev maksimalne srčne frekvence ter območij treninga pa bomo dobili po testiranju na tekočem traku. Preizkus lahko opravi zdravnik za športno medicino ali zdravnik kardiolog.

% od max. frekvence	vpliv na telo
60-70 %	reguliranje telesne teže
70-80 %	aerobno območje in zdravo srce
80-100 %	športni trening

Kako bomo vadili, je torej odvisno od naših želja in ciljnih pričakovanj.

Prevelika želja po hitrem napredovanju ali tekmovalnost nas ne smeta prevzeti. Kaj hitro se lahko zgodi, da postane ob neustrezno doziranem naporu telesna aktivnost celo nevarna. Zato moramo med izvajanjem telesne aktivnosti pazljivo prisluhniti tudi telesu. Občutek utesnenosti, premajhnega prsnega koša, motečega dušenja, pekočega občutka v grlu ter močnega razbijanja srca nam pove, da pretiravamo. Obremenitev je prevelika in moramo jo ustrezno zmanjšati. Pojav vrtooglavice, omotica, migljanje pred očmi ali moteno obrobje vidnega polja zahtevajo takojšen počitek. Podobno bomo ravnali v trenutkih, ko postane korak negotov, ko ne moremo dobro koordinirati gibov, ko nas okončine preprosto ne ubogajo več. Nadaljevanje aktivnosti bo

vodilo do kolapsa, morebitnih motenj srčnega ritma ter možnih resnih komplikacij. Pojav hladnega znoja nas opozarja na preobremenjenost srca, ki ob naporu ne zmore hraniti vseh tkiv, pogosto pa ga spremljata še bledica ter padec krvnega tlaka. V kolikor sami ne bomo prenehali z aktivnostjo ter se ustrezno spočili, bo prišlo do zloma srčno-žilnega sistema.

Jožica Maučec Zakotnik

Telesna dejavnost, prehrana in regulacija telesne teže

Zadostno gibanje in zdrava, uravnotežena prehrana sta izrednega pomena za zdravje. Dolga desetletja so le šport in vadbo smatrali kot ustrezne vrste gibanja, ki koristijo telesni zmogljivosti in zdravju. V zadnjem desetletju pa so številne študije dokazale, da zdravju ne koristita le intenzivno gibanje in šport, ampak tudi zmerno gibanje, če ga izvajamo dovolj pogosto t.i. telesna dejavnost, ki krepi zdravje (**Health Enhancing Physical Activity** ali **HEPA**).

Koliko telesne dejavnosti je dovolj?

Dolga desetletja veljavno priporočilo vadbe za zdrave je priporočalo intenzivno dejavnost vsaj 3 krat tedensko ali več, vsakič 20 minut ali več. Taka oblika vadbe in športa ni bila dostopna vsakomur. Intenzivnost te vadbe je tako velika, da se ob njenem izvajanju močnejše zadihamo ali prepotimo (tek, jogging, nogomet, intenzivna aerobika ...). Starejši ljudje, ljudje z že razviti mi zdravstvenimi težavami in ljudje brez »kondicije« takih aktivnosti niso mogli izvajati. Zato je bil šport rezerviran predvsem za mlade in za trenirane izbranice.

Sodobne študije postavljajo ob bok prejšnjemu priporočilu sodobno HEPA priporočilo, ki ga lahko izvajajo

praktično vsi, mladi in stari, zdravi, s kondicijo in tudi tisti, ki imajo že določene zdravstvene težave ali manjšo telesno zmogljivost. HEPA priporočilo se glasi: **pol ure zmerne gibanja dnevno, vsaj 5 dni, še bolje večino dni v tednu**. Hitra hoja predstavlja ustrezno obliko gibanja za večino neaktivnih posameznikov in istovčasno preprečuje poškodbe, ki so pogosteje povezane z intenzivno vadbo. Poleg hoje so to še ples, plavanje z manjšo intenzivnostjo, kolesarjenje s hitrostjo manj kot 20 km/h, lahna aerobika, delo na vrtu ali intenzivna hišna opravila. Pri zmerni telesni dejavnosti se le rahlo ogrejemo in malo globlje zadihamo. Če predstavlja intenzivna vadba tako intenzivnost, da dosežemo 70-85 % maksimalnega srčnega utripa, dosežemo pri zmerni telesni dejavnosti 50-70 % maksimalnega srčnega utripa. Maksimalni srčni utrip izračunamo tako, da od 220 odštejemo leta starosti. Primer: maksimalni srčni utrip človeka starega 50 let je 220 minus 50, torej 170 udarcev na minuto.

Koncept zmerne telesne dejavnosti omogoča večini ljudi učinkovito in varno udeležbo pri telesni dejavnosti, kar je zelo pomembna značilnost, ko promoviramo gibanje na nivoju populacije. Za ugodne učinke zmerne telesne dejavnosti na zdravje je potrebno, da jo izvajamo vsaj 5 dni, še bolje večino dni v tednu. Vendar lahko dosežemo pozitivne učinke za zdravje tudi, če polurno aktivnost opravimo v dveh 15 minutnih ali celo v treh 10 minutnih aktivnostih. To omogoča aktivnosti tudi tistim, ki polurne aktivnosti skupaj ne zmorejo. Posebno priročno pa je, da vgradimo telesno dejavnost, ki krepi zdravje, tudi v življenjski slog in jo tako lažje vzdržujemo. Kolesarjenje ali pešačenje v službo, trgovino ali druge vsakodnevne razdalje, ki jih moramo premagovati, hoja po stopnicah namesto vožnja z dvigalom, delo doma so aktivnosti, ki omogočajo vgraditev zmerne aktivnosti, ki krepi zdravje.

Kdor že izvaja intenzivno telesno dejavnost, vadbo in se redno ukvarja z enim ali večimi športi, pa naj z nji-

mi nadaljuje, ker s tem prinaša svojemu zdravju še dodatne koristi.

Prehrana in telesna dejavnost

Prehrana tako tistih, ki se ukvarjajo z zmerno telesno dejavnostjo, kot tudi tistih, ki trenirajo in se ukvarjajo z različnimi športi, naj bo uravnotežena. To pomeni, da morajo biti hranila v prehrani posameznika zastopana tako, da maščobe ne zavzamejo več kot 30 % dnevnega energijskega vnosa, beljakovine 10-15 % in ogljikovi hidrati 55 %. Ogljikovi hidrati so sladkorji in škrob v žitih in žitnih izdelkih (kruh, testenine, kaše, riž, krompir), sadju in zelenjavi, mleku in mlečnih izdelkih in v številni predelani hrani in pijačah. Beljakovine so gradbeni elementi v telesu, potrebni za rast in obnovo poškodovanih celic. Potrebne so tudi za presnovo in za tvorbo protiteles za obrambo proti infekcijam. Glavni vir beljakovin so meso, mleko in mlečni izdelki, ribe, jajca in oreški. Maščobe so koncentriran vir energije, sodelujejo pri izgradnji telesnega tkiva in vsebujejo v maščobah topne vitamine - A, D, E in K. Nasičene maščobe, ki so škodljive, najdemo v rdečem mesu, mesnih izdelkih, jajčnem rumenjaku, polnomastnem mleku in mlečnih izdelkih, maslu, svinjski masti, svinjskem loju. Nenasičene maščobe so bolj zdrave maščobe in jih najdemo v rastlinskih oljih. Najbolj zdrave so enkrat nenasičene maščobe v olivnem, repičnem in avokadovem olju. Dnevno naj ne bi zaužili več kot 30 % energijskega vnosa oziroma ne več kot 33-35g maščobe na 1000 zaužitih kilokalorij (kcal).

Energijsko vrednost hranil izražamo v kilokalorijah. 1 g ogljikovih hidratov in 1 g beljakovin sprostita pri presnovi po 4 kcal, 1 g maščob 9 kcal in 1 g alkohola 7 kcal. V zdravi prehrani potrebujemo še vitamine in minerale, ki jih, če uživamo pestro mešano hrano, uživamo v zadostni količini in jih ni potrebno dodajati. V prehrani so pomembne tudi vlaknine in voda. Dnevno spijmo 6-8 kozarcev po 2 dcl vode, tisti, ki se veliko ukvar-

jajo s telesno dejavnostjo in vadbo, potrebujejo še dodatne količine vode.

Osnove uravnotežene, zdrave prehrane zahtevajo pravilen način prehrane (3-5 obrokov dnevno), pravilno pripravo (s čim manj maščob, sladkorja in soli) in pravilno sestavo hrane, kjer naj zavzemajo živila iz baze prehranske piramide (kruh, žita in žitni izdelki) 40 % prostora na krožniku, sadje in zelenjava 35 %, meso in mesni izdelki ter mleko in mlečni izdelki pa le 20 % površine krožnika, ki predstavlja obrok. Sladkorje, slaščice ter maščobe z vrha piramide naj bi uživali čim manj. Pri mesu in mesnih izdelkih ter mleku in mlečnih izdelkih izbirajmo čimbolj puste nemastne vrste. Pri tem nas lahko vodi znak Varovalnega živila. Dobre zamenjave za meso so ribe ali stročnice, ki jih uživajmo vsaj 2 krat tedensko. Sadje in zelenjavo uživajmo čimbolj pestro, čimveč presno in vsaj 400-500 g dnevno. Kruh, žita in žitne izdelke (škrobna živila) uživajmo čimbolj pogosto polnozrnata, ki imajo več vitaminov, mineralov in vlaknin in dajejo občutek sitosti. Več o zdravi, uravnoteženi prehrani je bilo govora v knjigah Društva za srce: Prehrana vir zdravja in V mladosti misli na starost.

Sodobna spoznanja o presnovnih procesih v telesu med vadbo omogočajo ustrezno prehrano športnikov in učinkovitejšo vadbo. Osnovno priporočilo je, da naj športniki zaužijejo potrebno dodatno energijo, ki jo porabijo med vadbo, v obliki ogljikovih hidratov (sladkorji in škrobna živila), tako da njihov delež v prehrani zavzame 60-70 %, ter popijejo dovolj tekočine v glavnem v obliki vode.

Koliko energije potrebujemo?

Večino energije (60-70 %) porabljamo za osnovne življenjske procese za delo naših organov v mirovanju. Te procese in tako porabljeno energijo imenujemo bazalni metabolizem. Za naše aktivnosti in delo preko dneva porabljamo le 20-30 % energije, za presnovo hrane pa 10 %. Ljudje, ki so zelo malo telesno dejavni, potre-

bujejo dnevno okrog 1500-2500 kcal dnevno. Bolj telesno dejavni odrasli rabijo 2500-3000 kcal dnevno, da vzdržujejo normalno telesno težo. Moški običajno rabijo več kalorij kot ženske.

Zelo aktivni ljudje in športniki rabijo veliko več energije; bolj ko je nekdo aktiven, več energije rabi. Atleti rabijo 5000 kcal ali več dnevno, kolesarji na "Tour de France" porabijo celo 10 000 kcal dnevno.

Primeri različnih aktivnosti in porabljena energija:

nogomet	450 kcal/h
smučanje 8 km/h	600 kcal/h
tek 14-15 km/h	900 kcal/h
11 km/h	669 kcal/h
kolesarjenje 8 km/h	250 kcal/h

Od kje dobiti to dodatno energijo? Znanstvene raziskave so pokazale, da je veliko pomembneje dobiti to energijo iz ogljikovih hidratov kot iz maščob ali beljakovin.

Energija in vadba

Kako telo shrani energijo

Naše telo črpa energijo v glavnem iz zaloga ogljikovih hidratov in maščob. Ogljikove hidrate bodisi sladkorje ali škrob telo razgradi in jih hrani v obliki glikogena v jetrih (ta se uporablja za prehrano možganskega tkiva v obliki glukoze); večina glikogena je shranjenega v mišicah, kjer se na 1 g glikogena veže 3 g vode. Izguba teže po treningu odraža porabljeno gorivo (glikogen) in na glikogen vezano vodo, ki jo izgubimo v obliki potenja.

Maščoba je shranjena v maščobnem tkivu in v mišicah. Maščobne celice so navadne shrambe, ki se polnijo, ko zvečamo vnos maščob in se manjšajo, ko stradamo. Maščoba iz maščobnih celic se razgradi na maščobne kisline in glicerol. Ti se lahko potem prenašajo po krvi do mišic. Telo normalno prehranjenega moškega vsebuje okrog 15 % maščobnega tkiva, ženske

okrog 25 %. Vzdržljivostni tekači imajo veliko manj maščobnega tkiva, vendar še vedno dovolj za oskrbo mišic med nekajdnevnim treningom nizke intenzivnosti.

Kako telo porablja energijo

Ko tečemo, porabljajo naše mišice energijo z intenzivnostjo, ki je proporcionalna hitrosti teka. Če se energija ne nadomešča tako hitro kot se porablja, mišice ne morejo vzdrževati intenzivnosti dela in moramo upočasniti hitrost teka.

Med vadbo delujoča mišica pretvarja shranjeno energijo v kinetično in toplotno oziroma se kemična energija pretvarja v mehansko.

V mišicah se tvori energija, ko se "kurijo" ogljikovi hidrati in maščobne kisline v prisotnosti kisika in se tvori ATP (adenozintrifosfat), ki v bistvu usposobi mišico, da deluje. Ta proces imenujemo aerobni metabolizem (presnova), ker se porablja kisik. ATP se lahko tvori tudi brez kisika, vendar se tako lahko porabljajo le ogljikovi hidrati in ne maščobe. Ta proces imenujemo anaerobni metabolizem. Kako telo porablja energijo, je odvisno od mnogih dejavnikov.

Eden od dejavnikov, ki odloča, kakšno gorivo se bo uporabljalo (ogljikovi hidrati ali maščobe), je intenzivnost vadbe. Z intenzivnostjo vadbe je povezana zahteva po energiji. Pri večini športov se intenzivnost vadbe spreminja in s tem tudi potreba po energiji. Posamezniki se tudi zelo razlikujejo po sposobnosti izvajanja telesne dejavnosti in njihovem metaboličnem odgovoru na vadbo, kar tudi vpliva na to, kako se porablja energija. Tudi mišice same določajo, kakšno gorivo bodo porabljale. Nekatere delujejo predvsem aerobno, pomeni, da lahko porabljajo maščobe in ogljikove hidrate, druge predvsem anaerobno porabljajo le ogljikove hidrate. S treningom se mišice usposobijo, da lahko v isti časovni enoti sprejmejo več kisika iz krvi in tako zagotavljajo več aerobne energije. Delo mišic v aerobnih pogojih je ugodnejše, ker ne povzroča laktatnega dólga, ki se si-

cer tvori med presnovo brez kisika (anaerobno presnovo), in mišične utrujenosti. Več kisika smo sposobni uporabiti med delom, večja je naša zmogljivost.

Razlaga "VO₂ max"

Intenzivneje kot vadimo, intenzivneje dihamo zato, da zagotovimo zadostno količino kisika, kar omogoča tvorbo aerobne energije. Vendar obstaja zgornja meja sposobnosti sprejemanja kisika, značilna za vsakega posameznika, imenovana "VO₂ max". Športni znanstveniki ga smatrajo za pomemben pokazatelj treniranosti. Posameznikov dejanski sprejem kisika v mišice med vadbo izražamo kot delež njegovega osebne VO₂ max. Ta vrednost se izrazi z % VO₂ max in odraža, kako intenzivno posameznik občuti vadbo oziroma kako blizu je njegovi lastni zgornji meji.

Dva človeka lahko tečeta z enako hitrostjo in uporabljata enako količino kisika, vendar občutita vadbo različno intenzivno. Tisti, katerega % VO₂ max je višji, se bo počutil bolj utrujenega. Tek s hitrostjo, ki zahteva 100 % VO₂ max za netreniranega, sedečega posameznika (A), bo zahteval za tekača na dolge proge (B) le 50 % VO₂ max; pri tem se bo A počutil hitro utrujenega, B pa bo lagodno tekal s to hitrostjo več ur.

Viri energije med vadbo

Pri nizki intenzivnosti vadbe, manj kot 50 % VO₂ max, so pod aerobnimi pogoji (v prisotnosti kisika) maščobe glavni vir energije v mišicah. Energija iz maščob se sprošča počasi. Pri intenzivnosti vadbe 60-65 % VO₂ max se koristi energija v enakem deležu iz maščob in ogljikovih hidratov. Nad to intenzivnostjo so glavni vir energije ogljikovi hidrati, zahteva se hitra razpoložljivost energije. Pri veliki intenzivnosti vadbe se dodatna energija sprošča s hitro razgradnjo ogljikovih hidratov brez kisika. Na primer pri »šprintu« na 100 m se sprošča vsa energija pod anaerobnimi pogoji. Anaerobna presnova ima za posledico tvorbo laktata, ki zmanj-

ša učinkovitost mišic in povzroča njihovo utrujenost. Anaerobne vadbe so zato smiselne le na kratke proge.

Vadba omogoča, da se maščobe med vadbo koristijo dalj časa in da se ogljikovi hidrati (glikogen) koristijo bolj ekonomično. Dolžina vadbe je naslednji dejavnik, ki določa uporabo »goriva«. Po določenem času (po 2-3 urah stalne vadbe pri 60-80 % VO₂ max) pridejo zaloge glikogena v mišicah in se v nadaljnji vir energije med vadbo vključijo maščobe. Čeprav tekač lahko teče dalje, pa mora upočasniti, ker so maščobe »počasen vir goriva«.

Ogljikovi hidrati so nujni za delovanje možganov in so vitalni vir energije. Zadostna količina glikogena v mišicah je nujna tako za aerobno kot za anaerobno presnovo. Športni strokovnjaki se strinjajo, da zvečane zaloge glikogena v mišicah lahko izboljšajo športne rezultate tako glede intenzivnosti kot tudi vzdržljivosti vadbe.

Prehrana pred in po vadbi

Pred vadbo oziroma pred športnimi nastopi (npr. 3 dni prej) je pomembno napolniti zaloge glikogena z uživanjem ogljikohidratnih živil, npr. testenin, kruha ... Neposredno pred nastopom, vadbo in med njo se mnenja nekoliko razlikujejo glede uživanja različnih ogljikohidratnih živil. Vsekakor se je neposredno pred vadbo ali nastopom potrebno izogibati težkih obrokov. Uživanje koncentriranih glukoznih pijač (sladkanih pijač) neposredno (pol ure) pred vadbo nekateri priporočajo, nekateri ne, vsekakor pa med dolgotrajnimi treningi in nastopi (dolgotrogaški atleti, kolesarji, igralci skupinskih iger) večkratno uživanje sladkih pijač ali slaščic izboljša vzdržljivost in rezultate.

Po vadbi morajo športniki nadomestiti porabljeni glikogen s povečanim uživanjem škrobnih živil (testenine, kruh, kaša, riž, krompir ...) in sladkih pijač. Obnova glikogena v mišicah je v prvih dveh urah po vadbi hitrejša (7 % na uro), nato počasnejša (5 % na uro). Popolna obnova traja okrog 20 ur. Z nadomeščanjem ogljikovih hi-

dratov je dobro začeti čim prej po vadbi in jih nadomeščati vsaki dve uri v majhnih obrokih (50-100 g), tako da jih v 20 urah zaužijemo 500-1000g. Na splošno velja za športnike, ki trenirajo in morajo uživati trajno dovolj ogljikovih hidratov, priporočilo, da dnevno uživajo 8-9 g ogljikovih hidratov na kilogram telesne teže.

Športniki, ki rabijo veliko kalorij, naj dodatno energijo vnesejo predvsem z ogljikovimi hidrati in ne z maščobami in beljakovinami. Za orientacijo, koliko določenih živil je potrebno jesti, da zaužijemo 50 g ogljikovih hidratov: 600 ml brezalkoholne pijače ali 75 g čokolade ali 3 srednje velika jabolka ali 600 ml sadnega soka ali 1000 ml posnetega mleka ali 50 g sladkorja ali 130 g polnozrnatega kruha ali 100 g krispijev ali 250 g pečene krompirja ali 500 g pečenega fižola ali 150 g kuhanega polnozrnatega riža ali 200 g kuhanih testenin. Dr. Cokan, naš rojak iz Seattla in Ironman triatlonec, nas je opozoril na izsledke Hellersteina in drugih, ki so dognali, da telo ogljikovih hidratov ne pretvori v maščobe dokler njihov vnos ne preseže totalne porabe energije. Zato se ne bojmo jesti ogljikovih hidratov v obliki, ki sprošča sladkor le počasi in zato ne povzroči velikega izliva insulina, tj. enega od mehanizmov, ki vodijo k poapnenju žil (aterosklerozi). Iz samega škroba se sladkor sprosti hitro, ne pa iz njegovih mikroskopskih zrn, ki jih najdemo npr. v surovih ovsenih kosmičih in še kje.

Voda

Voda je izrednega pomena za zdravje. Vse celice telesa vsebujejo vodo, ki predstavlja 60 % telesne teže. Voda je v telesu potrebna za ohlajevalni sistem, prenaša hranila po telesu in vzdržuje krvni volumen. Blaga dehidracija (izsušitev) povzroča pregretje telesa in zmanjšuje telesno zmogljivost, huda dehidracija pa lahko povzroči toplotni udar ali celo smrt.

Ni dovolj, da se zanašamo le na žejo, ki nas dostikrat pusti na cedilu. Ljudje, ki se ukvarjajo s telesno dejavnostjo, še posebej športniki, morajo piti, predno

občutijo žejo. Kadarkoli se poveča poraba kalorij, moramo povečati vnos vode in piti, če je le mogoče pred, med in po vadbi. Tekalci lahko izgubijo tudi do 1 liter vode v 1 uri pri 10 stopinj Celzija. To tekočino naj nadoknadijo s pitjem 100-200 ml tekočine vsakih 10-15 minut. Nadomeščanju tekočine moramo posvetiti posebno pozornost vsakič, ko traja vadba več kot 1 uro. Alkohol ne pijmo pred, med in po vadbi.

Tisti, ki se ukvarjajo z zmerno telesno dejavnostjo, naj uživajo zdravo uravnoteženo prehrano. Ti ne potrebujejo dodatnih vnosov ogljikovih hidratov ali drugih hranil. Kalorični vnos naj bo tak, da vzdržujejo normalno telesno težo.

Telesna dejavnost pri uravnavanju telesne teže

Prekomerna telesna teža in debelost sta naraščajoča problema svetovnih razsežnosti tako v razvitem zahodnem svetu in zadnja leta vse bolj tudi v deželah v razvoju. Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) je leta 1998 proglašila debelost za samostojno bolezen, ki bistveno poveča tveganje za zvišan krvni tlak, motene maščobe v krvi, sladkorno bolezen, ki ni odvisna od insulina, bolezen srčnih žil, možgansko kap, žolčne kamne, obolenje sklepov, probleme z dihanjem kot tudi tveganje za raka maternične sluznice, raka na dojkah, raka prostate in debelega črevesa.

Svetovna zdravstvena organizacija opozarja svetovno javnost in države članice o potrebi razvoja in izvajanja učinkovitih strategij za zmanjšanje debelosti in sama ponuja že razvite strategije od nacionalne ravni do ravni posameznika. Na osnovi številnih opravljenih in analiziranih študij o učinkovitih načinih za zmanjševanje in vzdrževanje telesne teže so postavljena priporočila na podlagi dokazov. Kratko in dolgoročno najučinkovitejši način hujšanja in vzdrževanja telesne teže je kombinacija prehranskega ukrepa z zmernim zmanjšanjem kaloričnega vnosa, redne zmerne telesne dejavnosti in

vedenjska terapija, ki podpira spremembo življenjskega sloga v smislu zdrave prehrane in rednega gibanja.

Kdaj govorimo o prekomerni telesni teži in debelosti

Najenostavnejši in v svetu najpogosteje uporabljeni način ugotavljanja stanja prehranjenosti je indeks telesne mase (ITM) ali body mass indeks (BMI). Izražamo ga z razmerjem telesne teže v kilogramih (kg) in kvadratom telesne višine v metrih (m).

Izračun ITM:

$$\text{ITM} = \frac{\text{TELESNA TEŽA [kg]}}{\text{TELESNA VIŠINA [m]} \times \text{TELESNA VIŠINA [m]}}$$

Tabela 1. Ocena stanja prehranjenosti z ITM (definirane meje)

Stanje prehranjenosti	BMI (kg/m ²)
podhranjeni	do 18,5
normalno prehranjeni	18,5 - 24,9
prekomerno prehranjeni	25,0 - 29,9
debelost I. stopnje	30,0 - 34,9
debelost II. stopnje	35,0 - 39,9
debelost III. stopnje	40 in več

ITM je ustrezna mera za izražanje stanja prehranjenosti za odrasle moške in ženske, ne pa za otroke, mladostnike in zelo stare ljudi, ker se pri njih spremeni odstotek mišične mase. Stanje prehranjenosti prebivalcev Ljubljane, ki je bilo ugotovljeno v pregledu vzorca CINDI leta 1990/91 in 1996/97, kaže, da ostaja v šestih letih delež normalno prehranjenih nizok (dobra tretjina), delež prekomerno prehranjenih se je znižal iz 42,9 na 40,6 %, debelih pa porasel iz 20,5 na 21,6 %.

ITM dobro odraža količino telesne maščobe, ne pove pa, kako je maščoba v telesu razporejena. Maščoba se lahko razporeja enakomerno po telesu, lahko se

nabira predvsem okrog bokov in zadnjice (ženska debelost ali debelost v obliki hruške) ali pa predvsem v predelu trebuha in prsi (moška debelost ali debelost v obliki jabolka). Moška (trebušna) debelost predstavlja veliko večje tveganje za zdravje kot ženska debelost. Vendar se tudi pri ženskah lahko pojavi trebušna debelost, že pred menopavzo, posebno pa po njej. Ogroženost zaradi trebušne debelosti lahko izrazimo z obsegom pasu, ki ga izmerimo v višini popka. Ogroženost za zdravje se pri moških poveča pri obsegu pasu, večjem od 94 cm in pri ženskah pri obsegu, večjem od 80 cm; ogroženost zaradi trebušne debelosti pa se zelo poveča pri moških pri obsegu, večjem od 102 cm in ženskah večjem od 88 cm. Pregled CINDI vzorca Ljubljancev 1996/97 je pokazal, da ima 21 % moških obseg pasu večji od 102 cm in 31 % žensk obseg večji od 88 cm.

Vzroki za debelost

Debelost je kompleksna, večvzročna kronična bolezen. Pri nastanku in razvoju debelosti sodelujejo tako dedni dejavniki kot tudi dejavniki okolja. Pri nekaterih ljudeh so zastopani bolj dedni, pri drugih bolj okoliški dejavniki, od katerih so pomembni socialni, kulturni, vedenjski in drugi. Vsekakor najpomembnejša sta pretiran kalorični vnos in/ali premajhna poraba kalorij, torej pozitivna energijska bilanca, kjer se presežek kalorij nalaga v obliki presežka maščobe.

Ciljna telesna teža

Pri ljudeh, ki so dolga leta zelo debeli, je nerealno pričakovati, da bodo shujšali na svojo idealno telesno težo. Študije so pokazale, da je realno pričakovati, da shujšajo za 10-15 % svoje dejanske telesne teže v obdobju 6 mesecev z zmanjšanjem kaloričnega vnosa za 500-1000 kcal dnevno, kar predstavlja hitrost hujšanja za pol do 1 kg tedensko. Na primer nekdo, ki tehta 150 kg in shujša za 15-22 kg, doseže ciljno telesno te-

žo, ki je manjša za 10-15 %. S to izgubo teže bo pomembno zmanjšal ogroženost za zdravje. Po šestih mesecih uspešnega hujšanja se priporoča šest mesecev vzdrževalnega obdobja, v katerem predvsem z zdravo prehrano in redno telesno dejavnostjo vzdržujemo pridobljeno telesno težo. Po tem obdobju lahko ponovno ocenimo potrebo po nadaljnjem hujšanju in si zastavimo nadaljnje realne cilje.

Kako shujšati in vzdrževati telesno težo

Zaključki številnih raziskav priporočajo kombinacijo zmanjšanja dnevnega kaloričnega vnosa za 500 do 1000 kalorij, zvečanja redne dnevne telesne dejavnosti in vedenjske terapije, ki podpira spremembo življenjskega sloga ter morebitno dodatno uporabo zdravil.

Dolgoročno sprejemljivi in uspešni programi hujšanja temeljijo na zdravi, uravnoteženi prehrani, kjer zmanjšamo vnos maščob, predvsem nasičenih in istočasno tudi enostavnih ogljikovih hidratov (sladkorjev, slaščic, sladkih pijač). Tako dosežemo zmanjšanje kaloričnega vnosa za 500-1000 kcal dnevno. Več o planiranju prehrane med hujšanjem glejte v knjigi Društva za srce Prehrana vir zdravja in V mladosti misli na starost.

Za uspešnejše hujšanje in predvsem za vzdrževanje telesne teže je nujno potrebno vključiti redno gibanje v življenjski slog. Za izgubo 1 kg maščobe moramo v telesu doseči primanjkljaj 7000 kcal. To lahko dosežemo z zmanjšanim vnosom kalorij in večjo porabo kalorij z gibanjem. Za bazalno presnovo porabljamo 1 kcal/kg telesne teže na uro in med zmernim gibanjem (hitra hoja) približno 4-5 kcal/kg telesne teže na uro. Težji ljudje porabljajo več kalorij med mirovanjem in tudi med gibanjem. Tako bo 100 kg težak človek porabil okrog 2000 kcal dnevno za bazalno presnovo in v 1 uri hitre hoje dodatno nekaj manj kot 500 kcal (5 kcal/kg/h X 100 kg). Če zmanjšamo dnevni kalorični vnos za okrog 500-1000 kcal in dodatno porabimo dnevno z gibanjem

300-500 kcal, lahko res hujšamo brez težav pol do 1 kg tedensko.

Vključevanje rednega gibanja je predvsem pomembno za vzdrževanje pridobljene zdrave telesne teže. Programi hujšanja, ki so poleg zmanjšanja kaloričnega vnosa vključevali redno gibanje, so se izkazali dolgoročno veliko uspešnejši kot tisti, ki so vključevali le prehranski ukrep. Telesna dejavnost v programu hujšanja poleg blagega zmanjšanja telesne teže pripomore tudi k zmanjšanju količine trebušne maščobe, zveča zmogljivost srčno dihalnega sistema neodvisno od hujšanja, zmanjša tveganje za srčno-žilne bolezni in predvsem pomaga vzdrževati telesno težo. Znana so tudi dejstva, da zvečana telesna dejavnost pri debelih ljudeh zmanjša apetit in tudi spreminja izbor njihove hrane, namreč manj posegajo po kalorično gosti hrani (sladice, maščobe). Zboljšanje aerobne (srčno dihalne) zmogljivosti izboljša kvaliteto življenja preko izboljšanja volje, samozavesti in telesnega funkcioniranja pri vsakdanjih aktivnostih.

V programu hujšanja se priporoča uravnotežena vadba, ki jo sestavljajo aerobna vadba, vaje za moč in raztezanje. Aerobna vadba je tista, ki vključuje večino velikih mišičnih skupin in dolgoročno izboljša srčno dihalno zmogljivost, če je dovolj intenzivna. Za prekomerno prehranjene in debele se priporoča zmerna telesna dejavnost z intenzivnostjo 50-60 % VO_2 max. Take vrste telesne dejavnosti so na primer hitra hoja, zmerno ko-



Joschka Fischer, zunanji minister ZRN je v knjigi *Moj dolgi tek do sebe opisal kako je v dobrem letu shujšal s 112 na 75 kg.*

lesarjenje, ples, plavanje, delo na vrtu, intenzivnejša hišna opravila ... Zmerna telesna dejavnost je za debele primernejša kot intenzivna, ker jo lažje zmorejo, povzročajo manj poškodb, razen tega pa se pri intenzivnosti vadbe do 50 % VO_2 max "kurijo" predvsem zaloge telesnih maščob. Priporočajo se, da debeli začnejo s telesno dejavnostjo postopno in večajo tako pogostost, intenzivnost in lahko tudi dolžino vadbe. Dober začetek za sedečega posameznika bi bil 10 minut hoje dnevno 3 krat tedensko z večanjem telesne dejavnosti na 30 minut do ene ure dnevno 5 dni ali večino dni v tednu. Primer, kako lahko porabi 70 kg težka oseba 150 kcal, je prikazan na razpredelnici:

Intenzivnost	Aktivnost	Povprečno trajanje (v min)
Zmerna	Netekmovalna košarka	43
Zmerna	Zmerna hoja (5 km/h)	37
Zmerna	Hitra hoja (6,5 km/h)	32
Zmerna	Namizni tenis	32
Zmerna	Ples za zabavo	29
Intenzivna	Jogging (8 km/h)	18
Intenzivna	Hokej na travi	16
Zelo intenzivna	Tek (9,6 km/h)	13

Za vzdrževanje telesne dejavnosti je zelo pomembno, da izberemo tiste vrste gibanja, ki so nam pri srcu in jih zlahka vgradimo v življenjski slog. Ker štejejo vse kalorije, ki jih porabimo, je pomembno, da izkoristimo vsako priložnost gibanja, tudi tiste, ki jih v vsakdanjem življenju uporabljamo za transport, kot so na primer pešačenje ali kolesarjenje v službo, trgovino, na izlete, uporaba stopnic namesto dvigala, parkiranje avtomobila na daljšo razdaljo od cilja in pešačenje do cilja, izstop iz avtobusa eno ali dve postaji pred ciljem in pešačenje preostanek poti.

Za spodbujanje telesne dejavnosti in sledenje uspešnosti vgrajevanja gibanja v življenjski slog je priporoč-

ljivo, da tisti, ki hujšajo in spreminjajo življenjski slog, vodijo dnevnik spreminjene prehrane in dnevnik gibanja za dobo pol do enega leta. Z dnevniki podprto spreminjanje življenjskega sloga je namreč veliko uspešnejše.

Marija Pfeifer

Telesna dejavnost in rastni hormon

Rastni hormon (somatotropni hormon - STH) je ob insulinu najpomembnejši hormon, ki ureja presnovo v telesu. Delovanje rastnega hormona temelji na dveh ključnih metabolnih učinkih: spodbuja razgradnjo maščob (lipolizo) in porabo maščobnih kislin za proizvodnjo energije, tako štedi glikogen, glukozo in aminokisliline. Pospešuje prehajanje aminokislin v celice in spodbuja sintezo beljakovin (anabolni učinek). Nekateri učinki so neposredni, druge pa posreduje s svojim drugotnim prenašalcem insulinu podobnim rastnim faktorjem I (IGF-I), katerega sintezo spodbudi v jetrih in drugih organih.

Rastni hormon tvorijo in izločajo celice v žlezi hipofizi, ki je v možganih. Rastni hormon se iz hipofize izloča vse življenje, največje vrednosti doseže v pozni puberteti, potem pa se izločanje iz desetletja v desetletje postopoma manjša. V sedmem desetletju je povprečna koncentracija STH le še 23-40% vrednosti v predpubertetnem obdobju. Ženske v rodnem obdobju izločajo več rastnega hormona (zaradi vpliva estrogenov) kot moški enake starosti. Izločanje STH se poveča med stradanjem, ko pomaga mobilizirati maščobne zaloge, in je zmanjšano pri debelih ljudeh. Koncentracija STH se izrazito poveča med akutnim telesnim naporom. Zato izločajo ljudje, ki so redno telesno dejavni, na dan več STH kot njihovi pasivni vrstniki. V otroštvu STH spodbuja telesno rast, sicer pa ima še številne druge učinke. Vpliva na telesni ustroj - povečuje mi-

šično maso in zmanjšuje količino maščobnega tkiva, predvsem centralno. Rastni hormon deluje tudi na srčno mišico anabolno in pozitivno inotropno. Spodbuja pregradnjo in obnovo kosti. STH ima neposredne ugodne učinke tudi na osrednje živčevje (vpliva na razpoloženje in izboljšuje kognitivne funkcije).

Pri starejših ljudeh izločanje STH usiha, zato imajo manj mišične mase in več maščobnega tkiva, predvsem na trebuhu in okrog notranjih organov, kar je dejavnik tveganja za razvoj ateroskleroze. Imajo zvečan holesterol. So manj telesno zmogljivi, imajo manjšo aerobno kapaciteto. Imajo tudi manjšo mineralno gostoto kosti. Bolj so nagnjeni k malodušju in anksioznosti, peša jim spomin. Primerjalne študije so pokazale, da izločajo manj STH in imajo nižje koncentracije IGF 1. Pri starostnikih, ki redno intenzivno vadijo, so ti negativni pojavi manj izraženi, izločanje STH pa je večje kot pri nedejavnih vrstnikih. Z dajanjem STH slednjim sta se popravili telesna sestava in telesna zmogljivost. Učinki nadomeščanja STH so bili podobni učinkom redne intenzivne vadbe. Izsledki te in podobnih študij so pokazali, da redna dovolj intenzivna vadba ohranja organizem biološko mlajši tudi zaradi spodbujanja zadostnega izločanja STH.

Zloraba STH v vrhunskem športu

Zadnje desetletje se rekombinantni humani STH, ki je na voljo teoretično v neomejenih količinah, uporablja kot doping z anabolnim učinkom za izboljšanje športnih dosežkov. Povečuje mišično maso in moč ter zmanjšuje količino maščobnega tkiva. Prednost pred anabolnimi steroidi je težje odkrivanje zlorabe. Zaenkrat pregled krvi pri športnikih še ni dovoljen, v urinu pa dokaz uporabe STH ni učinkovit, ker ima kratko razpolovno dobo. V krvi je možno dokazati povečane koncentracije nekaterih kazalcev premene kosti, ki ostanejo zvečani še dolgo po uporabi STH. Športniki uporabljajo velike suprafiziološke odmerke STH, zato imajo tudi

precej povečano serumsko koncentracijo IGF-1, s čemer tudi lahko dokažemo zlorabo.

Alojz Ihan

Šport in imunski sistem

Zavest o tem, da redno ukvarjanje s športom krepi zdravje, je posledica ugodnih učinkov telesne vadbe na človekovo fizično in psihično počutje. Ob tem mnogi športni navdušenci trdijo, da so zaradi redne telesne vadbe tudi odpornejši proti okužbam, zlasti proti nalezljivim prehladnim obolenjem. Po drugi strani obstajajo poročila, da vrhunski športniki bolj obolevajo za okužbami. Obsežne, kvalitetno izvedene raziskave kažejo, da obe trditvi držita. Zmerna (rekreativna) telesna vadba ugodno vpliva na odpornost proti nalezljivim boleznim. Naprežanje in treniranje do mišične bolečine, zlasti kadar traja daljše obdobje, pa slabi imunski sistem in povečuje verjetnost zbolevanja za nalezljivimi boleznimi. Vpliv športa na imunski sistem se najbolje kaže, če opazujemo, kako ljudje (ali laboratorijske živali) zolevajo za prehladnimi obolenji. Povzročitelji teh obolenj so namreč povsod, zato je zbolevanje močno odvisno od odpornosti posameznika. In kaj kažejo študije?

Vrhunski športniki so brez dvoma bolj občutljivi za okužbe kot ljudje, ki ne trenirajo. Jasno je tudi, da treniranje, medtem ko je človek že okužen, znatno poslabša potek bolezni. Znano je poročilo o izbruhu poliomielitisa na zahodu ZDA l. 1973. Na šoli, kjer sicer nihče ni bil ustrezno cepljen, je resno zbolelo le devet fantov, vseh devet se je intenzivno ukvarjalo s športom. L. 1972 je v nekem ameriškem univerzitetnem kampusu izbruhnila epidemija hepatitisa. Med resno obolelimi so bili v glavnem pripadniki njihove nogometne ekipe. L. 1982 je bila objavljena študija, ki je ugotovila, da so člani ameriških študentskih nogometnih ekip dvakrat bolj ogroženi zaradi meningitisa, kot je povprečni študent. L.

1982 so pri 150-ih maratonicah preučevali, kako pogosto zbolevali za prehladnimi obolenji. Bolj so zbolevali tisti z več treninga in boljšimi rezultati. Odpornost se opazno poslabša že po posameznem intenzivnem treningu. Še bolj pa po nekajmesečni sezoni napornih treningov in tekmovanj. Na koncu sezone smučarjem na primer kar za 70 % upade tvorba protiteles A, ki ščitijo sluznice pred okužbami, zlasti prehladnimi. Znan je tudi primer legendarnega atleta Sebastiana Coe-a in njegove atletske kolegice Diane Edwards - oba sta zbolela za toksoplazmozo, za katero sicer zbolevalo samo imunsko zelo oslABLjeni ljudje, npr. bolniki z aidsom. Poskusi na živalih kažejo podobno. Intenzivno trenirane poskusne opice zbolijo za hujšo obliko poliomielitisa s paralizo v primerjavi z netreniranimi kontrolnimi opicami. Poskusne miši, ki morajo nekaj ur dnevno plavati, ob okužbi z virusom Coxsackie B poginejo v 50 %, kontrolne miši, ki jim ni treba plavati, pa le v 5 % primerih.

Vzrok za slabše delovanje imunskega sistema so predvsem hormoni, ki se sproščajo med intenzivnim naporom. Hud napor, zlasti kadar ga spremlja izrazita tekmovalnost, je za organizem stres. V stresnem stanju se v telesu spremenijo koncentracije številnih hormonov in drugih snovi, nekatere od sprememb pa zavirajo delovanje imunskega sistema. Delovanje imunskih celic med hudim naporom zlasti zavirata povečani koncentraciji hormonov adrenalina in kortizola. Pri posamičnem hudem naporu traja tak negativen vpliv še nekaj ur po koncu vadbe. Vsakodnevni, intenzivni treningi pa povzročijo trajnejši upad imunskih funkcij, ki traja še več tednov po prenehanju vadbe. V tem času športnik hitreje zbolí za okužbami, okužbe imajo praviloma tudi težji potek.

Raziskave kažejo, da upad imunskih funkcij med naporom nastane tudi zaradi pomanjkanja glutamina v krvi. Glutamin je pomembno hranivo za imunske celice, zlasti, kadar so v stanju aktivacije, ko se borijo proti mikrobom. Večino glutamina proizvedejo in sprostijo v

kri skeletne mišice. Med intenzivnim naporom ali med poškodbo pa postane potreba mišic po glutaminu tako velika, da ga porabljajo za sebe, zato ga začne v krvi primanjkovati. Zaradi pomanjkanja glutamina se imunske celice slabo razmnožujejo, zato je delovanje imunskega sistema oslABLjeno.

Spremljanje imunskih funkcij kaže, da se med krajšim telesnim naporom imunska sposobnost najprej poveča ne glede na to, ali gre za zmeren ali za hud telesni napor. Pri hudem in dolgotrajnem naporu pa nato sledi izrazit upad imunske zmožnosti - ta lahko traja od nekaj ur do več tednov, odvisno od stopnje in trajanja napora. Čas zmanjšane imunske zmožnosti po hudem naporu imenujemo "odprto okno", v njem je človek bolj dovzeten za okužbe, zlasti za okužbe zgornjih dihal. Izjemni in večmesečni napori lahko imunski sistem tako oslABLijo, da človeka razen okužb zgornjih dihal začnejo ogrožati tudi druge okužbe (pljučnice, meningitisi, glivične in parazitske okužbe). Zato raziskovalci preizkušajo kombinacije hranilnih snovi (aminokislilin, antioksidantov, inhibitorjev prostaglandinov), ki bi skrajšale čas "odprtega okna" za okužbe, vendar je zaenkrat še vedno najučinkovitejši recept zmernost - zlasti glede časa, ko traja telesni napor. Po dolgotrajnejših, izčrpljujočih naporih pa velja upoštevati, da bo sledilo obdobje odprtega okna, v katerem je potrebno počivati in se varovati okužb - se na primer izogibati stika s kužnimi bolniki, bivanja v prenapolnjenih prostorih, življenjskih navad, ki povečujejo izpostavljenost okužbam (kajenje, uživanje alkoholnih pijač).

Na koncu je treba poudariti, da ima redna telesna dejavnost poleg neposrednih učinkov na imunski sistem tudi dodatne ugodne učinke, ki nastanejo zaradi odpravljanja stresov. Stres je med največjimi zaviralci imunskega odziva. Telesna vadba človeka telesno in duševno sprosti, količina stresnih hormonov v organizmu se zmanjša, zato imunski sistem deluje bolje in človekova odpornost proti okužbam se poveča.

Martina Tomori

Duševne koristi telesne dejavnosti

Medicinska znanost vse bolj upošteva medsebojno povezanost telesnih in duševnih dejavnosti. V skladu s to obojesmerno odvisnostjo človekovega telesnega in duševnega zdravja so tudi vse bolj prepričljive spodbude strokovnjakov, ki poudarjajo vsestranski pomen dovoljšnjega gibanja na mnoga področja človekove duševnosti.

Ob vsem rastočem znanju o njegovem vplivu na različne funkcije človeškega telesa in na telesno zdravje v celoti pa so ugotovitve številnih raziskav v zadnjih desetletjih veliko prispevale tudi k boljšemu razumevanju ugodnih in daljnoročnih učinkov gibanja na duševnost. Ti pomembni premiki v znanju o koristih telesne dejavnosti so opazni tudi v vedno bolj razširjeni ozaveščenosti ljudi, ki vključujejo gibanje v svoj način življenja, sprostitev in druženja. Spodbuda k sistematičnemu gojenju telesne dejavnosti je postala prav na osnovi teh novih znanj tudi sestavni del terapevtskih pristopov k zdravljenju različnih telesnih, psihosomatskih in duševnih zdravstvenih motenj.

Telesna dejavnost in stres

Vsak stres sproži v človeku celosten odziv in zahteva prilagoditev njegovih telesnih in duševnih zmogljivosti. V slehernem stresu sta na preizkušnji obe razsežnosti človekovih sposobnosti in kolikor prej odpovejo ene, tem manj možnosti za smiselno in učinkovito obvladovanje stresa imajo druge.

Telo v stresu lahko odpoveduje na različne načine. Različne motnje telesnega zdravja in psihosomatske bolezni so pogosto opozorilo, da je kronični in neobvladani stres že ogrozil telesno zdravje. Tudi duševne dejavnosti se pod vplivom stresa močno spremenijo in

lahko prestopijo mejo med zdravjem in boleznijo. Čustvena napetost, tesnoba, brezvoljnost, povečana razburljivost, nesposobnost osredotočanja misli, nespečnost, občutja pobitosti in kronične izčrpanosti so lahko posledica obremenjujočih stresov. Pri ustreznem obvladovanju stresa se telesne in duševne zmogljivosti posameznika povezujejo. Boljše duševno stanje je pogojeno z dobrim telesnim zdravjem in zadostno telesno prilagodljivostjo ter obratno. Eno povečuje drugo in eno drugo podpira. Zato je dejavno razvijanje sposobnosti za usklajevanje duševnih in telesnih sposobnosti koristna naložba za učinkovito obvladovanje stresov vseh vrst.

Ugotovljeno je, da ljudje, ki so se navadili svojo energijo usmerjati tudi v telesno naprežanje, lažje prenašajo različne duševne obremenitve in ob njih tudi ustrezneje ukrepajo. Sam telesni napor je lahko neke vrste stres. Če hočemo, da bo pozitiven, moramo zanj zbrati sile in jih primerno razporediti tako časovno kot energetsko. Opravljen telesni napor daje zadoščenje in zadovoljstvo obvladovanja. Poleg tega daje telesna dejavnost človeku občutek, da je nekaj opravil z lastnim trdom in prizadevanjem. Taka izkušnja je lahko vir zaupanja vase tudi ob kasnejših stresih in obremenitvah.

Telesna dejavnost je sama po sebi model aktivnega načina življenja. Tako človek, ki je sicer bolj nagnjen k pasivnemu pristajanju na različne preizkušnje, lažje spremeni brezplodno življenjsko izhodišče, če se prek telesne dejavnosti nauči, da nekaj aktivno stori zase.

Duševna in telesna sprostitev

Ob telesni dejavnosti se človek nauči prave sprostitve. Telesna sprostitev je namreč pogoj za duševno sproščenost. Zakrčenost mišičja, ki je ponavadi povezana tudi z občutjem neugodne notranje napetosti, otežkoča sproščeno razmišljanje in spontano doživljanje. Sposobnost dejavne sprostitev telesa z gibanjem olajšuje aktivacijo duševnih zmogljivosti in kdor se zna

aktivno razbremeniti duševnih napetosti, lahko svojo energijo bolj učinkovito usmerja v ustvarjalne dejavnosti.

Ugoden učinek gibanja pri razvijanju občutja telesne in duševne sproščenosti se kaže tudi v ugodnem vplivu telesne dejavnosti pri odpravljanju nespečnosti in drugih motenj spanja.

Intelektualne zmogljivosti

Večanje splošne storilnosti in pospešitev intelektualne dejavnosti ob zadostni telesni razgibanosti je delno mogoče razložiti z boljšo preskrbo možganov s kisikom. Človeški možgani porabijo kar dvajset odstotkov vsega kisika, ki ga kri prenaša po telesu, pa čeprav zavzemajo le 2-3 odstotke celotne telesne teže. Bivanje na svežem zraku in povečanje krvnega pretoka po vsem telesu med telesno dejavnostjo pospešita oskrbo osrednjega živčevja s kisikom, s tem pa se poveča tudi njegova učinkovitost.

Mnogi zavzeti tekači povejo, da med samim tekom lažje razmišljajo. Prej težko rešljivi problemi se jim med telesno dejavnostjo nekako razpletejo, brez naporenega tuhtanja se jim prikažejo jasni odgovori na vprašanja, s katerimi so se prej mučili brez uspeha. Lažje in učinkovitejše razmišljanje med aerobično dejavnostjo si razlagamo s spletom več vzporednih ugodnih dejavnikov, povezanih z gibanjem: razen boljše preskrbe telesa s kisikom, spodbudno delujeta tudi telesna in duševna sprostitev, občutje bližine s samim seboj in zadovoljstvo ob premagovanju telesnega napora. Vsak, ki ima podobne izkušnje, dobro ve, kako med prijetno telesno dejavnostjo, ki jo obvlada, izgine cel gozd drobnih, a nadležnih misli, ki ga sicer mučijo in utesnjujejo. Teme, o katerih razmišlja, dobijo prave razsežnosti in so kot očiščene balasta skrbi in zapletov, pozornost se kar sama usmeri po poteh, ki vodijo do smiselnih rešitev.

Lajšanje občutij tesnobe

Občutje tesnobe (anksioznosti) je znano vsakemu človeku. Notranja napetost, ki ji največkrat ne vemo vzroka, doživljanje utesnjenosti, povezane z bojznimi pred nekakšno nerazpoznavno in le možno ogroženostjo, negotovo pričakovanje neprijetnosti, ki jih ne znamo preprečiti, vse to se seštevava v tesnobo, ki lahko človeku slabša počutje, omejuje njegovo sproščenost in zmanjšuje njegove ustvarjalne moči. Taka občutja so lahko sestavni del posameznikovega vsakodnevnega doživljanja ali pa le prehodna stanja, ki preidejo, brž ko jih zamenja kakšna bolj spodbudna vsebina.

Tesnobo ponavadi spremljajo tudi posebna telesna dogajanja in občutja, podobna tistim pri strahu ali hudi zaskrbljenosti: napetost mišičja, potenje, občutek notranjega trepetu, hitro utripanje srca, pospešeno in površno dihanje, stiskanje v prsih in v grlu.

Številne raziskave so prepričljivo pokazale, da ustrezna telesna dejavnost zmanjšuje občutje tesnobe in povečuje sposobnost za odpravljanje neprijetnih tesnobnih doživetij. Za to je več razlogov: Pri dovolj intenzivnem gibanju pride do podobnih telesnih sprememb kot pri doživljanju tesnobe. Vendar človek pospešenega bitja srca, potenja in povečane mišične napetosti, ki jih je sprožil zavestno sam z aktivacijo svojega telesa, ne doživlja kot nekaj mučnega in neugodnega, temveč kot povečano pripravljenost na zelo konkretno in zaželeno akcijo. S to izkušnjo tudi take telesne spremljevalce tesnobe lažje prenaša in jim ne posveča posebne pozornosti. Gibanje tudi odvrta pozornost od mučnih tem, ki so izvor tesnobe. Človeku daje občutek, da stvari obvladuje, da ima svoje počutje v svojih rokah. To pa je hkrati tudi najboljša obramba pred doživljanjem tesnobe.

Zmanjševanje depresivnosti

Antidepresivni učinek je eden od najbolj proučevanih in poznanih vplivov telesne aktivnosti na področju dušev-

nega stanja. Predpisovanje rednega gibanja in različnih aerobičnih dejavnosti vključujejo v zdravljenje depresivnih bolnikov tudi psihoterapevti. Ugoden vpliv teh spodbud je pogosto močnejši, odločilnejši, predvsem pa manj škodljiv kot delovanje raznih kemičnih snovi, alkohola in zdravil, s katerimi si poskuša marsikdo kar sam lajšati svoja doživljanja brezvoljnosti, potrnosti in obupa.

V raziskavah antidepresivnega učinka telesne dejavnosti niso mogli odkriti enega samega specifičnega dejavnika, ki bi mu lahko v celoti pripisali ta terapevtski vpliv. Dolgo so izboljšanje razpoloženja med in po telesni dejavnosti pripisovali zgolj pospešenemu tvorjenju endorfinov. To so snovi, po kemični sestavi in delovanju podobne morfinu, ki se med telesnim naporom in v nekaterih drugih okoliščinah izločajo v osrednjem živčevju in - podobno kot opijati - vplivajo na občutje ugodja in dobrega razpoloženja, včasih prave euforije, zmanjšujejo pa tudi občutljivost za zaznavanje bolečine. Nadaljnje študije so pokazale, da pride do zmanjšanja depresivnosti zaradi povezave različnih vplivov, ki jih sproži telesna dejavnost. Od teh so eni neposredni, drugi bolj posredni. Razen fizioloških in biokemičnih sprememb v pospešenem prenosu nekaterih snovi med živčnimi celicami v možganih - neurotransmiterjev - in povečanega sproščanja endorfinov so s telesno dejavnostjo povezane še druge spremembe v človekovem počutju, odnosu do sebe, do svoje zmogljivosti in svojega telesa. Ob tem postane človek tudi bolj komunikativen in odziven na druge ljudi, kar dodatno prekinje njegovo depresivno umikanje vase ter v svoj svet bolečega nezadovoljstva in skrbi.

Gibanje vpliva na depresivnost tudi prek procesa, ki je nasproten somatizaciji. Somatizacija je maskirano izražanje depresivnosti prek različnih telesnih tegob; je sporočilo o nezadovoljstvu in nesproščenosti z jezikom telesnih simptomov. Telesna dejavnost spremeni odnos do telesa: telo ni več vir težav in neugodnih občutij, temveč tisti del samopodobe, na katerega se

človek lahko zanese, če ga le goji, neguje in aktivira. Gibanje, ki prinaša zavesten stik s samim seboj, daje človeku občutek, da je zase storil nekaj dobrega; telo mu postane prijatelj, vir zadoščenja, ugodja in moči.

Samospoštovanje in boljši odnos do sebe

Ker je predstava o lastnem telesu povezana z doživetjem svoje vrednosti, daje gibanje človeku neposredno izkušnjo lastne sposobnosti, zadovoljstva in zadoščenja. Izkušnja obvladane šibkosti in premagane nemoci na telesnem področju zmanjša možnost samopodcenjevanja in vdaje tudi na drugih poljih.

Če za svoje telo storimo nekaj dobrega in koristnega, povečamo v lastni predstavi občutek njegove vrednosti. Zato mu tudi težje škodujemo ali ga ogrožamo. Med zavzetimi rekreativci je manj kadilcev in pivcev, tisti pa, ki si pomagajo vzdrževati telesno težo z rednim gibanjem, povejo, da jih po telesnih naporih nasitna in redilna hrana mnogo manj mika - kot da bi se jim zdela škoda pokvariti nekaj, v kar so vložili svoj trud in prizadevanje.

Del zaupanja vase in stvarne ocene lastne vrednosti je povezan tudi s tem, koliko svojemu telesu lahko zaupamo in koliko poznamo njegove moči in šibkosti. Prava telesna aktivnost zato ne pomaga le do bolj zdravega telesa, ampak tudi do bolj pozitivnega celotnega odnosa do sebe. Človek, ki se dovolj giba, je s seboj v nepretrganem dejavnem odnosu. Občuti se in se ne odtuja od svojih čustev in občutij.

Poleg tega so razne rekreativne telesne dejavnosti marsikomu edina stvar, ki jo naredi zares zase. Zato je že to, da si vzame čas zanje, nekakšno ugodje in spodbuda.

Usmeritev agresivnosti

Agresivnost je ena od temeljnih človekovih potez, ki se lahko izraža na različne načine. Zdrava agresivnost je podjetnost, dinamičnost in pripravljenost za dejavno

spoprijemanje s preizkušnjami in obremenitvami vseh vrst, je pogoj za tvorno uveljavitev in gorivo za ustvarjalnost in dejavno vstopanje v svet. Agresivnost pa je lahko tudi razdiralna, uničevalna in škodljiva. V strahu pred tako agresivnostjo je v vzgoji cela vrsta prepovedi in omejitev, ki pa - če so pretirane - oblikujejo pasivne, neodločne in omahljive ljudi. Ti pa se preveč umikajo in izogibajo življenjskim izzivom.

Sistematična in dovolj intenzivna telesna dejavnost zmanjšuje negativen vpliv takih vzgojnih sporočil in preprečuje utrjevanje pasivnega vedenja, pristajanja na lastno nemoč in omahovanja. Ker že sama po sebi predstavlja dejavno uveljavitev v prostoru, zmanjšuje pasivnost in odvisnost, hkrati pa povečuje razvoj zdrave, podjetne in tvorne agresivnosti. Gibanje povečuje zdrav občutek svoje moči in sposobnosti obvladovanja, s tem pa spodbuja samozavest. Kdor pa se zna samozavestno uveljaviti in se potrjevati z lastnim trudom, ni ma potrebe po negativnih, razdiralnih in škodljivih oblikah vedenja. Še posebno to velja za mlade, ki so že zaradi značilne nepotrpežljivosti in neučakanosti svoje razvojne dobe bolj pripravljeni za načine vedenja, ki so zanje ali pa za druge lahko tudi škodljivi ali celo ogrožujoči. Med tistimi, ki se znajo dejavno sprostiti z gibanjem in športom, je mnogo manj takih, ki bi ogrožali svoje zdravje in življenje z nasiljem, usmerjenim proti drugim ali pa tudi proti samemu sebi.

Kakšna telesna dejavnost je ustrezna in koristna?

Nedvomno je najprimernejša tista telesna dejavnost, ki je prilagojena človekovim specifičnim telesnim značilnostim, njegovi kondiciji in telesni gradnji, ki je usklajena z duševnimi lastnostmi in družabnimi navadami, ki ne posega pretirano v življenjske navade in način življenja in je v sozvočju z vrednotami in življenjskimi stališči.

Tisti, ki povejo, da so redno telesno dejavnost vključili v svoje življenje zato, ker se zaradi nje boljše poču-

tijo, imajo motiv, ki je najboljše vodilo. Zaradi njega si znajo izbrati ustrezno vrsto dejavnosti, se znajo brez večjih težav prilagoditi drugačnim možnostim, kadar svoje dejavnosti zaradi osebnih in objektivnih razlogov začasno ne morejo izvajati, časovno in energetsko si znajo te dejavnosti smiselno razporediti, domiselno jih povežejo z drugimi interesi in potrebami. Telesno dejavnost imajo v rokah oni, ne pa ona njih, pomeni jim dobrodošel in prijeten dodatek k vsemu drugemu, ne pa nadomestek za nekaj neizpolnjenega, kar nezavedno pogrešajo. Zanje je spodbuda, ne pa zavora, dolžnost ali dodatno breme.

Tako kot imajo ljudje različne lastnosti, imajo tudi različne oblike rekreativne telesne dejavnosti različne značilnosti. Nekateri bolj aktivirajo določene sposobnosti in spretnosti, druge manj, človeka zadovoljujejo na enem področju duševnega in telesnega funkcioniranja ali obremenjujejo na drugem, mu po eni strani pomenijo izziv in po drugi nadlogo, mu ornogočajo sprostitev ali povečujejo napetost, odpirajo možnosti osebnega razvoja ali pa ga priklenejo na eno točko. Tudi povezava vsake individualne osebnosti z določeno dejavnostjo je čisto posebna in drugačna od vseh drugih. Enaka dejavnost nekemu pomeni sprostitev, izziv in vir zadoščenja, drugemu pa breme in moro, ki ga lahko še bolj vklene v zaprti krog notranjih napetosti.

Izbira telesne dejavnosti glede na posameznikove osebnostne poteze je zelo pomembna, saj odloča tudi o tem, ali bo nekdo vztrajal pri njej in bo od nje nekaj imel ali pa se bo z njo mučil in jo razočaran opustil.

Kdor si izbere za svojo sprostitev in rekreacijo dejavnost, ki ustreza njegovim osebnostnim lastnostim, se tudi lažje potruzi z njo in ob njej telesno in duševno napreduje. Nasploh velja, in to se najpogosteje tudi potrdi v stvarnosti, da je dobro počutje pri določeni dejavnosti trdnejši motiv za vztrajanje kot na primer odločitev zanje zaradi zdravstvenih razlogov, zmanjševanja telesne teže ali urjenja različnih spretnosti.

Izbira določene telesne dejavnosti pa daje še drugačno možnost. Lahko si izberemo tako, da dobro dopolnjuje nekatere naše osebne pomanjkljivosti in nam pomaga razvijati lastnosti, ki so pri nas premalo izrazite, a bi nam v življenju prišle prav. Taka izbira nam ponuja tudi možnost za osebno rast. Tako je mogoče prek primerno izbrane dejavnosti razviti večje zaupanje vase, razširiti sposobnosti komunikacije z drugimi, povečati svojo spontanost, obvladovati in ustrezno usmerjati agresivnost, razvijati večjo sposobnost samodiscipline in razgibati svojo tekmovalnost. Za tako odločitev je treba dobro poznati značilnosti in s tem različne možnosti, ki jih daje vsaka od telesnih dejavnosti tudi v smislu osebne razvoja.

Vloga telesne dejavnosti pri zdravljenju in preprečevanju bolezni

Telesna dejavnost, ki je v skladu z duševnimi in telesnimi značilnostmi človeka in z objektivnimi pogoji njegovega življenja, je sestavni del zdravega življenjskega sloga, ki ga tudi zdravniki vse bolj sistematično spodbujajo pri pacientih z različnimi bolezenskimi težavami; "Predpisovanje" telesne dejavnosti nima le pomena pri preprečevanju bolezni in že dolgo ni več le pomožni sestavni del splošnega psihohigienskega svetovanja, temveč bistveni del celostne terapije pri bolnikih različnih kategorij. To je v skladu z vse bolj razširjenim pojmovanjem medicinskih strokovnjakov, da človek ne sme biti le pasiven in odvisen uporabnik medicine in njenih storitev, ampak mora dejavno sodelovati in prevzemati nase del prizadevanja v celostnem terapevtskem procesu. Prav tako pa mora s svojim načinom življenja in z aktivnim odnosom do svojega zdravja utrjevati svojo psihofizično kondicijo in odpornost.

Ni naključje, da je v zadnjih nekaj letih v svetovnem strokovnem slovu izšlo več kot tisoč člankov in zbra-

nih ugotovitev raziskav, ki obravnavajo pomen telesnih dejavnosti pri razvoju, zdravljenju in preprečevanju različnih bolezenskih stanj. Ugotovitve, kako pomemben je delež telesne nedejavnosti pri razvoju bolezni srca in ožilja (ki so na vrhu lestvice med vzroki smrti v sodobni civilizaciji), bolezni gibal, presnovnih motenj in drugih obolenj, so pripeljale do terapevtskih programov, katerih sestavni del so tudi navodila glede telesne dejavnosti, prilagojene tako vrsti in medicinski naravi bolezni kot telesnemu stanju, individualnemu načinu življenja in starostnem obdobju pacientov. Ta del celostne strokovne obravnave je vsaj tako poudarjen kot na primer dietni režim. Bolnik je z njegovo vlogo in pomenom enako resno seznanjen kot s potrebo, da jemlje določena zdravila in da redno prihaja na kontrolne preglede. Vloga telesne dejavnosti pri strokovni obravnavi različnih duševnih motenj je podobna, a glede učinka na človekovo duševno in telesno celost še obsežnejša.

Spodbujanje depresivnih bolnikov k sistematičnemu gibanju temelji na znanem in preverjenem ugodnem vplivu telesne dejavnosti na razpoloženje. Tudi njihov pasivni odnos do sebe, sveta in do bremen, ki se jim pustijo premagati brez boja, se ob dejavnosti, ki odpira drugačno optiko za doživljanje lastne nemoči, lahko prav bistveno spremeni.

Zelo razvita je telesna dejavnost kot redni sestavni del celostne obravnave alkoholikov in ljudi, ki zlorabljajo tablete ali so odvisni od različnih drog. Poleg tega, da vpliva na tesnobo, motnje razpoloženja in neustrežnost, navznoter obrnjeno agresivnost, ki so ponavadi del njihove bolezenske simptomatike, je za te paciente telesna dejavnost koristna spodbuda za gradnjo ustrežnejšega samospoštovanja in pozitivnejšega odnosa do sebe. Več o tem v področnih sestavkih.

Vse duševne motnje, ki so povezane s pretirano zavrtjo ali neustrezno usmerjeno agresivnostjo, je mnogo lažje razreševati, če bolniki prek telesne aktivacije pridobijo izkušnjo, da je agresivnost lahko tudi konstruk-

ativna in nerazdiralna. Neškodljiva samopotrditvev, ki jo z njo dosežejo in prijetna sprostitvev energije, ki jo omogoči, sta dodatni spodbudi, da svojo lastno agresivnost spréjemajo kot sestavni del svoje osebnosti. Naučijo se jo usmerjati v ustvarjalnost in z njo doseči zadoščenje namesto objektivne škode in subjektivne mučne napetosti. Spodbujanje sistematičnega ukvarjanja s telesno dejavnostjo je sestavni del obravnave otrok in mladostnikov, ki z neprilagojenim vedenjem opozarjajo na svoje težave pri vključevanju v okolje.

Tudi bolnikov s somatizacijo, hipohondrijo, histeričnimi simptomi in psihosomatskimi boleznimi malone ni mogoče uspešno zdraviti brez vključevanja telesne dejavnosti med vse druge terapevtske postopke, ki sestavljajo strokovno obravnavo teh motenj. Ozaveščenost za lastno telo, priložnost za pridobivanje ugodnih izkušenj z njim in možnost doživetja zadoščenja in ugodja ob tem so prav tisto, kar bolnikom s temi težavami najbolj manjka. Ob teh dejavnostih pričnejo doživljati svoje telo pozitivno, nanj se lahko čisto drugače zanesejo in z njim razvijajo prijateljski odnos. Zadovoljstvo ob teh spremembah vpliva na njihovo samozavest in poveča njihove sposobnosti za jasne, odprte in neposredne komunikacije. To pa zmanjša potrebo, da bi o svojih notranjih stiskah sporočali posredno, v jeziku telesnih težav.

Pri bolnikih s psihozo, ki morajo zaradi svoje duševne bolezni jemati zdravila z neugodnimi stranskimi učinki, ki povzročajo telesno vezanost in togost, je razgibavanje prav tako nujno. Primerne telesne dejavnosti jih tudi varujejo pred škodljivim umikanjem vase in v svet svojih bolezenskih motenj in preprečujejo socialno izolacijo, ki je sestavni del teh bolezni.

Telesna dejavnost ohranja splošno vitalnost in je pogoj za usklajenost duševnih in telesnih funkcij. Zato je koristna spodbuda tudi v okoliščinah, ko hude čustvene obremenitve spravijo v usodno stisko človeka, ki sicer nima težav z vzdrževanjem duševnega ravnovesja.

ŠPORT KOT ZDRAVILO PROTI BOLEZNIM

Jože Vidmar

Ocena zdravstvene sposobnosti za določen telesni napor

Da je športna aktivnost koristna za zdravje, je bilo v knjigi že večkrat omenjeno. Poudariti je seveda treba, da to velja le tedaj, ko gre za športno aktivnost, ki je primerna za določeno osebo. Vedeti je tudi treba, da vsaka povečana telesna aktivnost poleg številnih koristi, lahko predstavlja tudi rizik za zdravje ali celo življenje, še zlasti, v kolikor za nekoga ni primerna. Danes si prizadevamo, da bi bilo čimveč ljudi bolj telesno aktivnih ter deležnih radosti in koristi, ki jih prinaša športna aktivnost. To pa hkrati pomeni, da so danes udeleženci športa, še posebej športne rekreacije, ne le zdravi in mladi, ampak lahko tudi starejši, zdravstveno ogroženi, že bolni, pa tudi telesno ali duševno prizadeti ljudje. Če so mladi športniki tekmovalci navadno res zdravi, pa to ne velja za druge udeležence v športu, ki so telesno aktivni zaradi užitka, ki ga ponuja šport, ali pa ker mislijo, da jim bo telesna aktivnost koristila.

Seveda tudi v športni rekreaciji velja pravilo, da ni vse za vsakogar in ob vsakem času. To še zlasti velja za starejše ljudi, ki se že ali pa bi se želeli ukvarjati s kakšno obliko športa.

Če pri mladih in navadno zdravih praktično ni omejitev za ukvarjanje s športom, pa pri starejših in even-



Prav vsak tudi ni za tek.

tuelno že bolnih vendarle priporočamo, naj ugotovijo, ali so in v kakšni meri, sposobni za športno rekreacijo.

Kaj naj torej storijo tisti, ki bi se želeli varno in zdravo ukvarjati s kakšno športno rekreativno aktivnostjo? Ali je res nujno potreben zdravniški pregled in kakšen pred začetkom ukvarjanja s športom? Lahko bi rekli, da zdravstveni pregled pri mladih, zdravih ljudeh, brez kakršnih koli zdravstvenih težav in brez ugotovljenih dejavnikov tveganja za okvaro zdravja (prevelika telesna teža, povišan krvni tlak, kajenje, povišan krvni sladkor, telesna neaktivnost, povišane maščobe v krvi - holesterol in trigliceridi, psihični stres) ne bi bil pravzaprav niti potreben. Saj mladi pred vstopom v fitness centre navadno tudi ne obiskujejo zdravnikov, da bi jim to priporočili ali celo dovolili. No brez določenega pregleda vendarle ni mogoče z zanesljivostjo reči, da nobeden od omenjenih dejavnikov tveganja ni prisoten, zato je neke vrste pregled vendarle priporočljiv. Če gre za mlade in zdrave, zadostuje že določen anketni vprašalnik, ki ga izpolni udeleženec. Le-ta da določene podatke športnemu voditelju, ki mu bo določil, vodil ali pa vsaj nadziral njegov program športno rekreativne aktivnosti.

Pri starejših, z večjo verjetnostjo prisotnosti dejavnikov tveganja ali z že prisotnimi določenimi težavami, mogoče celo z ugotovljeno eno ali več boleznimi, pa predstavlja t.i. preventivni zdravstveni pregled pred začetkom ukvarjanja s kakšno obliko športne rekreacije takorekoč nujnost.

Najvažnejši razlog za ugotavljanje zdravstvenega stanja in funkcionalnih sposobnosti pred začetkom ukvarjanja s športno aktivnostjo predstavljata zagotovitev zdravstvene varnosti sodelovanja v športnih aktivno-

stih ter možnost izbora takšne oblike športne aktivnosti in takšne intenzivnosti te aktivnosti, ki bo zanesljivo zdravstveno koristna. Ugotovljeno zdravstveno stanje in še zlasti funkcionalna sposobnost udeleženca rekreacije služita tudi za spremljanje učinkovitosti športne rekreacije na zdravje (primerjava ocene na začetku in v toku športno rekreativnega programa).

In kaj vključuje takšen preventivni zdravstveni pregled?

Najprej skuša zdravnik s pomočjo usmerjenih vprašanj dobiti vpogled v zdravstveno stanje preiskovanca. Zanimajo ga predvsem obstoj določenih težav ali njihova prisotnost v preteklosti, prisotnost, odnosno že ugotovljene bolezni ter način življenja (kajenje, telesna aktivnost, diete, zdravila ...). Zdravnik lahko namesto osebne izpraševanja uporabi tudi vprašalnik, ki ga izpolni sam preiskovanec.

Sledi tako imenovani klinični pregled celega organizma, ko zdravnik na vse možne načine skuša ugotoviti trenutno zdravstveno stanje preiskovanca. Sem sodi tudi tako imenovana antropometrija - meritve določenih telesnih dimenzij (telesna teža, telesna višina, odstotek maščevja, odstotek mišic ...), na katere skušamo vplivati s športno rekreativno aktivnostjo glede na željo rekreativca.

Sestavni del zdravstvenega pregleda predstavlja tudi elektrokardiogram v mirovanju (EKG), ki da osnovne podatke o ritmu in prekrvavitvi srca. Dobro je vedeti, da normalen EKG v mirovanju še ne pomeni zanesljivo tudi zdravega srca. Večjo zanesljivost predstavlja EKG v obremenitvi, zato je priporočljiv pri starejših ljudeh (iznad 35-40 let) in pri vseh z ugotovljenimi dejavniki tveganja za okvaro srca. Med obremenitvijo se v tem primeru spremlja EKG in krvni pritisk. Oba služita za oceno nivoja telesne obremenitve, ki predstavlja zdravstveno varno intenzivnost športne vadbe.

Prisotnost določenih dejavnikov tveganja ali vsaj

sum na njihovo prisotnost zahtevata laboratorijsko ugotavljanje le-teh. Za takšen pregled mora rekreativec dati kri, potem ko vsaj 12 ur ni jedel. Obseg laboratorijskih preiskav določi zdravnik.

Pomemben sestavni del zdravstvenega pregleda je funkcionalno testiranje - ugotavljanje funkcionalnih sposobnosti udeleženca športne rekreacije. Ocenjujejo se določene telesne kvalitete (vzdržljivost, gibljivost, moč, spretnost, hitrost), ki jih skušamo s športno dejavnostjo izboljšati, v kolikor so neprimerne, ali pa čim dlje vzdrževati, v kolikor so z ozirom na starost in spol rekreativca primerne. Z zdravstvenega vidika se zdi najpomembnejša vzdržljivost, zato predstavlja ugotavljanje srčno pljučne funkcije (spiroergometrija) osnovo testiranja v sklopu preventivnega zdravstvenega pregleda.

In kako izgleda to testiranje?

Ugotavljanje omenjene funkcionalne sposobnosti se izvaja z različnimi protokoli obremenitve na določenih pripravah (kolo, tekoča preproga). Preiskovanec tako poskuša čim dlje teči na tekoči preprogi, katere hitrost in naklon se med testom povečujeta, ali pa skuša čim dlje vrteti sobno kolo, ki se vedno težje obrača. Dlje ko preiskovanec zdrži obremenitev in nižji ko ima pulz na določenih stopnjah obremenitve, boljša je njegova funkcionalna sposobnost. Med testom se lahko analizirajo tudi t.i. poraba kisika ter določene krvne sestavine (mlečna kislina), ki natančno pokažejo nivo funkcionalne sposobnosti. Ugotovljena sposobnost je merilo za programiranje varne in učinkovite intenzivnosti in trajanja programa športne rekreacije.

Omenjeno testiranje zahteva optimalne pogoje (temperatura, vlažnost) ter upoštevanje varnostnih ukrepov (opremljenost, strokovnost). Preiskovanec mora biti seznanjen s potekom testa in pripravljen nanj (odpočiti, primerno oblačilo, 2-3 ure pred testom ne jesti, ne uživati kave, kaditi ...).

Ocena zdravstvenega stanja in funkcionalnih sposobnosti je priporočljiva pred začetkom rednega ukvarjanja s športno rekreativno aktivnostjo ali v primeru, če je bila le-ta za dalj časa prekinjena in želimo ponovno začeti z njo. Dobro počutje, podkrepjeno z ugodnimi izvidi zdravstvenega pregleda predstavlja lahko dober motiv za športno aktivnost in je zdravstveni pregled tudi zavrlo tega priporočljiv.

Preventivni zdravstveni pregled je možno opraviti pri svojem izbranem zdravniku. V kolikor ta razpolaga z možnostjo ugotavljanja funkcionalnih sposobnosti (EKG, spiroergometrija, dinamična elektrokardiografija), bo lahko svetoval ne le glede varnosti, ampak tudi glede nivoja intenzivnosti telesne aktivnosti, s katero bo rekreativec lahko izboljšal svoje funkcionalne sposobnosti.

Dobro zdravje in dobre funkcionalne sposobnosti predstavljajo predpogoj za možnost uživanja v vseh radostih, ki jih ponuja življenje. Primerna športno rekreativna aktivnost predstavlja eno teh radosti, ki hkrati pripomore tudi k čuvanju zdravja. Zdravstvena in športna stroka si prizadevata za tako telesno-športno aktivnost, ki mora biti predvsem redna ter starosti in zdravju primerna. Zdravstveni preventivni pregled ali vsaj posvet se zdi zato zlasti pri starejših ljudeh priporočljiv, v primeru prisotnosti zdravstvenih težav pa nujen, v kolikor želimo res izkoristiti vse učinke športne rekreacije (užitek, zdravstvena korist).

Helena Burger

Pomen telesne dejavnosti pri bolezni gibal

Kljub razvoju medicine ne uspemo vseh boleznin poškodb popolnoma pozdraviti. Pogosto ostanejo trajne okvare organov. Ravno zaradi razvoja medicine je ljudi, ki jim po poškodbi ali bolezni ostanejo trajne okvare, vse več.

Povabilo: kako lahko začnemo dan

Z veseljem ugotavljamo, da se mnogi ljudje zavedajo, da so redna telesna aktivnost, primerna prehrana, omejevanje alkohola in cigaret ter izogibanje stresu investicija, ki se obrestuje tudi kratkoročno, predvsem pa dolgoročno.

Zbudi nas budilka ali kakšen drug, nič prijetnejši zvok. Odtavamo v kuhinjo, si skuhamo kavo, prigriznemo piškot in se odpeljemo v službo ali po drugih obveznostih, ki jih življenje neogibno prinaša. Dodobra se prebudimo šele po ponovni kavi v službi ali po stresni težavi, ki od nas zahteva čimbolj zbrano odločanje, da jo sploh lahko razrešimo.

Lahko pa je tudi drugače. Zbudimo se naspani, se dobro pretegnemo, oblečemo trenirko, obujemo športne copate in se podamo v zgodnje jutro. Telo se počasi prebuja, možgani pričenjajo delovati in v miru lahko razmislimo, kako bomo zastavili dan: kaj je najbolj nujno postoriti, kakšne težave nas čakajo, morda se domislamo rešitve za katero od njih, lahko pa se nam nepričakovano posveti še kaj čisto novega. Veliko ljudi, ki začenjajo jutro na omenjeni način, po jutranjem sprehodu skoči še na tržnico ali v trgovino in razveseli svoje najbližje s svežim kruhom in sadjem. O psu, če ga imamo, ki nam bo nadvse hvaležen za jutranji sprehod, pa sploh ni treba posebej izgubljeni besed.

Seveda je to, kaj boste počeli zjutraj, odvisno predvsem od tega, kakšne vrste človek ste in kaj potrebujete za dobro počutje. In prav je tako, poleg tega pa slika običajno ni tako črno-bela. Veliko je odvisno tudi od tega, kaj ste pripravljeni storiti za boljše počutje in zadovoljstvo s samim seboj. Marsikdo se tega zaveda in tudi poskusi s takim življenjskim slogom, a mu lastnega vsakdanjika tem željam nekako ne uspe prilagoditi.

Eden od razlogov za to je najbrž tudi prevladujoča družbena klima, kjer so splošno uveljavljene in sprejemljive družbene vrednote včasih že skoraj sprte z vrednotami, ki olajšajo in spodbujajo zdrav način življenja. Včasih nas tako morda

upravičeno navdaja občutek, da si človek, ki si prizadeva za aktiven, športno naravnan način življenja, svojo socialno sprejemljivost že kar otežuje in velja za »čudnega« ali pa vsaj »nenavadnega«.

Vendar pa z veseljem opažam, da športni način življenja počasi vendarle dobiva svoje mesto in veljavo tudi v naši družbi. Čedalje več ljudi namreč ne išče več »argumentov« za vztrajanje pri pasivnem načinu življenja; najpogostejši »argument« proti spremembi načina življenja je običajno ta, da za telovadbo in za sprehode nimamo časa, da zdrava hrana ni dobra in da vsaj nekaj pa lahko imamo od težkega življenja - vsaj cigarete in alkohol... S še večjim veseljem ugotavljam, da se vse več ljudi zaveda, da so redna telesna aktivnost, primerna prehrana, omejevanje alkohola in cigaret ter izogibanje stresu življenjska investicija. Obrestuje se že kratkoročno, še bolj pa dolgoročno.

Ko se začnejo pojavljati različne težave, predvsem zdravstvene, se oboleli le zelo redko vprašajo, zakaj se je to zgodilo prav njim, in še manjkrat, ali so sami pripomogli k nastanku teh težav. Sicer obstajajo številni podatki o tem, da so nekatere bolezni in stanja, ki vodijo v bolezen, pri določenih skupinah ljudi bistveno pogostejše kot pri drugih, vendar smo za take informacije običajno gluhi. Tako novopečeni bolniki pogosto nadaljujejo s starim načinom življenja, seveda obogatenim z zdravili in njihovimi stranskimi učinki. Ob tem pa se nadvse radi potolažijo, da сосед, ki kadi že 50 let, nima nobenih težav. Koliko ljudi je prekadil, kakšno kožo, želodec, srce in žile ima, pa seveda ne sodi v tovrstno razmišljanje. A morda je - tako za soseda kadilca kot tudi nasploh - poleg cigaret pomembno tudi kaj drugega. Te so morda samo del nekega načina življenja in je kajenje kot dejavnik potrebno oceniti skupaj z vsem ostalim, kar sodi zraven. Je človek redno telesno aktiven? Živi zelo napeto in stresno? Kako se prehranjuje? In se nato še vprašati, ali nam je ta človek, skupaj z vsem, kar počne, všeč.

Ob tem pa se zastavlja tudi vprašanje človekove osebne svobode in tega, kako in kdaj smo bolj zadovoljni in srečni. Kdaj so drugi ljudje srečni z nami in kdaj jim lahko čimveč damo? In ali ni tudi to sreča?

Eden od najbolj naravnih načinov, da se približamo osrečujočemu načinu življenja je, da smo prijazni s sabo. Zavedamo pa se moramo, da je naše telo zelo zahteven organizem in da za uspešno delovanje skozi dolga desetletja, ko naj nam bi dobro služilo, potrebuje podporo. Tako bodo tudi misli, ki nastajajo v naših možganih, bolj prijazne in naše življenje z okoljem bo postalo bolj prijetno. Pomembno je, da v življenju res živimo, da aktivno obstajamo in ne zgolj vegetiramo, da smo zadovoljni v svoji družini in službi, da težave rešujemo aktivno in da smo pozitivno naravnani.

Zdrava prehrana tak način življenja podpira in nam prav lahko ponudi dodatne užitke v življenju. Športni način življenja, tako kot tudi priljubljene oblike razvedrila, glasba, knjige in filmi, prav tako zelo obogatijo življenje.

Namen tega pisanja je, da zlasti tistim, ki želijo obogatiti svoje življenje z dobrim zdravjem in počutjem, nekoliko olajšamo to pot. Veliko bo napisanega o pozitivnem odnosu do sebe, o prehrani, ki bo podprla naš novi življenjski slog in o težavah, s katerimi se soočamo, ko hočemo živeti aktivno, zdaj in z veseljem.

Morda bi za začetek danes malo prej legli k počitku, tako da se boste jutri zbudili brez budilke ali da njeno zvonjenje ne bo tak šok kot običajno. Mimogrede, dovolj spanca zelo blagodejno deluje na videz obraza, kože in človeka nasploh.

Zjutraj pa si namesto kave skuhajte zeleni čaj, ta je do organizma prijaznejši. In če boste dovolj zgodnji, pojdite na krajši sprehod. Če še niste povsem prepričani, ali bi tudi vi nekaj storili za svoje zdravje in osebno zadovoljstvo, ki se prej ali slej dotakne tudi vaših bližnjih, je nemara prav jutri pravi trenutek za nov, dolg, bogato poplačan korak.

Morda bi za začetek danes malo prej legli k počitku, tako da se boste jutri zbudili brez budilke ali da njeno zvonjenje ne bo tak šok kot običajno.

Prehrana in zdravje

Zdrava prehrana je temelj zdravega načina življenja in pripomore k preprečevanju razvoja mnogih bolezni. Nobeno hranilo ne deluje samo po sebi. Če se zavedamo tega dejstva, se bomo lažje uprli raznim čudežnim hranilom in dietam. Funkcija hranil v telesu je namreč zmeraj zelo kompleksna.

Prehrana je v sodobnem svetu čedalje pomembnejši del posameznikove skrbi za zdravje. Zaradi hitro spreminjajočih se pogojev življenja in izrednega napredka znanosti se tudi način prehranjevanja sodobnega človeka zelo hitro spreminja. Temelj zdravega načina življenja in hkrati preprečevanja bolezni, ki se ga moramo dovolj jasno zavedati, je prav zdrava prehrana.

Znanje o prehrani prihaja predvsem iz dveh temeljnih področij znanosti: naravoslovja in družboslovja. Naravoslovni vedi fiziologija in biokemija nam pomagata razumeti, kako je hrana povezana z našim telesnim zdravjem. Pojasnjujeta, kaj se v telesu dogaja s hranili, tako na nivoju molekul kot pri zahtevnih, zapletenih funkcijah organizma kot so recimo vrhunski športni dosežki.

Vedenjske znanosti pa nam pomagajo razumeti povezavo med prehrano in duševnimi lastnostmi človeškega bitja. Skušajo razložiti, kako sprejemamo sebe in svojo prehrano, kako jo izbiramo, zakaj jemo določene jedi in na kakšen način jih uživamo. Ta vidik postaja čedalje pomembnejši, saj opažamo pravo povodenj motenj hranjenja. Zlorabljanje hrane, enega od temeljev preživetja, je namreč eden od načinov, s katerimi skuša sodobni človek izraziti svojo eksistenčno stisko.

Nobeno hranilo ne deluje samo po sebi

Hrana je v bistvu nosilec, ki telesu omogoča vnos osnovnih makrohranil (ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob) in mikrohranil (vitaminov in mineralov). Doslej poznamo približno 40 za življenje bistvenih hranil, verjetno pa jih je še več, a zaenkrat še čakajo, da jih odkrijemo. Vsako hranilo ima v presnovi svoj specifičen pomen. Ločimo primarni ali osnovni

pomen in številne podporne naloge posameznih hranil. Nobeno hranilo ne deluje samo po sebi. Če se zavedamo tega dejstva, se bomo lažje uprli raznim čudežnim hranilom ali dietam. Njihov glavni učinek je ponavadi enosmeren v smislu zmanjševanja količine denarja v našem žepu ali na bančnem računu. Funkcija hranil v telesu je zmeraj kompleksna in ker se prepletata tudi funkcija hranil in njihovih presnovkov, je presnova izjemno zapleteno področje.

Objektivna ocena prehranskega stanja

Povezavo med hrano, prehranjevanjem in posameznikom lahko ocenimo na več načinov; v vsakodnevni klinični praksi uporabljamo oceno posameznikovega prehranskega stanja. Ta je predvsem odvisna od tega, v kakšnih pogojih živi, od tega, kakšno hrano ima na voljo in od njegovega odnosa do hrane. Prehransko stanje je odvisno tudi od posameznikovega zdravja, kajti ljudje z določenimi obolenji velikokrat ne morejo uživati vse potrebne hrane.

1. Idealna prehranjenost

Znak idealne prehranjenosti je idealna telesna teža upoštevajoč sestavo telesa (razmerje med mišičjem in maščobo) in telesno višino ter dobro razvite in napete mišice. To pomeni, da ljudje z enako telesno višino nimajo enake idealne telesne teže. Človek z dobro razvitimi mišicami za dobro prehranjenost potrebuje več hrane in njegova idealna telesna teža je večja kot pri nekom z manj razvitimi mišicami. Dobro prehranjena oseba je zelo verjetno živahna, tako v duševnem kot fizičnem pogledu. Pomembno je, da dobro prehranjen posameznik poleg tega, da zadosti dnevnim potrebam po hranilih, vzdržuje tudi določeno rezervo življenjsko pomembnih hranil. Te rezerve so predvsem v funkcionalnih telesnih tkivih, pravimo jim tudi pusta telesna masa, največji delež predstavljajo mišice. Za optimalno funkcioniranje telesa potrebujemo tudi določen delež maščevja. Na ta način smo bolj odporni proti boleznim in običajno podaljšamo leta normalnega delovanja svojega telesa v poznejše obdobje življenja.

2. Mejna prehranjenost

S tem opisnim pojmom opredelimo skupino ljudi, ki sicer v glavnem zadostijo minimalnim dnevnim potrebam po hranilih, vendar nimajo praktično nobenih rezerv. Zato v stanjih, ko so fiziološke in/ali presnovne potrebe organizma povečane, ne zmorejo vzdrževati normalnega telesnega delovanja. Taki ljudje imajo težave v bolj zahtevnih fizioloških stanjih kot so na primer nosečnosti, obdobja pospešene rasti ali izpostavljenosti zahtevnim zunanjim pogojem. Tveganje zbolevanja se močno poveča. Človeško telo se lahko sicer zelo dobro prilagodi pomanjkanju, vendar je v takem stanju odpornost proti stresorjem iz okolja bistveno manjša.

3. Slaba prehranjenost ali malnutricija

Malnutricija ni samo podhranjenost, ampak vsaka vrsta slabše prehranjenosti, ko v telo ne vnašamo niti minimalne količine za življenje bistvenih hranil. Značilna oblika podhranjenosti je beljakovinska podhranjenost, ko je vnos hrane na videz sicer zadosten, vendar je beljakovinsko pomanjkljiv. Takšni posamezniki tudi na prvi pogled niso videti podhranjeni, a če izmerimo njihovo telesno sestavo, vidimo, da nimajo praktično nobenega mišičja; prevladuje maščobno tkivo. To je značilna posledica enoličnega prehranjevanja, ki je žal velikokrat posledica revščine. Klasičen primer so predvsem beljakovinsko podhranjeni otroci, kar imenujemo tudi kvašiorkor - le kdo ne pozna napihnjenih trebuščkov afriških otrok?

Zelo pomembna posledica podhranjenosti je motnja v intelektualnem razvoju, kar še zmanjša možnosti takšnega posameznika, da se izkoplje iz začaranega kroga življenja, ki pogojuje podhranjenost. Ker smo starši tisti, ki postavljamo življenjske temelje svojim otrokom, je skrb za zdravo in uravnoteženo prehrano naših mladih upov ena najpomembnejših nalog. Slaba prehranjenost otrok nedvomno pripomore k žalostni možnosti, da naši otroci namesto naš up postanejo naš obup.

Podhranjenost je pogosta tudi v bolnišnicah in domovih za ostarele. Pri bolnikih na zdravljenju v bolnišnicah je zelo pogosta in pri nekaterih boleznih doseže celo 85%, kar seveda

bistveno zmanjšuje učinkovitost zdravljenja boleznih in bistveno zmanjša kakovost življenja bolnikov in starostnikov.

4. Pretirana prehranjenost

Nekateri strokovnjaki imajo pretirano prehranjenost, ki se kaže kot debelost, za obliko malnutricije, še zlasti takrat, ko pretirana količina maščevja na telesu povzroči bolezensko debelost. Škodljiva, pretirana hranjenost je prisotna tudi pri posameznikih, ki z orjaškimi odmerki raznih preparatov sčasoma povzročijo poškodbe tkiv zaradi toksičnega (zastrupljajočega) učinka velikih količin določenih hranil.

Celostni pristop

Preventivo pred nastankom različnih kroničnih boleznih predstavlja niz prepletajočih se ukrepov: zdravega načina prehranjevanja, redne telesne dejavnosti, izogibanja kajenju, omejevanja alkohola in upravljanja svojega življenja v smislu njegove manjše stresnosti.

Če se razgledamo po dosedanjih prehranskih študijah, lahko za večino ugotovimo, da so bile usmerjene v proučevanje posameznih sestavin hrane. Glede na težavno proučevanje prepletanja in medsebojnega vplivanja učinkov posameznih sestavin je to seveda razumljivo. V zadnjem času pa se pojavlja čedalje več podatkov, ki govorijo v prid poskusom ugotavljanja skupnega delovanja posameznih sestavin hrane. Ta prehranski koncept je znan kot holistični (ang. whole- celota), v slovenščino ga povsem ustrezno prevajamo kot celostni pristop k prehrani. Teoretična osnova tega koncepta je vedenje, da različne snovi delujejo skupaj bolj učinkovito kot vsaka zase, delujejo torej vzajemno – sinergično.

Domnevo o sinergičnem delovanju sestavin hrane podpirajo predvsem rezultati študij, v katerih so skušali z vnašanjem velike

količine posameznega hranila doseči oziroma ugotoviti njegovo zdravilno delovanje, a so bili rezultati včasih prav nasprotni od zelenih - negativni. Tako so, denimo, rezultati študij, s katerimi so proučevali zaščito pred rakom in kroničnimi boleznimi z uživanjem velikih količin β -karotena, vitamina E ali oleinske kisline iz olivnega olja, raziskovalce razočarali. S temi študijami domnev o povečani zaščiti pred omenjenimi boleznimi z dodajanjem posamezne snovi ni bilo mogoče potrditi. Izkazalo pa se je, da vitamini in zdravilne učinkovine rastlin, ki jih bolj učeno imenujemo fitokemikalije, medsebojno "sodelujejo" in bistveno bolj pripomorejo k zaščiti našega zdravja kot samo vnašanje posameznih sestavin hrane. Celostni ali holistični pristop k proučevanju hranil torej pomeni proučevanje povezanosti delovanja posameznih hranil.

Podobno kot za običajno prehrano velja z veliko stopnjo verjetnosti tudi za športno prehrano. Če smo v svoje življenje vključili določen šport in se z njim ukvarjamo tudi tekmovalno, nam nobena posamezna snov ne bo prinesla omembe vrednega izboljšanja športnega dosežka. Seveda je potrebno natančno poznati fiziološke procese, ki spremljajo trening in spremljajoče presnovne potrebe. Na tej osnovi lahko izberemo vrste hranil, ki vsebujejo snovi, potrebne za proces regeneracije po določeni vrsti napora. Tako bomo na primer pri intenzivnem naporu, ki traja od poldruge do dveh ur, ali pri manj intenzivnem nekajurnem naporu, porabili praktično vse mišične zaloge glikogena (sladkorjev). Zato je smiselno nadomeščanje teh sladkorjev z energetskimi napitki že med samim naporom, seveda pa takoj po njem.

Ker pa je »popravljanje« glikogenskih zalog bolj učinkovito, če tem energetskim napitkom dodamo beljakovine oziroma njihove sestavne dele aminokislino, je smiselno, da regenerativni napitek vsebuje približno četrtno beljakovin. Regeneracija mišic po naporu je torej klasičen način sinergičnega delovanja hranil. Seveda je za bolj učinkovito regeneracijo po naporu smiselno dodati hrani še druge snovi, ki pospešijo odpravljanje posledic treninga, vendar to spada že na področje vrhunskih športnih naporov in je za rekreativnega športnika praktično nepomembno.

Tudi ko govorimo o preventivi kroničnih bolezni, se moramo zavedati, da je za doseganje tega cilja celostna dieta veliko bolj pomembna kot pa posamezna hranila. Še več - ključnega pomena je sam način življenja in hrana je integralni del zdravega načina življenja. Samo z zdravo prehrano se ne moremo obraniti boleznim, če ob tem zelo veliko kadimo in se ob vsaki najmanjši težavi pretirano razburimo ter si na ta način dvigujemo nivo stresnih hormonov, ki pripomorejo k razgradnji organizma. Zato moramo tudi na to gledati celostno - preventivo pred nastankom različnih kroničnih bolezni predstavlja niz prepletajočih se ukrepov: zdrav način prehranjevanja, redna telesna dejavnost, izogibanje kajenju, omejevanje alkohola in upravljanje svojega življenja v smislu manjše stresnosti.

Vse to potrjujejo številna znanstvena dejstva. Učinkovito lahko zmanjšamo tveganje obolevanja za rakom in drugimi kroničnimi obolenji (srca in ožilja, sladkorne bolezni, previsokega krvnega tlaka), če:

1. Izberemo hrano, ki vsebuje številne, najrazličnejše zvrsti rastlinske hrane.
2. Jemo veliko sadja in zelenjave.
3. Uporabljamo čimmanj maščob in soli.
4. Hrano pripravljamo in shranjujemo v skladu s higienskimi standardi.
5. Vzdržujemo zdravo težo in smo redno telesno aktivni.
6. Ne posegamo po nobeni obliki tobaka; sem sodi tudi izogibanje pasivnemu kajenju.
7. Pijemo alkohol samo v zmernih količinah.

Osnovna prehrabna navodila

Jejte zelo raznoliko hrano. Izberite veliko polnozrnatih živil, sadja in zelenjave. Izbirajte hrano, ki je revna s soljo, enostavnimi sladkorji, holesterolom in nasičenimi maščobami. Vzdržujte normalno telesno težo in bodite zmerni z alkoholom.

Da bi s čim ustrežnejšim prehranjevanjem podprli delovanje svojega telesa, moramo biti seznanjeni z osnovami zdravega prehranjevanja.

Jejte raznoliko hrano.

Nobena posamezna hrana nam ne more v zadostnih količinah zagotoviti vseh znanih za življenje pomembnih hranil, za vzdrževanje zdravja pa so verjetno potrebna tudi hranila, ki jih še ne poznamo. Bolj raznolika kot je naša prehrana, manj verjetno je pomanjkanje ali višek določenega hranila. Preprost način, s katerim si zagotovimo raznolikost je, da iz vsake prehrabne skupine vsak dan izberemo drugo hrano.

Izberite veliko polnozrnatih živil, sadja in zelenjave.

Kompleksni ogljikovi hidrati (škrobi) so zelo dobre energetske substance. Škrobna hrana vsebuje tudi številna mikrohranila. Predelana hrana je rafinirana oblika, relativno revna z vlakninami. Vemo, da prehrabne vlaknine pomagajo nadzirati kronične bolezni črevesja, prispevajo k nadzoru glikemije (vrednosti krvnega sladkorja) pri sladkornih bolnikih in vežejo določene škodljive oblike maščob.

Izberite hrano, ki je revna z enostavnimi sladkorji.

Eno glavnih zdravstvenih tveganj prehrane, ki vsebuje preveč sladkorjev, je poškodba zob (karies), v nasprotju s splošnim prepričanjem pa hrana s preveliko vsebnostjo enostavnega

sladkorja sama po sebi ne povzroča sladkorne bolezni. Ponavadi hrana z veliko vsebnostjo sladkorja pripomore k slabemu nadzoru sladkorne bolezni in k vsem posledicam, ki izvirajo iz te bolezni. Večino enostavnih sladkorjem pojemo z uživanjem rafinirane hrane.

Izberite hrano, ki je revna s holesterolom in nasičenimi maščobami.

Tradicionalna slovenska kuhinja je bogata z maščobami. Pri ljudeh, ki so k temu genetsko nagnjeni, vodi takšna prehrana do pospešenega nastanka koronarne srčne bolezni. Na splošno velja, da je pomembno znižati vsebnost vidnih maščob v naši prehrani na minimum. Zelo dobra metoda je, da odstranimo iz hrane vse vidne maščobe in uživamo predvsem maščobe, ki so opredeljene kot zdrave.



Zdrava hrana

Enostavna so navodila za dnevni vnos maščob, ki so izšla v eni od vodilnih medicinskih revij Circulation. Imenujejo se Enotna prehrabna navodila in so skupna izjava najuglednejših ameriških zdravstvenih organizacij (American Heart Association, American Cancer Society, American Dietetic Association, American Academy of Pediatrics in National Institutes of Health).

So enostaven napotek z zelo dobrim učinkom:

- ▶ omejite dnevni vnos nasičenih maščob na 10% skupnih dnevnih kalorij,
- ▶ omejite dnevni vnos maščob na 30% skupnih dnevnih kalorij,
- ▶ omejite dnevni vnos holesterola na 300 miligramov.

Izberite hrano, ki je revna s soljo.

Pretirane količine natrija v prehrani niso zdrave, še posebej ne za ljudi s povišanim krvnim tlakom. Na splošno večina predelane hrane vsebuje veliko natrija. Seveda je pametno omejiti tudi količino vidne soli (NaCl), ki jo dodajamo hrani, saj ta vsebuje veliko natrija. Tako bomo počasi ponovno pridobili okus za manj slano hrano. Z leti si ta okus namreč velikokrat pokvarimo. V naravni hrani je dovolj natrija, da zadosti vsakodnevnim fiziološkim potrebam.

Če pijete alkohol, ga pijte zmerno.

Alkoholne pijače vsebujejo veliko kalorij in malo hranil. Z uživanjem večjih količin alkohola je tudi vnos hrane ponavadi pomanjkljiv. Pretirano pitje prav tako doprinese k okvari jeter in nekaterim nevrološkim boleznim, povečano je tveganje za nastanek raka na grlu in vratu.

Vzdržujte ustrezno telesno težo.

Posledica neuravnoteženega odnosa med prehrano in telesnimi potrebami, ki izhajajo iz vsakodnevnih psihofizičnih aktivnosti, je običajno debelost. Pretirana debelost pa je lahko povezana z nekaterimi kroničnimi boleznimi kot sta visok krvni tlak in sladkorna bolezen, kar pripomore k razvoju

bolezni srca in ožilja. Zdrava telesna teža mora biti določena individualno z upoštevanjem številnih dejavnikov kot so sestava telesa, stopnja presnove, dednost in fizična aktivnost. Če je naše telo sestavljeno bolj iz mišic kot iz maščevja, bomo tako v mirovanju kot pri gibanju porabili več kalorij. V nasprotnem primeru bomo za prenašanje maščevja, ki v našem telesu prevladuje, sicer porabili nekaj več kalorij, v mirovanju pa bo poraba manjša.

Prehranski dodatki

Če smo se sklenili ukvarjati s športom, je marsikdaj res nemogoče, da bi bila naša vsakodnevna prehrana dovolj pestra. Če se nam to dogaja pogosto, ni slabo, da začnemo razmišljati o prehranskih dodatkih. S tem ne mislim kečapa ali majoneze, ampak pripravke, ki v koncentrirani obliki vsebujejo življenjsko pomembna hranila. Potreba po teh hranilih je tudi pri športnem načinu življenja, tako kot pri vsaki drugi povečani fizični ali psihični obremenitvi organizma, povečana.

Ti proizvodi so ponavadi v obliki ploščic, tabletk ali prahu in nam lahko na relativno eleganten način pomagajo prebroditi tiste trenutke, ko si primerne prehrane ne moremo zagotoviti. Odličen primer tovrstnega izdelka, ki je že dolgo na slovenskem tržišču, je Enemon. Na žalost se ga drži sloves, da je to samo hrana za hujšanje in njegova potencialna vrednost sploh ni v zadostni meri izrabljena. Enemon je že pred mnogimi leti razvil eden od pionirjev slovenske dietetike, profesor Karel Salobir z ljubljanske Biotehnične fakultete. S tem prehranskim nadomestkom ali dodatkom je krepko prehitel svojo dobo. S tovrstnimi izdelki si torej lahko pripravimo hladen ali topel obrok ali pa jih primešamo drugi hrani in jo na ta način obogatimo.

Sama vidim največji problem dodatkov k prehrani v znanju. Na splošno je znanje o osnovnih prehrabnih potrebah pri nas še zelo skromno in tudi zaradi tega je lahko kupovanje tovrstnih izdelkov velik izdatek.

Modne diete so lahko škodljive

Modne diete so večinoma dolgoročno neučinkovite. Še zlasti nepriporočljive so za športnike, tudi rekreativne, saj onemogočajo učinkovito treniranje. Pravi način zmanjševanja telesne teže je prehrana, ki sledi osnovnim priporočilom za zdravo prehrano. Če hujšamo tako, da ustvarimo dolgoročno negativno energetska bilanco in se ob tem redno gibamo, je to hujšanje kakovostno, trajno in blagodejno za zdravje.

Nabrali so se nam odvečni kilogrami in odločili smo se, da bomo shujšali. Prebrali smo - in tudi zdi se nam nekako smiselno - da moramo spremeniti prehrano, zaradi katere smo se zredili, in se več gibati. Glede gibanja smo se, denimo, odločili za enega od vzdržljivostnih športov, večja težava pa se nam zdi zdrava prehrana. Že beseda zdrava nam zveni precej nejasno in že vnaprej se nam ta hrana ne zdi nič kaj dobra. Zato se odločimo za strokovni pristop in se odpravimo po prvo pomoč v knjigarno. Ena knjiga o hujšanju doma pač ne more nič škoditi. Radi bi kupili enostaven in praktičen priročnik, ki nam bo pomagal izbrati hrano v skladu s potrebami telesa.

Ugotovimo, da je izbira literature o zdravi športni prehrani skromna, da pa je na voljo skoraj brez števila knjig, ki obljublajo predvsem hitro in učinkovito hujšanje. Na policah bomo na primer našli knjige o conski dieti, o dietni revoluciji dr. Atkinsa, dieto klinike Mayo (ki z znano istoimensko, zaupanja vredno ameriško kliniko v resnici nima nič skupnega) in še marsikaj drugega. Značilno je, da se vsebina teh polic dokaj hitro menja in da se polnijo z novo in novo literaturo z bombastičnimi naslovi. Ogled tovrstne knjižne police v kateri od knjigarn v večjih evropskih mestih pa tudi pri nas, bo iz nas kmalu naredil izvedenca v tovrstni literaturi. Poučimo se lahko še z »učinkovitimi« nasveti v raznih trendovskih revijah in jih združimo z nekaj praktičnimi poskusi. Pot do že skoraj »znanstvene« obravnave hujšanja tako ni več daleč.

Zakaj se raje lotimo hujšanja s hitro, modno dieto, namesto da bi se seznanili z osnovami delovanja našega telesa in s principi zdrave prehrane, ki nam omogočajo dolgoročno naložbo v kakovost življenja? Razlogov je veliko, med poglavitne pa seveda sodi želja po hitri in učinkoviti rešitvi težav z odvečnimi kilogrami. Tako kot so se nekako neopazno nabrali, bi se jih radi brez težav rešili.

Teoretične predpostavke modnih diet

Teoretični temelj večine modnih diet je čimvečja izključitev insulinskega mehanizma. Insulin je hormon, ki se sprošča iz pankreasa (trebušne slinavke), ko naraste vrednost glukoze - krvnega sladkorja v krvi. Ta hormon omogoča uporabo glukoze v telesu predvsem v tkivih, ki so občutljiva na insulin, na primer v mišicah. V teh tkivih se glukoza, ki vstopa vanje s posredovanjem insulina, uporabi kot gorivo. Glukoza, ki je telo ne uporabi, se z njegovo pomočjo shrani v obliki podkožnega maščevja, v veliki meri na boke, v predelu trebuha in na podobna kritična mesta. Insulin torej pomaga shranjevati odvečno energijo v obliki maščevja. Če torej krvni sladkor nenadoma zelo poraste, je to močan dražljaj za sproščanje insulina, posledica tega pa je povečano shranjevanje sladkorja, pretvorjenega v maščevje, na prej omenjenih mestih.

Do hitrega porasta sladkorja v krvi pride, če uživamo hrano z visokim glikemičnim indeksom (GI). Visok glikemični indeks imajo zlasti živila, iz katerih sladkorji zelo hitro prehajajo v kri. Če pa se sladkor iz hrane v kri sprošča počasi, je sproščanje insulina manjše. Tak profil krvnega sladkorja se ponavadi pojavi pri uživanju hrane z nizkim glikemičnim indeksom. To je hrana, pri kateri glukoza počasi prehaja v kri; to so predvsem kompleksno sestavljeni ogljikovi hidrati. Na sproščanje sladkorja iz prebavil v kri vpliva tudi kombinacija hranil, ki jih pojemo. Če, denimo, pojemo hrano z visokim glikemičnim indeksom skupaj s hrano, ki vsebuje veliko vlaknin, kot so na primer kosmiči z otrobi, bo raven krvnega sladkorja naraščala počasneje. Po tem načelu delujejo tudi nekatera zdravila za sladkorno bolezen.

Visok GI	Srednji GI	Nizek GI
Žitarice: bel kruh, kruh iz polnovredne moke, riž, koruzni kosmiči	Žitarice: testenine, njoki, ovseni kosmiči	Mlečni izdelki: sladoled, posneto in polnomastno mleko, nemasten in sadni jogurt
Zelenjava: sladka koruza, krompir (instant, kuhan in pečen)	Zelenjava: krompirjev čips, slaček krompir	Stročnice: fižol, soja, grah Juhe: paradižnikova
Sadje: rozine, zrele banane Sladkorji: med, glukoza, maltoza, koruzni sirup	Sadje: črno in belo grozdje, pomaranče	Sadje: jabolka, češnje, suhi datlji, surove fige, breskve, slive Sladkorji: fruktoza

Tabela 1: Glikemični indeks hrane (GI)

Pogostejša hrana s težko določljivim GI: sok jabolk, grenivk, ananasa in papaje, palačinke, sadne torte, sadna pita, pica, suhe marelice...

Če se ukvarjamo s športom, je stvar še nekoliko bolj zapletena. Po naporu nastopi časovno okno približno dveh ur, ko se priporoča zaužitje večje količine sladkorjev. Osnovni razlog za to je čimbolj učinkovita zapolnitev mišičnih in jetrnih energetskih zalog. Do dve uri po naporu so mišice še dobro prekrvavljene in sladkor (glukoza) veliko lažje doseže svoje mesto. Zato je po naporu priporočljivo zaužiti mešanico sladkorjev z visokim (glukoza, maltodekstrin) in srednjim glikemičnim indeksom (fruktoza). Takrat je tudi prispevek insulina k tvorbi maščobnih zalog bistveno manjši.

Glede na vse doslej navedeno v zvezi z uživanjem sladkorjev ali ogljikovih hidratov in glede na to, da imajo maščobe in beljakovine bistveno manjši vpliv na sproščanje insulina, avtorji modnih diet predlagajo, da je najboljši način zmanjšanja telesne teže ta, da s tem, da pojemo čimmanj ogljikovih hidratov, izklopimo insulinski mehanizem.

Zakaj diete z nizko vsebnostjo ogljikovih hidratov niso uspešne?

Sprva je sicer videti, da so. Hujšamo hitro, dodatno pa pripomore k hujšanju še to, da je z omejitvijo ogljikohidratne hrane močno omejen tudi izbor in vnos hrane. Tako že zaradi samega načina hranjenja zaužijemo manj hrane in s tem manj kalorij.

Prvi učinek na telesu je izguba vode, na tehtnici pa seveda relativno hitro nižanje teže. Ko telo nima na voljo ogljikovih hidratov kot vira energije, začne za izdelavo glukoze izkoriščati druge vire. Proces se imenuje glukoneogeneza. V ta namen se izkoriščajo predvsem beljakovine in jetra delajo glukozo iz katerekoli beljakovine, ki jim je na voljo. Ker je največ beljakovin v mišicah, začnejo te plahneti. Lahko bi rekli, da so mišice neke vrsta infuzija za jetra. Hkrati s propadanjem mišičnega tkiva izgublamo tudi vodo. Začasno torej dosežemo padec teže predvsem na račun izgube mišičnega tkiva (ki smo ga prej morda z muko pridobili) in vode, zelo malo pa na ta način naredimo za pomembnejšo dolgoročno izgubo maščevja.

Tovrstna kratkoročna izguba telesne teže nas lahko tudi zelo drago stane. Postanemo razdražljivi, vrtoglavni, tako poljubljanje kot pomembni poslovni pogovori so oteženi, ker nam zaudarja iz ust. Ketonska telesa, ki nastajajo v organizmu kot odgovor na stradanje, imajo namreč neprijeten vonj. Imamo težave z zaprtjem in dehidracijo, lahko se pojavijo težave z ledvicami. Pri mladih in relativno zdravih ljudeh so ti stranski pojavi manj izraziti, resne zdravstvene težave pa se lahko pojavijo pri ljudeh slabšega zdravja. Posebej so ogroženi bolniki z boleznimi življenjsko pomembnih presnovnih organov kot so jetra in ledvice.

Dolgoročni učinki nizkohidratnih visokobeljakovinskih diet so prav tako ali celo še bolj neugodni kot kratkoročni. Ker se izogibamo ogljikovim hidratom, se s tem izogibamo tudi sadju in zelenjavi. Tako hrano zelo osiromašimo s številnimi mikrohranili, predvsem fitokemikalijami. Nekatere med njimi so zelo učinkoviti antioksidanti, ki so izjemno pomembni za preprečevanje in zdravljenje športnih poškodb. Poleg tega so zelo učinkovita splošna preventiva kroničnih bolezni in raka.

Če pa k nizkohidratni in visokobeljakovinski dieti namesto ogljikovih hidratov kot energetskega vir dodamo večjo količino maščob, poskrbimo tudi za povečano tveganje za nastanek boleznih srca in ožilja.

Še nekateri drugi miti o hujšanju

Dieta, ki topi maščobe, razne čudežne kombinacije hranil, lunine mene, ločevanje hranil, ki jih ne bi smeli jesti skupaj... Človeška domišljija je na tem področju izjemno inovativna in če ima predpisovalec teh diet tudi nekoliko retoričnih sposobnosti, (mu) je uspeh zagotovljen. Uspeh je predvsem njegov, komercialen in ima z zdravjem ljudi bolj malo skupnega. Na žalost je posledica tovrstnih prehrabnih eksperimentov velikokrat slabše in ne boljše zdravje. Zato nikar ne nasedajte reklami in se ne lotite hujšanja, ki obljublja izgubo več kilogramov na teden. Zdravo hujšanje pomeni izgubo pol do enega kilograma tedensko.

Prav tako ne bo nobenega posebnega zdravilnega učinka, če boste pojedli ogromne količine hrane kot sta zeljna juha ali grenivka. To je enolično prehranjevanje, ki kljub temu, da jeste zdravo hrano, z načeli zdravega prehranjevanja nima nič skupnega. Takšni poskusi telesu ne bodo koristili, ker ga boste preobremenili z eno ali samo nekaj hranilnimi snovmi, hkrati pa bo prisotno pomanjkanje drugih hranil, ki so prav tako nujna za njegovo optimalno delovanje.

Posebej popularno je tudi kombiniranje raznih vrst hrane. Učinkovitosti tovrstnih čudežnih kombinacij ni potrdila nobena resna znanstvena študija. Ljudje smo po biološkem

Enolično prehranjevanje, ki kljub temu, da jeste zdravo hrano, z načeli zdravega prehranjevanja nima nič skupnega.

razvoju omnivori - vsejedi. Naša trebušna slinavka izloča prebavne encime za prebavo sladkorjev, beljakovin in maščob hkrati. Skozi človeško zgodovino se je telo naučilo presnavljati različne vrste hrane hkrati, ker le z raznovrstno hrano dobi snovi, potrebne za svoj obstoj in delovanje. Človeško telo je sposobno uporabiti hrano ne glede na to, v kakšni kombinaciji jo pojemo.

Tudi med športniki so popularne razne diete, ki temeljijo na ločevanju posameznih hranil, kar naj bi omogočilo boljšo regeneracijo po naporu. Mnenja o teh dietah so deljena, ni pa resnih znanstvenih dokazov, ki bi potrjevali ustreznost tega načina prehranjevanja. Si pa že tako časovno preobremenjeni športnik z zapleti pri pripravi hrane lahko bistveno oteži življenje in skrajša nujno potrebni čas za počitek. Če pa ni počitka, tudi še tako sofisticirano hranjenje ne pomaga.

Posebna vrsta mitoloških diet so tudi diete, pri katerih lahko jeste samo točno določeno hrano, ne glede na to, da kdo te hrane ne mara, kdo pa jo naravnost sovraži. Že zdrava pamet nam pove, da uniformne diete niso primerne za vse. Kaj pa je potem na takšni dieti čudežnega, če ne pomaga vsem? S to težavo se srečujemo tudi v zdravstvenih ustanovah, ko določenim skupinam bolnikov predpisujemo enake jedilnike. Tisti, ki neke hrane ne marajo, nimajo možnosti, da bi jo zamenjali z drugo, enakovredno, ki so jo zmožni jesti. Učinek hrane, ki je bolnik ne poje, pa je nič!

Zdrava prehrabna navodila omogočajo, da si izbiramo hrano iz določene skupine hranil in jo kombiniramo. Ameriško združenje za zdravje srca predlaga kombiniranje hranil iz naslednjih prehrabnih skupin: žitarice, sadje, zelenjava, nemastno meso in ribe ter mleko in mlečni izdelki z nizko vsebnostjo maščob.

Prav tako spadajo v področje prehrabne mitologije razni »čudežni« prehrabni dodatki, tabletki, praški... Posej bodite pozorni, če ti pripravki obljublajo enak učinek vsem; bolniki s sladkorno boleznijo, boleznimi ledvic ali jeter se morajo, preden se odločijo za tovrstne dodatke, zmeraj posvetovati s svojim osebnim zdravnikom. Naj omenim še osebne trenerje, ki vam obljublajo, da boste shujšali. To lahko obljubijo samo sebi, vam pa lahko pomagajo kvečjemu z nasveti. Kilogramov se boste morali pač rešiti sami.

Ko se odločimo da bomo izboljšali svojo prehrano, je zelo koristno, da si zapisujemo, kaj pojemo. Te zapiske lahko tudi pokažemo strokovnjaku, ki nam bo povedal, kje so naše rezerve in kaj bi bilo dobro spremeniti. Ko uvajamo spremembe, bodimo zmeraj postopni, spremembe naj bodo majhne, veliko bolj bistveno je, da se odločimo, tudi dosledno

držimo. Za zelo učinkovit ukrep na primer velja uporaba manjših krožnikov, na katere ne moremo naložiti toliko hrane kot na tiste, ki smo jih imeli prej. Mogoče bi za začetek poskusili s starimi krožniki vaših otrok.



Ameriški krožnik

Ameriški krožnik na nov način

Američani, ki se soočajo s hudimi težavami zaradi debelosti, so se domislili dokaj enostavnega način nadzora nad hranjenjem, na osnovi katerega je mogoče že na pogled oceniti, kakšna je hrana na krožniku pred nami, in temu primerno ukrepati.

Vsi vemo, da imajo prebivalci ZDA hude težave z debelostjo. Debelost ima razsežnost epidemije; predebelih je že 55% Američanov. Težava se dokaj hitro seli na naša tla in ker je preprečevanje vedno boljše kot zdravljenje, ne bo odveč, če si ogledamo enega njihovih novejših pristopov, s katerim želijo zajeziti epidemijo debelosti. Poimenovali so ga »ameriški krožnik na nov način« in predstavlja poskus novega, svežega pristopa k bolj zdravemu načinu prehranjevanja. Gre za zelo enostaven in praktičen pristop, ki tudi zdrži resen znanstveni premislek, česar pogosto ne moremo reči za razne bolj ali manj »znanstvene« jedilnike in preštevanje kalorij.

Bistveno pri tem pristopu je, da ocenimo razmerje živalske in rastlinske hrane na našem krožniku in pa velikost obrokov, ki jih jemo. Tak pristop naj bi pomagal ohranjati zdravje, predvsem v smislu preprečevanja kroničnih bolezni, še zlasti pa rakastih obolenj. Hkrati naj bi pomagal uravnati telesno težo. Po priporočilu dr. Ritva Butruma, raziskovalnega poddirektorja Ameriškega inštituta za raziskave raka (AICR), je osnovno pravilo, da sta vsaj dve tretjini površine našega krožnika pokriti s hrano rastlinskega izvora. To je lahko sadje, zelenjava, polnozrnat žitarice, stročnice ali podobna hrana. Eno tretjino krožnika ali manj pa naj bi pokrivala hrana živalskega izvora kot so meso ali ribe. Ta navodila spreminjajo podobo tradicionalnega ameriškega krožnika – in vse prepogosto tudi našega – na katerem je meso glavna jed, ostalo pa le dodatek.

Pri pripravi poročila AICR o globalnih perspektivah na področju hrane, prehrane in preventive raka so pregledali 247 študij o povezavi med uživanjem sadja in zelenjave in preventive proti raku. V 78% teh študij je bilo ugotovljeno, da rastlinska hrana zmanjšuje nevarnost obolenja za rakom. Sporočilo je torej nedvoumno.

Poglejte na krožnik!

Po priporočilih dr. Butruma moramo po oceni razmerja med rastlinsko in živalsko hrano oceniti tudi velikost obroka. Pri Američanih je eden bistvenih razlogov debelosti seveda preobilje zaužite hrane. Tujci, ki obiščejo ZDA, izražajo začudenje nad velikostjo obrokov, ki zlasti v restavracijah hitre hrane postajajo gigantski. Ti obroki s svojo (pre)obilnostjo praviloma ne ustrezajo dejanskim potrebam po hrani.

Velikost obroka je treba prilagoditi načinu življenja, torej temu, koliko energije zahteva delo, ki ga opravljamo, in naše druge dejavnosti. Človek, ki sedi za pisalno mizo, zjutraj verjetno potrebuje samo eno skodelico kosmičev; tudi v standardih o prehrani je to nedvoumno priporočilo. Oseba, ki na dan preteče deset kilometrov ali se ukvarja s kakšnim drugim športom, ki zahteva veliko energije, pa verjetno potrebuje dve ali tri skodelice. V tem smislu je potrebno omejiti tudi število in obseg drugih dnevnih obrokov.

Če smo pretežki, moramo torej naprej poskrbeti za ustrezno razmerje prehrane rastlinskega in živalskega izvora na našem krožniku, potem pa postopno zmanjševati velikost obrokov. Le s postopnim zmanjševanjem se lahko izognemo neprijetnim napadom lakote, zaradi katerih se pogosto povsem odrečemo omejitvam. Vsaka majhna, kontinuirana sprememba pa dolgoročno postane velika.

O hrani je torej dobro razmišljati že zjutraj. Naročimo si

Velikost obroka je treba prilagoditi načinu življenja, torej temu, koliko energije zahteva delo, ki ga opravljamo, in naše druge dejavnosti.

čim manjše količine in skušajmo premagati skušnjava, da bi so omislili še »repete«. Ko ugotovimo, kakšna velikost obrokov nam ustreza, se nanjo postopoma navadimo in z lahkoto kontroliramo svojo telesno težo.

Soja – hrana za vsakogar

Soja oziroma izdelki, narejeni na osnovi soje, imajo na naše telo številne blagodejne učinke. Na jedilniku večine ljudi se zaenkrat znajde preveč poredko.

Soja (Glycine soja) je stara kulturna rastlina iz družine metuljnic. Po njej pogosto posegajo vegetarijanci, saj vsebuje veliko beljakovin, ki jih lahko v brezmesni ali izključno rastlinski prehrani primanjkuje. Soja je primerna hrana tudi za športnike, glede na njene odlične lastnosti pa bi morala po njej pogosteje posegati tudi ostala populacija.

V semenu soje je poleg škroba tudi 35% beljakovin in 17% maščob, lecitin (oblika sestavljene maščobe, ki je zelo pomembna za delovanje možganov) in nekaj vitaminov. Zelo pomembna sestavina soje so fitokemikalije, ki imajo na telo farmakološki – zdravilni učinek. V soji najdemo več fitokemikalij, večina raziskav pa se danes ukvarja z izoflavoni (predvsem genistinomom in daidzeinom). Ti imajo na celice v telesu podoben učinek kot ženski spolni hormoni estrogeni, zato jih imenujemo tudi fitoestrogeni ali rastlinski estrogeni. Delujejo podobno kot telesu lastni estrogeni in predvsem pospešujejo sintezo beljakovin. Pomembno vplivajo na zniževanje holesterola v krvi in preprečujejo nastanek osteoporoz, ali pa s tem, da pomagajo vzdrževati gostoto kosti, zavirajo njen razvoj.

Ali je ta zdravilni učinek soje predvsem posledica delovanja izoflavonov, ali pa k temu prispevajo še druge fitokemikalije, ki se nahajajo v njej, še ne vemo. Pomembne fitokemikalije, ki jih najdemo v soji, so še inhibitorji tripsina, saponini in fitična kislina.

Raziskovalci s področja rakastih obolenj so dolgo priporočali sojo kot del preventive proti nastanku raka. Nekaterne nedavne študije pa so pokazale, da naj ženske z visokim tveganjem raka na dojki uživajo sojo bolj previdno. Trenutni dogovor je, da naj se te ženske ne odrečejo svojemu priljubljenemu obroku soje ali izdelka iz soje (jogurtu, tofuju...), vendar pa naj ne jemljejo prehranskih dodatkov, narejenih iz soje:

Priporočilo FDA (Food and Drug Administration), ameriške ustanove, ki bdi tudi nad uporabo zdravil in zdravilnih učinkovin, je 25 gramov sojinih beljakovin na dan. Ta količina naj bi učinkovala preventivno proti nastanku srčno-žilnih bolezni in pripomogla k znižanju serumskega holesterola.

Koliko soje naj pojemo kot del podporne športne prehrane in kot zaščito pred rakastimi obolenji? Namesto trgovine s prehranskimi dodatki si oglejmo sojine izdelke, primerne za športnike.

Tofu

Imenujemo ga tudi sojin sir, saj je njegova pridelava tehnološko podobna pridelavi sira. Tako kot poznamo številne vrste sira, lahko najdemo tudi številne vrste tofuja. Trše oblike vsebujejo manj vode in so primerne za rezanje in nadaljnjo pripravo, na primer za pečenje, narezanega na kocke lahko dodajamo solatam. Tak tofu lahko tudi zamrznemo. Vsebuje več beljakovin in zdravju koristnih nenasičenih maščobnih kislin. Mehkejše oblike tofuja lahko mešamo in so lahko sestavina raznih polivk, pri pripravi jedi lahko nadomestijo jajca. Tofu hitro prevzame okus primesi: v prodaji so številne oblike tofuja z okusi zelišč in podobnih dodatkov.

Sojino mleko

Je idealna pijača tudi za športnike in zlasti sladke oblike, kot na primer čokoladno ali jagodno sojino mleko, so odlični napitek po naporu. Na tržišču je toliko okusov, da bomo z lahkoto našli takega, ki nam ustreza. Če uporabljamo sojino mleko kot nadomestek za kravje mleko, izberimo takšno z dodatkom kalcija.

V prodaji so tudi sojin jogurt, edamame - sojina zrna v lastnem zelenem ovitku, tempehi - oblika fermentiranih sojinih zrn, podobna tofuju, miso - sojina pasta, ki spominja na arašidovo maslo in se po telesnem naporu lahko uporablja kot dodatek juham, marinadam in polivkam.

Maščobe v prehrani

Maščobe, ki se jim mnogi v želji po vitkosti močno izogibajo, sodijo med osnovna hranila, ki so nujna za dobro delovanje organizma. Priporočljivo je predvsem uživanje maščob, ki se nahajajo v ribah, zlasti severnomorskih, oljčnega, lanenega in bučnega olja, oreščkov in avokada. Maščobam živalskega izvora bi se morali izogibati.

Preveč telesne maščobe je kot preveč življenjske prtljage. Upočasni nas na vseh področjih življenja. Niso počasnejši samo športniki, počasnejši smo tudi mi, ko doživljamo odvečne obline kot oviro v socialnem in seveda zdravstvenem smislu. Že za vsakodnevno ukvarjanje z odvečnimi kilogrami zapravimo neverjetno veliko časa, v pogovorih, načrtovanju diet, v razmišljanju, kako prikriti tiste odvečne centimetre na trebuhu, bokih, zadnjici... V to nas, razen zdravja, seveda sili socialni pritisk okolja; popolnoma smo podlegli mišljenju, da je vsak odvečni kilogram cokla v življenju in le redki so ljudje, ki jih telesna teža v povezavi s kakovostjo življenja ne zanima kaj prida. Če ne drugače, iščejo izgovore, zakaj da jih debelost sploh ne moti...

Ker pa nobena stvar v življenju ni črno-bela, bo najbolje, da se najprej seznanimo z maščobami, in na osnovi tega naredimo strategijo, kako uporabiti maščobe v skladu z njihovim osnovnim namenom - prehransko podpora našemu telesu v zdravju in bolezni.

Kaj je maščoba?

Maščobe, s tujko poimenovane lipidi, so v bistvu oblika tekočine. Po konsistenci (trdoti, gostoti) so maščobe bolj ali manj trde, na dotik so mastne in, kar je zelo pomembno, niso topne v vodi. Spadajo med tri osnovna hranila (makrohranila), ki so nujna za delovanje človeškega telesa; poleg maščob mednje sodijo še sladkorji (ogljikovi hidrati) in beljakovine (proteini).

Po kemični definiciji spadajo maščobe med t.i. organske spojine, kar pomeni, da so v osnovi sestavljene iz ogljikovega, vodikovega in kisikovega atoma, na osnovno verigo teh atomov

pa so pripete razne radikalne skupine. Zanimivo je, da so ogljikovi hidrati sestavljeni iz enakih osnovnih delov. Osnovni gradbeni elementi maščob so maščobne kisline, ki imajo več ogljikovih atomov kot ogljikovi hidrati in bolj zapleteno zgradbo. Osnovni gradbeni elementi ogljikovih hidratov so enostavni sladkorji, ki so po zgradbi bolj preprosti, vsebujejo pa predvsem več kisikovih atomov in so v vodi pretežno topni.

Za delovanje večine celic so neposredno gradivo enostavni sladkorji, za nekatere zelo pomembne telesne celice, kot je na primer srčnomišična celica, pa so priljubljeno gorivo tudi maščobne kisline.

»Nasičenost« in »esencialnost« maščob

Velikokrat v zdravstvenih in dietnih navodilih preberemo, da se moramo izogibati nasičenim maščobam in izbirati esencialne maščobe. Ob tem se običajno zavemo, da nimamo težav samo z odvečnimi kilogrami maščobe, pač pa tudi z razumevanjem področja maščob

Kemično pomeni nasičenost maščob predvsem to, ali ima maščobna kislina pripetih toliko vodikovih atomov, kot bi jih glede na število ogljikovih atomov lahko imela, ali ne. Maščobe so torej nasičene takrat, ko so maščobne kisline v določeni strukturi maščobe »zasičene« z vodikovimi atomi. Običajno so take maščobe trše, bolj ali manj »nenasičene« maščobe pa najdemo v mehkejših ali oljnatih maščobah.

Nasičene maščobe so predvsem živalskega izvora, to so maščobe v mesu in polnomastnih mlečnih izdelkih. Najbolj nasičene maščobe rastlinskega izvora so kokosovo in palmovo olje ter kakavovo maslo. Na deklaracijah na kupljeni hrani so te maščobe običajno uvrščene v rubriko skupne maščobe (ang. total fat). Za slabe jih imamo predvsem zato, ker zvišujejo t.i. slabo različico holesterola (LDL) in znižujejo t.i. dobri holesterol (HDL). Podobna oblika nasičenih maščob so t.i. trans maščobe, ki nastanejo kot rezultat umetne »obogatitve« rastlinskih olj z namenom, da bi bila ta trajnejša in pri sobni temperaturi trša. Lastnosti trans maščob so praktično enake kot lastnosti drugih nasičenih maščob, zato margarina ni bistveno boljša izbira kot maslo. Če namažemo na kruh maslo ali margarino, bo

oboje negativno vplivalo na naš holesterol. Mnenja o tem, ali je margarina ustrežnejša kot maslo, so sicer deljena, a nekateri celo menijo, da je še bolj škodljiva. Najbolje bo torej, da in eno in drugo namažemo na kruh zelo skopo.

Nenasičene maščobne kisline imenujemo tudi »pametne« maščobe. Vzrok za tako poimenovanje je njihov ugoden učinek na telo, saj znižujejo slabi (LDL), ne pa tudi dobrega (HDL) holesterola. Mednje spadajo mononenasičene in polinenasičene maščobne kisline. Mononenasičene maščobne kisline so predvsem rastlinskega izvora, sem sodi popularno oljčno olje. Pri polinenasičenih maščobnih kislinah so za zdravje ugodne omega-3 polinenasičene maščobne kisline oziroma razmerje med omega-6 in omega-3 maščobnimi kislinami. Ene in druge se predelujejo s pomočjo istih encimskih sistemov in če uživamo preveč omega-6 maščobnih kislin, izničimo ugoden učinek omega-3 maščobnih kislin. V naši prehrani je njuno razmerje običajno 20:1 ali celo več v korist omega-6 maščobnih kislin, boljše razmerje pa naj bi bilo vsaj 2-3:1. Pomembno je, da se zavedamo, da telo potrebuje obe vrsti polinenasičenih maščobnih kislin. Omega-6 ščitijo telesne celice, omega-3 pa so zlasti pomembne kot zaščita pred boleznimi srca. Omega-6 maščobne kisline so v zrnati hrani (semenih), v polnovrednih žitaricah in rastlinskih oljih (sončničnem, sojinem). Omega-3 maščobne kisline najdemo predvsem v morski hrani in ribjem olju. Zelo ugodno razmerje maščobnih kislin ima tudi laneno olje, ki zaradi te lastnosti velja za zelo zdravilno.

Omega-3 maščobne kisline najdemo predvsem v morski hrani in ribjem olju. Zelo ugodno razmerje maščobnih kislin ima tudi laneno olje, ki zaradi te lastnosti velja za zelo zdravilno.

Raziskave kažejo na tako izjemno pomembne ugodne lastnosti omega-3 maščobnih kislin, da jih v določenih bolezenskih stanjih lahko uporabljamo kot zdravilo. Zdravilni učinek imajo pri kroničnih vnetnih boleznih, na primer revmatoidnem artritisu, in pri rakasti kaheksiji (hiranju), ki na nek način prav tako spada v to skupino bolezni. Podobno ugoden učinek (manjšanja vnetne reakcije in propadanja tkiv) ugotavljajo tudi pri drugih boleznih, kot je na primer kaheksija zaradi kroničnih pljučnih ali srčnih obolenj.

Esencialne maščobne kisline

Velikokrat lahko za kakšno hranilo preberemo, da je esencialno. To pomeni, da je to hranilo za delovanje telesa nujno potrebno, vendar ga telo ne more proizvajati samo, zato ga moramo zaužiti s hrano. Znani predstavniki te skupine so zlasti mikroelementi, med katere spadajo tudi vitamini, nekatere aminokisline in maščobe. Ob tem je dobro vedeti, da je tudi pojem esencialnosti ali nujnosti hranil lahko relativen. Ko smo v slabem splošnem stanju ali celo huje bolni, se presnova spremeni in telo nujno potrebuje povečane količine nekaterih hranil. Zaradi velikih potreb jih samo namreč ne zmore sintetizirati v zadostni količini, zato postanejo tudi ta hranila esencialna. To velja na primer za aminokislino glutamin, ki je izjemno pomembna hrana za imunski sistem.

Podobno je z maščobnimi kislinami. V osnovi je esencialna maščobna kislina linoleinska kislina in spada v skupino omega-6 nenasičenih maščobnih kislin (glej zgoraj). Linoleinska in arahidonska kislina, ki ju sicer štejemo med esencialni maščobni kislini, v bistvu nista esencialni, ker ju naše telo lahko naredi iz linoleinske. Ker pa je ta presnovna pot precej počasna, sta obe maščobni kislini zelo pomembni za delovanje našega organizma, še posebej v stanju bolezenskega stresa, se priporoča zunanji vnos teh maščobnih kislin. Sta torej nekako pogojno esencialni. Prva spada v skupino omega-3 nenasičenih maščobnih kislin, druga pa med omega-6 nenasičene maščobne kisline.

Zadosten vnos esencialnih maščobnih kislin

Poskrbeti moramo, da je dnevni vnos maščob vsaj 10% skupnega vnosa hrane. Popolna opustitev maščob je torej škodljiva. Seveda je priporočljivo, da so maščobe, ki jih moramo zaužiti zaradi zdravja, v tisti obliki, iz katere telo dobi največ nujnih maščob. Omega-3 maščobne kisline najdemo predvsem v lanenem in ribjem olju in seveda ribah, omega-6 maščobne kisline pa v sojinem in sončničnem olju.

Zakaj so maščobe zdrave?

Naše telo se mora nenehno obnavljati in velik del nujnih struktur v telesu predstavljajo prav maščobe. Maščobne molekule so del živcev in hrbtnjače, precej mastni pa so tudi naši možgani. Sloj maščobe ščiti notranje organe, na primer ledvice, podkožni sloj maščevja pa predstavlja toplotno izolacijo. Mastna hrana je pomembna za absorpcijo vitaminov, topnih v maščobah.

Maščobe so tudi osnovni gradniki številnih pomembnih funkcionalnih molekul, na primer hormonov, ki so za delovanje telesa izjemno pomembne. Klasičen primer škodljivega učinka premajhnega vnosa maščob je motena hormonska slika pri neješčih športnikih. Pri teh je zaradi – lahko tudi relativnega – pomanjkanja maščob v prehrani oteženo nastajanje hormonov in obnova (regeneracija) organizma po naporu. Tako lahko tudi pomanjkanje maščob pripomore k športnemu neuspehu in boleznim.

Zadosten vnos esencialnih maščob je pomemben tudi za:

- ▶ Optimalno delovanje celičnih in sluzničnih (v dihalih, prebavilih) membran in kože. Vse telesne celice imajo ovojnico – membrano preko katere komunicirajo med sabo in z okolico. Maščobe, ki so vgrajene v membrane, pripomorejo k učinkovitejšemu delovanju celic. Viden primer je pomanjkanje linoleinske kisline, ki se kaže kot slaba koža, pojavljajo se ekcemi, kar same od sebe lahko nastajajo poškodbe kože lahko nastajajo kar same od sebe.
- ▶ Transport in presnovo holesterola.
- ▶ Optimalno strjevanje krvi. S tem pripomorejo k večji pretočnosti krvi in tudi tako zavirajo proces mašenja žil.
- ▶ Regulacijo vnetnega odziva telesa. Esencialne maščobe so predhodniki posebnih molekul, eikozanoidov, ki delujejo kot neke vrste protivnetna zdravila, uravnavajo izločanje želodčne kisline, nižajo krvni tlak in uravnavajo telesno temperaturo.

Vse več je raziskav, ki opozarjajo na ugoden vpliv nekaterih maščob na zdravje. Zlasti pomembna je ugotovitev, da predvsem omega-3 maščobne kisline delujejo zdravilno. Kot rečeno, dobimo te maščobe iz morskih rib in lanenega olja, telo pa jih samo sintetizira iz linoleinske kisline. Najbolj preiskovana omega-3 maščobna kislina je EPA (eikozapentoična kislina), ki jo uporabljamo tudi za zdravljenje hudih bolezenskih stanj.

Maščobe v prehrani športnika

Rekreacija je velikokrat, še zlasti na začetku, namenjena temu, da bi se znebili odvečnih maščob. A poraba maščob je odvisna predvsem od energetske bilance in vnosa maščob v telo. Vrhunski športniki so velikokrat izjemno suhi, zlasti tisti, ki se ukvarjajo z vztrajnostnimi športi, saj teža zanje predstavlja balast. Zanimivo pa je, da pri vitkih športnikih velikokrat prihaja do poškodb enako pogosto kot pri težjih, pri katerih bi jih zaradi večje obremenitve mišic, kosti in vezi pričakovali več. Osnovni razlog, da so tudi suhci pogosto poškodovani, je pomanjkljiv vnos hranil, ki naj bi podprle telo med treningom. Velikokrat je dodaten dejavnik poškodb tudi premajhen vnos esencialnih maščobnih kislin, ker se ti športniki skoraj notorično bojijo vsega, kar spominja na maščobo, tudi če so to zdrave maščobe kot so laneno ali oljčno olje, mastne ribe in avokado. Mit suhosti je izjemno močno zasidran, zanimivo pa je, da po drugi strani ti športniki pogosto nekritično jedo hrano, ki je polna »nezdravih« maščob, na primer piškote in drugo pecivo, ker pač maščobe v taki hrani niso vidne.

Upoštevati bi morali, da je zaradi pomanjkljivega vnosa maščob motena regeneracija po naporu, zato je športni trening bistveno manj učinkovit.

Druga, prav tako zelo zanimiva dogma, ki je razširjena med športniki, pa je nekritično uživanje večjih količin nezdravih maščob, zlasti v športih, kjer je poraba kalorij velika. Velikokrat je mogoče slišati izjave športnikov, ki so prepričani, da se jim ni treba izogibati zaseke in mastnih svinjskih rebrc, ker pač potrebujejo veliko energije. Seveda občasno uživanje tovrstne mastne hrane ne predstavlja težave, vendar pa vzdržljivostni športniki za delovanje svojega telesa potrebujejo predvsem

ogljikove hidrate, kakovostne beljakovine in kakovostne maščobe. Teh pa na žalost v zaseki in podobnem ni. Danes, ko vemo, da so kakovostne nenasičene maščobe praktično zdravilo pri hudih športnih naporih, je vsekakor »nešportno« do lastnega telesa, ki je zaradi hudih naporov podvrženo stresu, da mu v času regeneracije ponudimo razne oblike »slabih« maščob.

Maščobe, naše prijateljice

Tiste prave, zdrave maščobe, so v resnici naše prijateljice, tako v zdravju kot tudi v bolezni! Predstavljajo naj približno 30% dnevno zaužitih kalorij, nikakor pa ne manj kot 10%. Uživajmo jih kot laneno, oljčno, bučno ali še kakšno drugo olje, jejmo ribe, oreščke in avokado. Zmanjšajmo pa vnos ostalih vidnih in skritih maščob, predvsem tistih v slaščicah in predelani hrani.

Prosti radikali

Prosti radikali so snovi, ki obremenjujejo naš organizem zlasti ob velikih psihofizičnih obremenitvah in boleznih. Vendar pa se je pred temi vplivi telo sposobno samo zaščiti, pri čemer mu lahko ustrezno pomagamo.

Vsi smo vsaj občasno prehlajeni. Sprva začutimo, da smo bolj utrujeni kot običajno, nato se nam zamaši nos, lahko nas pečejo oči ali praska po grlu. Če smo pametni, se bomo zatekli v posteljo in se predvsem skušali naspiti. In če imamo srečo, se bomo zjutraj zbudili skoraj zdravi. Toda pozor: ne pojdemo takoj na kolo ali na visok hrib in ne izpostavimo takoj svojega še vedno ranljivega telesa takim ali podobnim naporom, saj potrebuje organizem določen čas, da obnovi svoje obrambne linije.

Žal nimajo vsi sreče, da bi jih že dober spanec spravil na noge, ali pa sodijo v skupino ljudi, ki jo imenujemo rizična oziroma bolj dovzetna za prehladna obolenja. To so predvsem

ljudje s kroničnimi obolenji in starostniki. Velikokrat tudi sami poskrbimo, da smo manj odporni na bolezenske klice, saj si zaradi službenih ali družinskih obveznosti ne moremo ali nočemo dovoliti počitka. Za prehladna obolenja so, zanimivo, zelo dovzetni tudi vrhunsko trenirani športniki. Razlog za to so izredno obsežne in kompleksne obremenitve organizma; tako se pogosto dogaja, da športnik zboli ravno takrat, ko je v vrhunski formi ali tik pred njo. Tudi pri rekreativnih športnikih, ki nastopajo na tekmovanjih, so v času najintenzivnejšega treniranja ali po zahtevnem tekmovalnem nastopu prehladi oziroma težave s zgornjim delom dihalnih poti sorazmerno pogosti.

Vse naštete skupine ljudi sodijo med tiste, katerih organizem je potrebno v borbi proti snovem, ki povečujejo obremenitve organizma, dodatno podpreti. Med poglavitne molekule, ki povečujejo stres, spadajo snovi, ki jih imenujemo prosti radikali.



Prehlad

Prosti radikali spadajo med glavne napadalce v stanjih stresa

Prosti radikali nenehno nastajajo v telesu. Kisikovi radikali nastajajo v majhnih količinah in njihovo delovanje je omejeno z antioksidativnimi mehanizmi. Tako rekoč pri vseh reakcijah v organizmu so stranski produkti celične presnove, kot je na primer celično dihanje, prosti radikali. Njihov nastanek se močno poveča pod vplivom snovi, ki poškodujejo tkiva, ali pa se med njihovo razgradnjo v našem telesu tvorijo prosti radikali. Te snovi so zelo različne. Mednje sodijo tako virusi in drugi mikroorganizmi kot tudi škodljive snovi v hrani, alkohol, nikotin (tudi tisti, kateremu smo izpostavljeni kot pasivni kadilci), različna sevanja ter tudi razna zdravila, zlasti kemoterapevtiki. Alkohol poveča tvorbo prostih radikalov v telesu in hkrati zmanjša antioksidativno kapaciteto organizma. Tako je seveda stara ljudska metoda "razkuževanja" grla z žganimi pijačami bolj stvar navade in dobrega občutka, znanstveno podpora - razen nemara psiholoških učinkov - pa bi ji težko našli.

Kemično gledano so prosti radikali majhni, izredno reaktivni atomi in molekule. Ko nastanejo, takoj reagirajo z molekulami v svoji okolici. Če so to molekule, ki nevtralizirajo proste radikale in tako zaščitijo telo, ni nobene posebne škode. Ta zaščitni mehanizem, ki temelji na beljakovinah, imenujemo antioksidativni sistem. Sestavljajo ga številni in med seboj neločljivo povezani členi. Ti t.i. antioksidativni encimi, ki nevtralizirajo delovanje prostih radikalov, predstavljajo prvo obrambno linijo organizma. Osnovni antioksidativni encimi so glutationska peroksidaza, superoksidna dismutaza in katalaza. Optimalno učinkoviti so le v medsebojni povezavi. Za svoje delovanje potrebujejo selen, cink, mangan in železo.

Druga linija zaščite pred prostimi radikali so spojine, ki jih imenujemo lovilci prostih radikalov. Najučinkovitejši predstavniki te skupine so vitamini C, E in A ter β -karoteni (beta karoteni).

Alkohol poveča tvorbo prostih radikalov v telesu in hkrati zmanjša antioksidativno kapaciteto organizma.

Kadar je obremenitev telesa s prostimi radikali glede na zmogljivosti antioksidativnega sistema, da jih nevtralizira, prevelika, to povzroči poškodbo tkiv; utrpijo jih lahko vsa telesna tkiva. Poškodujejo lahko tako tista, ki so nujna za to, da lahko normalno živimo, kot tudi tista, ki omogočijo kakovosten športni dosežek. Nakopičene poškodbe zaradi prostih radikalov lahko občutno pripomorejo k prezgodnji telesni in duševni opešanosti; težave, ki jih povzročajo, so torej življenjsko pomembne. Do neke mere je ustrezna primerjava z avtomobilizmom: škoda, ki jo povzročajo prosti radikali našemu telesu, je podobna koroziji pri avtomobilu. Končni učinek pa je lahko v primeru delovanja prostih radikalov na človeško telo še hujši od rje, ki sicer poškoduje pločevino in postopno uniči videz avtomobila, navadno pa ne prizadene delovanja motorja. Gube na obrazu so tipičen odraz delovanja prostih radikalov, a žal ti bistveno pripomorejo tudi k "zarjavenju" mnogih pomembnejših delov našega telesa kot so srce - naš motor, ožilje, sklepi, pljuča...

Ali je povečan promet prostih radikalov vselej škodljiv?

Ko se ukvarjamo s športno dejavnostjo, je tvorba prostih radikalov v telesu bistveno večja kot takrat, ko ležimo pred televizorjem in z roko segamo v vrečko s čipsom. Vendar pa je med zaležanim, pasivnim človekom in aktivnim športnikom bistvena razlika: športnikov organizem ima dobro delujoče mehanizme, ki uspešno lovijo proste radikale. Kar se tiče obrambe pred prostimi radikali so torej aktivni ljudje v enakem ali boljšem položaju kot pasivni. Vedeti namreč moramo, da tudi samo uživanje oziroma presnavljanje hrane povečuje tvorbo prostih radikalov. Ker so ljudje, ki se ukvarjajo s športom, običajno bolj pozorni pri izbiri in uživanju hranil, je njihova izpostavljenost delovanju prostih radikalov manjša kot pri tistih, ki jih ta vidik zdravega življenja ne zanima, saj izbirajo hrano, ki dodatno pomaga v borbi proti prostim radikalom.

Redno gibanje in zdrava prehrana, bogata z antioksidanti (vitamini C, E in A ter β -karoteni), sta še zlasti dobra naložba takrat, ko smo izpostavljeni dodatnemu stresu. Kot

že rečeno, pride do povečane tvorbe prostih radikalov takrat, ko smo izpostavljeni velikim telesnim naporom (primer take obremenitve je zahtevna športna vadba), in seveda takrat, ko zbolimo; njihovo nastajanje je zlasti intenzivno med vnetnim procesi. Vnetne celice lahko tvorijo proste radikale in jih uporabljajo kot orožje v boju proti telesu tujim celicam (bakterijam, rakavim celicam...). V tem primeru bo zmogljivost telesnih antioksidativnih sistemov, ki jih bomo podprli s primerno, z antioksidanti bogato hrano, pomagala, da se bodo "mikrosovražniki" vdali in škode na telesnih celicah ne bo oziroma bo čim manjša.

Antioksidanti in fitokemikalije

Antioksidanti so snovi, ki ščitijo telo pred negativnimi učinki delovanja prostih radikalov. V telo jih vnašamo s pravilno izbrano prehrano. Najmočnejši naravni antioksidant je vitamin E. Fitokemikalije so snovi, ki jih najdemo v rastlinski prehrani in imajo na človeško telo zdravilen učinek. Še zlasti pomembno vlogo imajo pri preprečevanju rakastih obolenj.

Antioksidanti sestavljajo sistem, v katerem so sestavni deli in njihovo delovanje tesno povezani. Zato ne nasedajte trgovcem, ki ponujajo en sam, po njihovih zatrjevanjih vsemogočni antioksidant, ki bo v telesu polovil vse proste radikale. Z zdravim načinom življenja, kamor seveda sodi tudi rekreacija, podpiramo naš notranji antioksidativni sistem, s hrano pa v telo vnašamo t.i. drugo linijo antioksidativne zaščite: vitamine, minerale in hranila, ki imajo lastnosti antioksidantov.

V stresnih obdobjih lahko antioksidante uživamo tudi kot prehranski dodatek (najrazličnejše tablete, sirupi, toniki...). Ko se odločamo, da bi podprli antioksidativni sistem in tako pomagali svojemu preobremenjenemu telesu, najprej premislimo, koliko antioksidantov vsebuje naša prehrana. Proučimo naš vsakodnevni jedilnik. Tako bomo ugotovili,

ali je v njem dovolj snovi, ki podpirajo naš organizem v boju proti stresu. Včasih je taka ocena težka, zato se je takrat najbolje posvetovati z osebnim zdravnikom ali strokovnjakom za prehrano - dietetikom. Zavedajmo se, da vsak dan ne potrebujemo enake količine antioksidantov in prilagodimo njihov vnos dnevnim potrebam. Preveč antioksidantov ima namreč nasprotno učinke od zelenih – delujejo kot oksidanti.

Antioksidanti so najučinkovitejši, če delujejo skupaj

V človeškem telesu sta tvorba prostih radikalov in antioksidativna kapaciteta organizma v ravnovesju. Ta antioksidativna zaščita je sestavljena iz encimov, ki omogočajo nevtralizacijo prostih radikalov, in snovi, ki imajo neposredne ali posredne antioksidativne lastnosti. Povedali smo že, da so antioksidanti optimalno učinkoviti le v medsebojni povezavi. Encimi v prvi liniji zaščite potrebujejo za svoje delovanje selen, cink, mangan in železo, najučinkovitejši lovilci prostih radikalov v drugi liniji pa so vitamini C, E in A ter β -karoteni.

V tej mreži antioksidantov ima osrednjo vlogo snov glutation, ki nastaja v jetrih in ima neposredno antioksidativno sposobnost. Deluje tudi tako, da obnavlja v aktivno obliko ostale člene antioksidativne verige kot sta vitamina C in A. Prav tako ima pomembno vlogo tudi pri zaščiti endotelnih celic (celic na notranji strani žil) in na ta način pripomore k preventivi proti arteriosklerozi. Preko izločanja v žolč štiti tudi črevesno sluznico. Pomanjkanje glutationa lahko vodi do pomanjkanja vitaminov C in E. Izjemno pomembna je tudi njegova vloga pri zaščiti beljakovinskih struktur v človeškem telesu. Ker jih varuje pred oksidativnimi poškodbami, podpira naše normalno delovanje. Za prakso je to izjemno pomembno dejstvo, saj nas opozori na nujnost antioksidativne zaščite; tako zaščite srčne mišice pri bolniku, pri katerem je ta že okvarjena, kot tudi za čim boljše regeneracijo telesa po velikem telesnem naporu, na primer po športni vadbi.

Da bomo lažje podprli svoje zdravje, je nujno, da se seznanimo z nekaterimi "kuhinjskimi" lastnostmi najpomembnejših antioksidativnih vitaminov.

Vitamin A in β -karoten ali "antiinfektivni" vitamin

Vitamin A je pravzaprav skupina spojin, ki imajo podobno biološko aktivnost. Najaktivnejši predstavnik te skupine je retinol, ki se shranjuje v jetrih ter v manjših količinah v ledvicah, pljučih in maščevju. Če se torej po kakšnem modnem nasvetu odločimo za dieto brez maščob, bomo svoje telo za ta vitamin zelo prikrajšali. Nekoliko si lahko pomagamo tako, da jemo sadje in zelenjavo, ki je obarvana z rdečimi in rumenimi pigmenti.

Vitamin A kot antioksidant štiti membrane telesnih celic; lahko bi torej rekli, da celice štiti pred "rjavenjem". Iz podobnega razloga je ta vitamin zelo pomemben za zdravje sluznic, ker pomaga pri razvoju imunskih celic, pa tudi neposredno štiti pred okužbami.

β -karoten je originalna, rastlinska oblika vitamina A, ki jo živali zaužijejo s hrano in pretvorijo v vitamin A. V njihovi črevesni steni in jetrih se β -karoten pretvori v aktivno obliko vitamina A.

Vitamin E - najmočnejši naravni antioksidant

Tudi vitamin E je skupina spojin, ki imajo podobno delovanje. Prav tako kot vitamin A je povezan z maščobami in ni topen v vodi. Zelo pomemben je zaradi preprečevanja oksidacije koristnih, nenasičenih maščob. Najdemo ga predvsem v rastlinskih oljih, pomemben vir sta zlasti sojino in palmovo olje; najdemo ga tudi v oreščkih, zelenjavi (avokadu, sladkem krompirju, špargljih) in v sadju (mangu, jabolkih, marelicah). V črevesju se absorbira s pomočjo žolča in se shranjuje v jetrih in maščevju. Pri zaščiti celičnih membran je posebej učinkovit skupaj s selenom. Obe snovi skupaj sta učinkovitejši kot vsaka sama zase; njuno delovanje je vzajemno – sinergično.

S pretiranim uživanjem preparatov, ki vsebujejo vitamina A in E, se lahko v telesu tudi pretirano nakopičita, kar pri uživanju naravnih hranil praktično ni verjetno.

Vitamin C

Vitamina A in E ščitita predvsem celične membrane, vitamin C pa je dejaven znotraj same celice, kjer lovi proste radikale. Njegova struktura je zelo podobna zgradbi molekule sladkorja glukoze. Večina živali ima encim, ki pretvori glukozo v vitamin C, ljudje pa tega encima nimamo, zato ga moramo zaužiti s hrano. Ker je vitamin C kemično gledano kislina, nas lahko pretirano uživanje pripelje do vnetja želodčne sluznice. Večkrat se dogaja, da si ljudje skušajo pozdraviti prehlad z ogromnimi količinami vitamina C, zaradi česar se pojavijo krči v trebuhu in bolečine v želodcu.

Vitamin C je topen v vodi in razmeroma nestabilen. Razpade pod vplivom visoke temperature, alkalnih (bazičnih) snovi in kisika. Zato moramo hrano, ki vsebuje vitamin C, kuhati v pokriti posodi, čim krajši čas in v minimalni količini vode in imeti posodo pri kuhi pokrito. Prav tako zelenjave ne režemo na majhne koščke, ker le tako ostane vitamin C v njej zaščiten pred oksidacijo, sveži sadni sokovi pa morajo biti pokriti. Dobro znani viri vitamina C so citrusi in paradižnik, manj znani pa krompir, papaja in zelje. Prav kislo zelje je v preteklosti pomenilo konec težav s skorbutom, boleznijo, pri kateri zaradi pomanjkanja vitamina C izpadajo zobje, in je med dolgotrajnimi plovbami pestila ladijske posadke. Nasploh je vsa zelena in rumena zelenjava dober dodatni vir vitamina C.

Dodajanje vitaminov



Fitokemikalije

Fitokemikalije so snovi, ki jih najdemo v rastlinski hrani in jim pripisujemo vlogo farmakonutriensov, to je hranil, ki imajo zaradi svojega delovanja zdravilen učinek na človeško telo. Fitokemikalije imajo posebno mesto v preprečevanju rakavih obolenj. So tudi zelo primeren dodatek športni prehrani; zaradi ugodnega učinka na presnovo in ker spodbujajo odpornost organizma, so tako rekoč idealen športni prehranski dodatek. Edina težava, ki se pojavlja v povezavi z nekaterimi fitokemikalijami je, da jih pogosto vsebuje hrana, ki je težko prebavljiva in je zato ne smemo uživati tik pred športnimi dogodki. Je pa ta hrana idealno dopolnilo prehrani v času regeneracije med posameznimi vadbenimi napori.

Nekatere fitokemikalije

- ▶ **Sulfuran** najdemo v brokoliju; posebej je pomemben, ker naj bi zaviral rast tumorjev.
- ▶ **Flavonoidi** se nahajajo v citrusih (pomarančah, limonah, grenivkah), povečevali naj bi pretočnost krvi (tudi pri dehidraciji).
- ▶ **Karotenoide** najdemo v oranžno in rdeče obarvani zelenjavi, varujejo pred številnimi oblikami raka.
- ▶ **Kapsacin** je v rdeči papriki, oviral naj bi razvoj tkiva tumorjev, zvišuje tudi metabolizem, je pomočnik pri hujšanju in zmanjšuje bolečine.
- ▶ **Likopen** se nahaja se v paradižniku, varoval naj bi predvsem pred rakom prostate.
- ▶ **Elaginska kislina** se nahaja predvsem v jagodah, zmanjšuje genetske poškodbe zaradi onesnaženega okolja, ki so eden od vzrokov za razvoj raka.
- ▶ **Rosveratol** je fitokemikalija iz vina, je eden najmočnejših antioksidantov in pripomore k zniževanju škodljive oblike serumskega holesterola.
- ▶ **Polifenoli** so v zelenem in črnem čaju, delujejo kot močni antioksidanti.
- ▶ **Saponine** najdemo v rjavem rižu in ovsenih kosmičih, lahko nevtralizirajo karcinogene snovi v črevesju.

Minerali

Potreba po mineralih, ki so nujni za dobro delovanje človeškega telesa, je še eden od razlogov, zakaj moramo posegati po čimbolj raznovrstni hrani.

Minerali, ki so izjemnega pomena za delovanje živih organizmov in tako tudi človeškega telesa, so v naravi porazdeljeni neenakomerno, zato v običajni dnevni prehrani niso vsem enako dostopni. Bolj enakomerno dostopnost nujnih mineralov je omogočilo sodobno znanje in izdelki, s katerimi dopolnimo prehrano, kadar jih zaradi z minerali siromašne zemlje v hrani ni dovolj.

Tako kot vitamini spadajo minerali v skupino mikrohranil. Medtem ko je zgradba vitaminov precej zapletena, so minerali enostavni kemični elementi. Njihova funkcija v telesu pa je prav tako pomembna in na nek način še bolj kompleksna. Nadzirajo številne presnovne procese in so (samo pomislite na kalcij v kosteh) tudi med osnovnimi gradniki našega telesa.

Katere minerale nujno potrebujemo?

Glede na potreben dnevni vnos ločimo glavne ali makromineralne in elemente v sledih ali mikromineralne.

Makromineralov potrebujemo več kot 100 mg na dan. Mednje sodijo kalcij (Ca), fosfor (P), magnezij (Mg), natrij (Na), klor (Cl) in žveplo (S).

Med za življenje nujne mikroelemente pa zaenkrat uvrščamo železo (Fe), jod (J), cink (Zn), baker (Cu), mangan (Mn), krom (Cr), kobalt (Co), selen (Se), molibden (Mo) in fluor (F). Nekateri elementi so za delovanje telesa potrebni v tako majhnih količinah, da sploh še ne vemo, ali se lahko pojavi njihov prehranski primanjkljaj. To je morda mogoče le pri bolnikih, ki jih dalj časa hranimo z infuzijskimi raztopinami, ki teh elementov ne vsebujejo. To so silicij (Si), vanadij (V), nikelj (Ni), kadmij (Cd), kositer (Sn), arzen (As), aluminij (Al) in bor (B).

Mineralna hrana

O kalciju vemo že precej, prav tako o drugih makromineralih, bistveno manj pa poznamo prehranske vire mikroelementov. Železo je podrobneje predstavljeno v poglavju o slabokrvnosti, v nadaljevanju pa predstavljamo ostale mikroelemente.

Jod najdemo v hrani iz območij, bogatih z jodom. To sta predvsem morska hrana in jodirana sol. Povprečne dnevne potrebe za odrasle znašajo 150 µg na dan. V vsakdanjem življenju je vnos joda ponavadi nekajkrat višji. Za pripravo hrane uporabljamo številne sestavine, ki so bogate z jodom, predvsem pa sol. Ker je pretiran vnos joda v telo škodljiv, je lahko jemanje jodovih preparatov zelo škodljivo in ga ne priporočamo. Prebitek joda lahko denimo povzroči pretirano delovanje ščitnice.

Cink najdemo v rakah, polnovrednih žitaricah, stročnicah, oreščkih in mesu. Priporočen dnevni vnos je 14 mg za moške in 12 mg za ženske. Med nosečnostjo se dnevna potreba poveča za približno 3 mg, med dojenjem pa za do 7 mg. Pomanjkanje cinka povzroča zastoj rasti, moten voh in okus, slabše celjenje ran in težave s kožo. Rizična skupina so tudi alkoholiki in osebe, ki so dlje časa na radikalnejši dieti. Znaki pomanjkanja se pokažejo v treh do 24 tednih, ko pa pomanjkanje nadomestimo, se stanje izboljša že po nekaj dneh. Znaki predoziranja so predvsem slabost, prebavne motnje in tudi nepojasnjene krvavitve. Če posumimo na predoziranje ali pomanjkanje, moramo preveriti jedilnik. Absorpcijo cinka iz prebavil zavirajo prehranske vlaknine in železo.

Baker v žargonu imenujemo tudi železov dvojček, njune presnovne funkcije in tako tudi znaki pomanjkanja so si namreč zelo podobni. Nahaja se v isti hrani kot cink, najdemo pa ga še v jetrih. Z običajno raznovrstno prehrano zlahka zadostimo potrebam, ki znašajo od 2 do 5 mg na dan. Zaradi uživanja sodobne rafinirane hrane je dnevni vnos pogosto celo nižji kot 1 mg. Po ugotovitvah epidemiologov (znanstvenikov, ki proučujejo zdravje na množici ljudi) je danes relativno velik delež prebivalstva rizičen za vsaj blago pomanjkanje bakra. Če nam manjka bakra, je najprej nujno preveriti, ali uživamo hrano, ki zavira njegovo dostopnost v telesu. To je lahko hrana,

revna z beljakovinami, ali uživanje pretiranih količin cinka, kadmija, vitamina C ali prehranskih vlaknin.

Krom najdemo v pivskem kvasu, živalskih proizvodih in polnozrnatih hrani. Dnevne potrebe so okoli 50 do 200 µg. Pomanjkanje kroma je zelo redko, povezano pa je z znaki, ki jih srečamo tudi pri sladkorni bolezni. Krom namreč izboljša občutljivost tkiv za insulin in tako omogoči boljšo uporabo glukoze, na primer v mišicah. To je zelo pomembno za sladkorne bolnike, a tudi za športnike. Dodatki kroma prav tako povečajo zaščitni holesterol in tako nudijo zaščito proti aterosklerozi. Zaenkrat še ne vemo natančno, ali je vnos kroma ob običajni prehrani zadosten, prav tako nimamo zanesljivega testa, s katerim bi lahko ovrednotili, ali nam tega elementa primanjkuje. Majhne nadzorovane študije so sicer pokazale ugoden vpliv dodajanja kroma, vendar je za splošno priporočilo potrebno počakati na trdnejše znanstvene dokaze.

Selen najdemo v ribah, žitaricah in drugih rastlinah, ki rastejo v zemlji, bogati s selenom. Priporočen dnevni vnos je 70 µg za moške in 50 µg za ženske. Običajna prehrana ga praviloma vsebuje v zadostnih količinah, zato razen pri zelo stresnih stanjih dodajanja ne priporočamo. Po znanstvenih izsledkih naj bi selen nudil zaščito zlasti pred rakom dojk. Raziskovalci menijo, da je za optimalno zaščito priporočen dnevni odmerek od 150 do 300 µg. Ščitil naj bi tudi pred srčnimi boleznimi, artritisom, spolno disfunkcijo in staranjem.

Mangan najdemo v žitaricah, zeleni zelenjavi in fižolu. Varen vnos naj bi bil 2,5 do 5 mg na dan. Znakov pomanjkanja zaenkrat še ne poznamo, poznamo pa znake toksičnosti (strupenosti), kar je povezano z industrijskim onesnaževanjem. Dodajanja ne priporočamo.

Za **nikelj** in **vanadij** poznamo predvsem znake toksičnosti, pri nekaterih preobčutljivih posameznikih pa naj bi vanadij že v količini, ki je prisotna v običajni prehrani, povzročal depresijo. Zdravilo zanjo naj bi bile velike količine vitamina C.

Sončna svetloba in vitamin D

Z zadostnim izpostavljanjem soncu je dodaten vnos vitamina D s prehrano nepotreben. Izpostavitev soncu nekajkrat tedensko zelo zmanjšuje tveganje osteoporoze, osteomalacije, mišične šibkosti, kostnih zlomov, bolečin v mišicah in kosteh ter morda tudi pojavnost nekaterih oblik raka.

Gibanje v naravnem okolju ponuja številne prednosti pred rekreacijo v zaprtih prostorih; nekatere od teh so zelo pomembne tudi za naše zdravje. Ena od njih je tvorba v maščobah topnega vitamina D, ki pod vplivom sončnih žarkov nastaja v koži. Kopenski organizmi tvorijo ta vitamin na omenjeni način že dobrih 300 milijonov let. Zgodaj v evoluciji so kot vretenčarji zapustili s kalcijem bogato oceansko okolje in osvojili kopno. Od takrat jim pomaga učinkovito absorbirati kalcij iz prebavil (tankega črevesa) predvsem sinteza vitamina D v koži.

Naša normalna prehrana je običajno precej siromašna s tem pomembnim vitaminom. Nahaja se v jetrih polenovke in v mastnih ribah, ki niso med prav pogostimi hranili na naših krožnikih, v nekaterih deželah pa ga določenim prehrabnim proizvodom tudi dodajajo. Prevladujoče mnenje je, da naj bi ta ukrep zadostoval za pokritje običajnih potreb. Vendar pa se o tem, da je sončna svetloba za človeka glavni vir vitamina D, govori vse premalo. Prevladujejo namreč predvsem svarila pred neposrednim izpostavljanjem sončni svetlobi zaradi nevarnosti nastanka kožnega raka. Tako naj bi pri ljudeh, starejših od 50 let, ki se navadno sončne svetlobe še bolj izogibajo, pomanjkanje vitamina D dobivalo že kar epidemične razsežnosti.

Raziskovalec Sniadecki je prepoznal povezanost med rahitisom in sončno svetlobo že davnega leta 1882. Glavna funkcija vitamina D je namreč ohranjanje ravnotežja kalcija in fosforja v organizmu, predvsem z olajšano absorpcijo teh dveh elementov v tankem črevesu; na ta način posredno omogoča normalno celično in medcelično prenašanje signalov, ravnovesje presnove in učinkovito živčno-mišično delovanje, pospešuje pa tudi mineralizacijo kosti. Tudi v praksi lahko

uspešno ocenjujemo status vitamina D in ugotavljamo njegovo morebitno pomanjkanje. Seveda ni nobeno presenečenje, da smo z njim najbolj preskrbljeni pozno poleti in najslabše ob koncu zime.

Leta 1997 je Inštitut za medicino Ameriške nacionalne akademije znanosti predlagal nova merila zadostnega vnosa vitamina D. Glede na to, da so mlajši ljudje verjetno več časa izpostavljeni soncu, je priporočljiv dnevni vnos za ljudi do 50 let 200 E/d (5 µg), 400 E/d (10 µg) v starosti 50 - 70 let in 600 E/d (15 µg) za ljudi nad 70 let.

Če je v telesu premalo vitamina D, to povzroči povečano delovanje obščitničnih žlez (t.i. sekundarni hiperparatiroidizem), kar vodi do izrabe kalcija iz kosti. To pa pomeni dodatno zmanjševanje kostne gostote (poslabša osteoporozo) ter pripomore k mehčanju kosti (t.i. osteomalaciji). Veliko ljudi, zlasti starejših, se pritožuje nad bolečinami v mišicah in kosteh in vzrok za to stanje je lahko ravno pomanjkanje vitamina D.

Iz znanstvenih krogov poročajo še o številnih drugih dolgoročnih posledicah pomanjkanja vitamina D. Povečala naj bi se dovzetnost za rak dojke, črevesja, prostate in jajčnikov. Črnci, ki so zaradi pigmenta bolj zaščiteni pred sončno svetlobo, naj bi imeli prav zato bolj agresivne oblike raka na prostati. V razvoj raka naj bi bil vpleten presnovek vitamina D (1,25 dihidroksi oblika), ki naj bi deloval kot intracelični hormon, pomemben za rast celic. Pomanjkanje tega presnovka naj bi olajšalo razvoj tumorskih - rakastih celic.

Novejši izsledki o vitaminu D

1. Čeprav pretirano izpostavljanje sončnim žarkom dokazano povzroča kožnega raka, naj zaščita pred soncem vendar ne bo ves čas popolna.
2. Obogatitev prehrane z vitaminom D naj bi bila povečana predvsem v Evropi, rizična skupina so ženske in starostniki.
3. Verjetno bo potrebno popraviti stališča in priporočila iz petdesetih let prejšnjega stoletja, ko so zaradi strahu pred zastrupitvijo z vitaminom D prepovedali njegovo dodajanje mleku in drugim produktom.

Koliko se lahko izpostavimo soncu?

Ker na tvorbo vitamina D vplivajo zemljepisna širina, letni čas, pigmentacija kože, uporaba zaščitnih krem in onesnaženje zraka z ozonom, je nemogoče podati enostavno navodilo. Izpostavitev golega telesa, oblečenega le v kopalke in brez uporabe zaščitne kreme, sončnemu sevanju v vrednosti 1 MED (to je minimalna količina sonca, ob kateri se pojavi kožna rdečica), ustreza vnosu približno 10.000 E vitamina D.

Dr. Michael F. Holick iz Raziskovalnega laboratorija za vitamin D, kožo in kosti na Univerzi v Bostonu meni, da je izpostavitev 6 do 10% kožne površine sončnemu sevanju 1 MED približno ustreza zaužitju 600 do 1.000 E vitamina D. To pomeni, da poskrbimo za zadostno tvorbo vitamina D, če spomladi, poleti ali jeseni dva- do trikrat tedensko izpostavimo roke in obraz sončnemu sevanju 1/2 MED (za kožo, ki je zmerno občutljiva na sonce (t.i. tip 2), je to pet minut). Pretirano izpostavljanje soncu ne more izzvati zastrupitve z vitaminom D, seveda pa se moramo, če si želimo privoščiti več sončenja, zaščititi z ustrežno kremo.

Rak in prehrana

Prehrana je za podporo organizma, ki se spopada z rakom, izjemno pomembna. Poznavanje hranil, ki telo v tem boju podprejo, lahko pomembno vpliva na ugoden razplet zdravljenja.

Med gibanjem in zdravljenjem rakaste bolezni moramo telo podpreti s primerno prehrano. Poznamo okoli štirideset snovi, ki jih potrebujemo za čim boljše delovanje telesa in za njegovo obnovo, torej moramo jesti mešano hrano. Že za zdrave ljudi je enolično prehranjevanje ena večjih napak, ki jih lahko naredijo (posledice so običajno vidne dolgoročno), še toliko bolj pa je pravilna prehrana pomembna za rakastega bolnika!

Koliko navora je potrebno za zdravje

Zdrava hrana, zmerne količine alkohola, nič cigaret in dovolj spanca so nujni za to, da nam bo gibanje koristilo. Za čvrsto, izoblikovano telo hoja, tek, kolesarjenje in podobni športi, ki so zelo blagodejni za srce, ožilje, vitkost in še za marsikaj drugega, običajno ne zadostujejo, za to je treba vsaj pet ur tedensko posvetiti vadbi za moč mišic.

Gibanje je za zdravje nujno. Tega se počasi zavedajo tudi tisti, za katere je šport skorajda sinonim za mučenje. Pripravljene so celo pritrđiti znanstvenim dognanjem, da je šport skupaj z zdravim načinom življenja tisto, kar omogoča bistveno bolj kakovostno življenje. Tudi če se ga lotimo v zrelih letih. Toda kako se lotiti stvari, za katero veš, da ti bi koristila, pa je ne maraš? Pravzaprav se da čudovito živeti tudi brez športa. Za sprostitev pač pokadiš cigareto ali dve in si privoščiš malo pivo... Če imaš dobre gene, se ti tudi zdravstvene težave zaradi slabega ravnanja s telesom ne pojavijo prehitro.

Kaj pa tisti, ki bi vseeno, za vsak primer, radi naredili nekaj zase? Najprej si morate čestitati. To bo vsekakor ena vaših najboljših naložb.

Osnove športnega življenja v vsakem življenjskem obdobju

Gibanje nam lahko včasih celo bolj škoduje kot koristi, če se hkrati z odločitvijo, da bomo živeli bolj športno, ne odločimo tudi za zdrav način življenja. Zdravilni učinek teka v lepem pomladnem jutru bo dokaj majhen, če bomo po zajtrku prižgali cigareto. Zastrupljanje s cigaretним dimom škodi tako telesu kot tudi duhu. Nešportno zastrupljamo sebe in okolico. Nobeno gibanje ne bo moglo popraviti posledic kajenja. Prav tako gibanje nima posebnega smisla, če po vsaki športni aktivnosti zavijemo na "rehidracijo" z večjo količino piva ali celo s kakšno močnejšo pijačo. Po

naporu mora telo počivati in alkohol pomeni zanj le še dodaten napor.

Tudi v primeru, če smo občutno pretežki, je potrebno začeti s športom zelo postopno. Namesto s tekom začnite s hitro hojo. Hitro hojo ali kolesarjenje ali plavanje kombinirajte z vajami za moč in z zdravo prehrano. Okrepile se vam bodo mišice in kilogrami bodo začeli kopneti. Tako boste lahko sčasoma pričeli teči brez bojazni, da boste preobremenili sklepe.

Še posebej pomembno je, da vsaj na začetku novih naporov, za katere smo se prostovoljno odločili v želji, da napravimo nekaj dobrega za svoje zdravje, dovolj počivamo, predvsem si privoščimo več spanca. Če se bo utrujenosti zaradi vsakodnevnih obveznosti pridružila še utrujenost od ukvarjanja s športom, bomo zelo verjetno kmalu obupali. Ko bomo bolje telesno pripravljene, pa bomo lažje zmogli vsakodnevne napore in za šport nam bo ostalo več časa.

Torej: zdrava hrana, zmerne količine alkohola, nič cigaret in dovolj spanca so nujni za to, da nam bo gibanje koristilo.

Koliko napora zadostuje?

Odgovor na to vprašanje je odvisen od zastavljenih ciljev. V splošnem velja, da je gibanje učinkovito samo takrat, ko vadimo redno. Vanj pa moramo seveda vložiti nekaj napora. Če je naš cilj zdravo srce, zadostuje dvajset minut napora petkrat tedensko. Ta napor je lahko tudi hoja. Le dovolj hitra mora biti, počasen sprehod za bolj zdravo srce ne zadostuje. Tudi tek, če smo se odločili zanj, ne sme biti vselej zelo počasen. Na ta način v teku sicer ne boste kaj prida napredovali, za zdravo srce pa boste naredili dovolj. Po drugi strani pa drži, da zelo intenziven napor prinaša sorazmerno malo dodatnih zdravstvenih koristi. Tistim, ki v gibanju uživajo, lahko obogati življenje, in če res hudo ne pretiravamo, tudi škodi ne. A za tiste, ki športa ne marajo pretirano, je pomembno zavedanje, da za zdravje zadostuje relativno blag napor.

Z dvajsetminutnim živahnim tekom bomo torej naredili veliko za svoje srce, a svojih mišic in s tem postave ne bomo posebej popravili. Mnogi namreč želijo s telesno vadbo oblikovati telo. Če je to naš cilj, moramo vaditi mišice. To

pomeni, da moramo začeti izvajati različne vaje za moč, kamor sodi tudi dviganje uteži. Mišice morajo čutiti, da jih vadimo, brez napora in znojenja ne bo šlo. Če želimo oblikovati svoje telo, je treba temu nameniti kar nekaj ur tedensko; po nekaterih podatkih je moramo za to vadbi nameniti najmanj pet ur tedensko, to pa pomeni vsaj tri do štiri obiske fitnesa.

Učinek vadbe je viden šele čez nekaj časa. Napete zadnjice in čvrstih stegenskih mišic ter mišic rok ne pridobimo čez noč. Prve vidne učinke lahko pričakujemo po vsaj dveh do treh mesecih vadbe. Vendar pa se lahko zgodi, da vadite zelo intenzivno, a od tega ni nobenega učinka. V tem primeru se morate sprijazniti s tem, da spadate med 10% populacije, ki genetsko ni nadarjena za mišično vadbo. "Natreniranje" mišic je namreč močno individualno pogojeno. Genska zasnova in prehrana sta ob vztrajni vadbi glavni determinanti, ki določata zmožnost oblikovanja telesa. Nekateri ljudje so sposobni ob običajni hrani razviti izjemno mišičasto telo, drugim pa ne pomaga nobena vadba ob še tako skrbno premišljeni prehrani.

Nobene z vztrajnostjo oblikovane mišice pa ne bodo vidne, če je nad njimi predebela plast podkožnega maščevja. Tudi zato je za mnoge glavni ali vsaj dodatni cilj telesne vadbe izguba telesne teže. Da je gibanje učinkovit način hujšanja, se moramo s športom ukvarjati intenzivno, vsaj pet ur na teden, in ob tem zdravo in (običajno) manj jesti. Šport mora postati del našega življenja in tako bomo tudi preprečili ponovno nabiranje kilogramov.

Kaj pa, če potrebujete šport zato, da zmanjšate vsakodnevni stres zaradi težav v službi ali doma? Potem poiščite šport, ki vas veseli in vas raztrese, in se z njim ukvarjajte toliko intenzivno kolikor zmorete. Pazite le, da ne bo pretiravanje s športom postalo odvisnost in pomenilo le nov vir stresa.

Da je gibanje učinkovit način hujšanja, se moramo s športom ukvarjati intenzivno, vsaj pet ur na teden, in ob tem zdravo in (običajno) manj jesti.

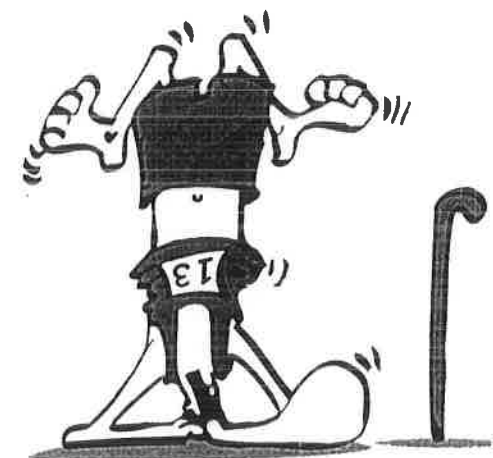
Šport – vrelec mladosti in zdravja

Za začetek ukvarjanja s športom ni nikoli prepozno. Dokazano je, da je življenje ljudi, ki se ukvarjajo s športom, bolj kakovostno in polnejše, da jih občutno manj pestijo različne zdravstvene težave in da so jim kos lažje kot pasivni ljudje.

Mnogi ljubitelji kolesarjenja redno srečujemo kolesarske veterane, ki vrtijo pedala z vsega spoštovanja vredno hitrostjo, pa čeprav so si Abrahama in še kakšen križ že dodobra oprtali na pleča. Ali pa tekače, ki jo kljub letom ubirajo s hitrostjo, ki ji sami navkljub mladosti še zdaleč nismo dorasli. No, včasih v osebem pogovoru ali od znancev presenečeni izvemo za njihovo starost; pogosto se izkaže, da so ti vitalni, žilavi ljudje celo precej starejši, kot smo jim prisodili na osnovi videza in sposobnosti. Tako se nam spet razodene, da je šport lahko pomagal proti pešanju telesnih in duševnih sposobnosti zaradi staranja in da pomlajevalno vpliva na v modernem svetu tako poudarjen zunanji videz.

Ko sem se leta 2002 udeležila Ironmana, triatlonskega preizkusa človeške vzdržljivosti, in se s kolesom in nogami podala na potovanje po havajskih poljih lave, sem ugotovila, kako je lahko telesna zmogljivost v velikem nasprotju s kronološko starostjo. Nekateri živahne dame in gospodje iz starostnih skupin nad 50 let, torej precej starejši od mene, so takrat tako rekoč drveli mimo mene. Te ekstremne preizkušnje so se, denimo, udeležili tudi 79-letni Bill Bell, 72-letna Madona Bruder, muna, 72-letni, Lew Hollander znanstvenik in 71-letni France Cokan, zdravnik. Njihove duševne in telesne sposobnosti, navadno večje od zmogljivosti generacije njihovih vnukov, so še en dokaz, da sta duh in telo neločljivo povezana.

Taki ljudje potrjujejo izsledke številnih raziskav, da so tako telo kot možgani podvrženi isti zakonitosti – česar ne uporabljamo, postopoma zakrni. Če nismo v stalnem telesnem in duševnem pogonu, postanemo sčasoma leni v gibanju, razmišljanju in na žalost velikokrat tudi v doživljanju življenja. Žal se nekaterim



Vrelec mladosti

to zgodi že kmalu po dvajsetem letu. Taki ljudje imajo, denimo, težave s koleno iz očitnega razloga - zaradi negibnosti. Po drugi strani pa lahko tekač, ki redno teče in posveti občasno svoj čas tudi drugim vajam za mišice, vzdržuje funkcionalnost svojih kolena vse do visoke starosti. Tudi raziskave s tega področja jasno potrjujejo, da prav redna telesna aktivnost upočasnjuje nastanek in razvoj obrabe sklepov.

Učinki vadbe so posredni in neposredni. S telesno vadbo na primer krepimo mišice in kosti, prekrvavljenost tkiv okoli kolena je boljša, izboljšamo splošno zdravstveno stanje, vzdržujemo primerno telesno težo, bolje spimo, bolj zdravo se prehranjujemo, saj zdrava prehrana običajno hodi z roko v roki s športnim načinom življenja... Vse to pa upočasnjuje starostne spremembe na sklepih. Seveda pa učinki niso omejeni zgolj na kolena. Profesor Taddel iz Univerze v Pisi v Italiji je primerjal delovanje ožilja pri skupinah »sedečih« in aktivnih dvajset- in šestdesetletnikov. Rezultati raziskave so pokazali, da ostane ožilje z redno športno aktivnostjo v tako dobrem stanju, da se žile aktivnih seniorjev (ti so bili v omenjeni raziskavi stari v povprečju 66 let in so bili aktivni tekači in kolesarji) lahko primerjajo z žilami mladeničev dvajsetih let.

Prednosti rednega gibanja postajajo s starostjo izrazitejše. Z rednim gibanjem poleg bolj funkcionalnih sklepov in bolj zdravega ožilja tudi bistveno zmanjšujemo možnosti nastanka

rakastih obolenj in možnost, da se nas lotita velika tiha ubijalca sodobnega življenja – povišan krvni tlak in sladkorna bolezen. Na ta način lahko aktivno uravnavamo svoje življenje in iz starosti, ki je ne otežujejo različne bolezni ali pa so te obvladljive, naredimo lepo življenjsko obdobje. In tudi če zbolimo, vemo, da smo storili zase, kar je bilo v naši moči. To pa je zavest, ki ima svojo vrednost.

Seveda pa se moramo gibati po pameti. Tako vsakodnevni tek v starosti nad petdeset let, še zlasti, če smo se športnega življenja oprijeli šele v zrelih letih, lahko prej škodi kot koristi. Ne glede na to, da redno vadimo, so naše kosti s starostjo šibkejšje, mišice se zmanjšajo in vezivno tkivo otrdi. Zaradi zmanjšanih sposobnosti lahko veliko hitreje zaidemo v pretiravanje, utrujenost in poškodbe. Zato potrebujemo v zrelih letih predvsem več počitka in vaje za moč. Prav te (dvigovanje uteži, vaje s premagovanjem lastne teže, vadba na t.i. trenažerjih v fitness centrih ipd) preprečujejo ali zmanjšujejo upadanje mišic in s tem telesne moči. Več počitka, ki ga moramo nakloniti svojemu telesu v zrelejših letih, pa pomeni prosti čas, ko se lahko posvetimo učenju o zdravi prehrani in drugim oblikam aktivnega počitka: masaži, savni, vodni aerobiki... Tak premišljeno odmerjeni počitek, ki vam bo omogočil, da bo telo kar najbolj absorbiralo učinek vadbe, lahko postane vaše skrivno orožje.

V zrelih letih so torej zelo pomembne vaje za moč. Z njimi okrepite mišice in prekrvavite kosti. Tako si zagotavljate stabilnost sklepov, saj jih upravljajo čvrste mišice in vezi, in preprečujete razvoj osteoporoze.

Legendarni ameriški tekač Jeff Galloway predlaga glede na starost tekača naslednje razmerje med tekom in počitkom:

- ▶ manj kot 30 let: vsaj en dan počitka na teden,
- ▶ 30-45 let: dva dni počitka na teden,
- ▶ 45-55 let: tri dni počitka na teden,
- ▶ več kot 55 let: počivamo vsak drugi dan.

Kdaj naše telo potrebuje počitek, seveda lahko ugotovimo tudi tako, da se mu naučimo pozorno prisluhniti in razbrati, kdaj moramo nekoliko zavreti in se še pravočasno spočiti. Če počivamo takrat, ko smo že izčrpani, poškodovani ali pa se nas loti bolezen, je prepozno. Če si počitek privoščimo prej, si bomo po naporu veliko hitreje opomogli. Še posebej moramo biti pozorni na zadosten počitek, če vadimo zelo intenzivno ali pogosto tekmujemo. V tem primeru naj bi se držali pravila, da če nismo povsem prepričani, ali smo dovolj spočiti za trening, počakamo in se spočijemo v taki meri, da smo o tem prepričani. Če se odločite za počitek, je treba upoštevati, da morajo biti noge v vodoravnem (in nikakor ne navpičnem!) položaju.

Za začetek vadbe ni nikoli prepozno. Začnite s hojo po ravnem, napredujte s hojo po klancih in hoji počasi dodajajte odseke počasnega teka.

Za začetek vadbe ni nikoli prepozno. Če ste se odločili, da se lotite vadbe kljub temu, da ste si oprtali šest križev ali celo več, potem je še posebej pomembno, da upoštevate načelo postopnosti. Začnite s hojo po ravnem, napredujte s hojo po klancih in hoji počasi dodajajte odseke počasnega teka. Razmisleka vredna je tudi vožnja s kolesom, sprva po ravnem, počasneje in na krajših odsekih, kasneje pa lahko postopno povečujete razdaljo, hitrost, dodate klance... A pazite, da vas ne zanese v dirkanje! In seveda ne pozabite na počitek. Če pa med tekom, hojo, kolesarjenjem, plavanjem, planinarjenjem, tekom na smučeh ali katero drugo športno aktivnostjo, ki ste se je lotili, začutite kakršnekoli nenavadne občutke kot so denimo vrtoglavica, razbijanje srca, slabost, hudo pomanjkanje »sape« ali močan glavobol, se takoj ustavite. Obiščite svojega zdravnika in raziščite vzroke težav.

Hujšanje in telesna dejavnost

Zmanjševanje telesne teže mora biti zmeraj postopno, še posebej to velja za športnike. S hitrim hujšanjem, več kot pol do en kilogram na teden, zmanjšamo vadbene učinke in telesne sposobnosti. Z drastičnimi oblik hujšanja lahko resno ogrozimo svoje zdravje.

Dandanes je veliko ljudi prepričanih, da so predebeli in žal za mnoge to res velja. Občutek, da moramo zmanjšati telesno težo, je danes eden najpogostejših razlogov, da se lotimo ene od športnih dejavnosti, najpogosteje hoje, teka, kolesarjenja, obiska fitnes centrov, ipd. Pravilna strategija za doseganje omenjenega cilja obsega tako redno telesno dejavnost kot tudi pravilno izbiranje, pripravo in uživanje hrane. Eno bistvenih pravil za kakovostno hujšanje je namreč prav kombinacija primerne diete z rednim gibanjem.

Nikoli se ne lotite stroge, restriktivne diete. Raziskave kažejo, da se z bistvenim zmanjšanjem energetskega vnosa, posebej če zaužijemo manj kot 1000 kcal dnevno, zmanjša osnovna poraba energije v mirovanju (angl. Resting Metabolic Rate (RMR)). Telo se namreč začne obnašati varčno in za svoje delovanje porabi manj energije kot pri običajnem prehranjevanju; to je evolucijska prilagoditev, ki omogoča preživetje v hudih časih. Stopnja prilagoditve je določena genetsko, zato nekateri ljudje lažje in uspešneje stradajo, medtem ko drugi slabše prenašajo stradanje.

Če razumemo ta mehanizem, potem lahko verjamemo, da naša debela znanka niti ne pretirava tako zelo, ko pravi, da ne je skoraj nič, pa vseeno ne shujša ali pa se celo redi. Ker je močno omejila svoj vsakodnevni vnos kalorij, se je zmanjšala njena osnovna poraba energije in ker se ob hudo omejenem vnosu kalorij zelo težko počutimo živahni, se tudi giblje bistveno manj. In začarani krog se začne zapirati. Ker je razočarana nad dieto, ki ne deluje, se občasno prekomerno naje. Telo, prilagojeno na stradanje, tako rekoč popolnoma izkoristi energijo iz hrane. Ker rezervno energijo z največjim veseljem črpa iz mišic, se počuti tudi vedno bolj slabotna in se giblje še manj. Tako porabi še

manj energije, telesno težo pa v čedalje večji meri predstavljajo neželene maščobe... Posledica neustreznega hujšanja je tako preoblikovanje sestave telesa - zmanjšuje se relativni delež mišic, povečuje pa delež maščobnega tkiva. Ta sprememba je tudi bistveni vzrok zmanjšanja porabe energije v mirovanju (RMR). Maščevje je namreč v presnovnem pogledu precej manj aktivno kot mišično tkivo. Tovrstne diete vodijo tudi v stanje slabše odpornosti proti boleznim, ko zbolimo, pa še bolj obličimo na mestu.

Posebno težavo predstavlja hujšanje pri športnikih, tudi rekreativnih. Športnik ima velikokrat občutek, da bo pri doseganju svojih tekmovalnih ciljev, ne glede na to, kakšni so, še boljši, če bo zmanjšal svojo telesno težo. To razumljivo še posebej velja za vztrajnostne športe in seveda za športnike, ki se ukvarjajo s športi, kjer so kategorije določene s težo tekmovalca. Ko se športnik loti hujšanja, se mora zavedati, da je priporočljiva tedenska izguba teže pol kilograma oziroma največ en kilogram. Ob tem pa mora biti sposoben uspešno prenašati napore vsakodnevnega treninga; zmanjševanje teže mora zato biti dobro načrtovano in dolgoročno. S premišljenim, postopnim zmanjševanjem telesne teže bo izguba maščevja večja kot neželena izguba mišic. Če pa hujšamo na hitro, je izguba maščevja sorazmerno majhna, saj izgubljam predvsem mišično maso in vodo.

Prav tako se je treba izogibati omejitvi vnosa vode, dehidraciji, uporabi odvajal in diuretikov ter intenzivnim in dolgotrajnim treningom tik pred tekmovalnimi nastopi. S temi ukrepi si zagotovimo bistveno slabši nastop, močno pa se poveča tudi zdravstveno tveganje. To je povezano predvsem z delovanjem srca in obtočil, motenim prometom tekočin in elektrolitov v organizmu ter s splošno slabšo odpornostjo. V praksi lahko vidimo posledice teh motenj kot hudo oslabelelost že med ali pa po naporu, pride lahko tudi do motenj srčnega ritma, kar je lahko življenjsko nevarno, pogost je pojav krčev, moteno je delovanje ledvic, možni pa so še številni drugi zapleti.

Huda zaskrbljenost glede telesne teže je pogosto povezana z bolezenskimi motnjami prehranjevanja. Klasični bolezenski

Ko se športnik loti hujšanja, se mora zavedati, da je priporočljiva tedenska izguba teže pol kilograma oziroma največ en kilogram.

stanji, ki nista tako redki med športniki, sta anorexia nervosa in bulimija.

Zaradi vsega navedenega je najbolje, da na začetku hujšanja naredimo program, kako se ga bomo lotili. Pri tem se lahko zatečemo tudi k svetovalnim centrom, ki jih je nekaj tudi v Sloveniji.

Osnovni pristop k zmanjšanju telesne teže bi lahko bil takšen:

1. Ocenimo svoj indeks telesne mase ITM (angl. BMI - Body Mass Index). To je razmerje med telesno težo, izraženo v kilogramih in kvadratom telesne višine, izražene v metrih: $ITM = TT(kg) / TV^2(m)$. Če je ITM večji od 30, si lahko priznamo, da smo (pre)debeli. Za oceno prehrabnega stanja lahko naredimo tudi orientacijsko meritev sestave telesa.
2. Ocenimo približno dnevno porabo kalorij.
3. Seznanimo se s načeli zdrave prehrane.
4. Seznanimo se z načeli zdravega hujšanja - za koliko je smiselno zmanjšati dnevni vnos hrane.
5. Ustrezno prilagodimo svojo prehrano.
6. Z gibanjem povečamo dnevno porabo kalorij in ustvarimo majhen minus v svoji dnevni energetski bilanci.

KINEZIOLOŠKA ANALIZA VAJ S PROSTIMI UTEŽMI

Kineziološka analiza telesne aktivnosti opisuje strukturne, anatomske, biomehanske, fiziološko-energetske in informacijske značilnosti. Informacije o antropoloških značilnostih in kineziološka analiza telesne aktivnosti so temelj za uspešno načrtovanje programa treninga za razvijanje moči. (Jukić, Marković, 2005)

STRUKTURNA ANALIZA VAJ S PROSTIMI UTEŽMI

Vaje s prostimi utežmi spadajo v skupino **monostrukturalnih cikličnih gibanj**. Izjema so klasične vaje z olimpijskim drogom (poteg, nalog in sunek), ki spadajo v skupino **monostrukturalnih acikličnih gibanj**. Na začetku izvedbe vaje s prostimi utežmi mora vadeči zavzeti pravilen začetni položaj glede na drog oziroma ga mora obvladati v začetnem položaju gibanja. Pri nekaterih vajah je začetni položaj droga v koncentrični fazi gibanja (npr. upogib komolca), pri drugih pa v ekscentrični (npr. potisk s prsmi). Gibanja pri vajah s prostimi utežmi so sestavljena iz dveh faz: (1) ekscentrična faza (faza popuščenja) in (2) koncentrična faza (faza obvladanja). Torej je en cikel vaje (ena ponovitev) sestavljen iz gibanja iz začetnega v končni položaj in vrnitve v začetni položaj. Ekscentrična in koncentrična faza gibanja lahko trajata različno dolgo. Lahko ju obe izvajamo hitro ali počasi, lahko tudi eno fazo izvedemo hitro in drugo počasi. Odvisno je od tega, kaj hočemo doseči. Pri hitrih izvedbah vaj v ekscentrični fazi moramo biti zelo pazljivi, saj je možnost poškodb zelo velika. Nevarnost poškodb se poveča tudi z velikostjo bremena.

ANATOMSKA ANALIZA VAJ S PROSTIMI UTEŽMI

Anatomska analiza definira mišične in sklepne sisteme, ki sodelujejo pri izvedbi vaj s prostimi utežmi. Posamezne mišice imajo glede na izvedbo gibanj različne funkcije. Poznamo agoniste, antagonist, sinergiste in stabilizatorje. Agonisti so mišice, ki se krčijo oziroma premagujejo napor. Antagonisti delujejo v nasprotni smeri agonistov, zato se sproščajo. Funkcija agonistov in antagonistov je koordinacija medsebojnega delovanja oziroma medmišična koordinacija, obenem pa tudi stabilizacija sklepa, v katerem se dogaja gibanje. Sinergisti s svojim delovanjem pomagajo agonistom pri izvajanju določenega gibanja. Stabilizatorji so mišice, ki ne izvajajo gibanja, ampak s statičnim ali izometričnim delovanjem stabilizirajo telo ali dele telesa. Najpomembnejše mišice stabilizatorji so trebušne mišice ter mišice vratu in ledvenega dela hrbta. Definicijo funkcionalne vloge mišic lahko vidimo na primeru vaje počep z drogom: agonist – štiriglava stegenska mišica, sinergisti – zadnje stegenske mišice, velika zadnjična mišica, velika primikalka, stabilizator – vzravnalka hrbta. (Jukić, Marković, 2005)

Pri vajah s prostimi utežmi poznamo tudi **topološko razdelitev vaj** za posamezne mišice. V osnovni topološki razdelitvi poznamo vaje za: (1) roke, (2) ramena, (3) prsi, (4) hrbet, (5) trebuh in (6) noge. Podrobnejša topološka razdelitev deli vaje na: (1) roke – (a) upogibalke komolca, (b) iztegovalke komolca, (c) upogibalke in iztegovalke zapestja, (2) noge – (a) iztegovalke kolena, (b) upogibalke kolena, (c) primikalke nog, (d) odmikalke nog, (e) iztegovalke kolka, (f) upogibalke kolka, (g) plantarne in dorsalne iztegovalke stopala, (3) trebuh – (a) spodnji del, (b) zgornji del, (c) stranski del.

Vaje s prostimi utežmi lahko razdelimo še na enosklepne, dvosklepne in večsklepne. Najkompleksnejše so večsklepne vaje, ki jih izvajamo stoje. Pri njihovi izvedbi sodeluje veliko več sinergistov, stabilizatorjev in antagonistov kot pri enostavnih enosklepnih vajah. Primer vaje, ki je lahko enostavna ali kompleksna: izteg kolena sede na trenažerju je enostavna (enosklepna), počep z drogom pa kompleksna vaja (večsklepna).

BIOMEHANSKA ANALIZA VAJ S PROSTIMI UTEŽMI

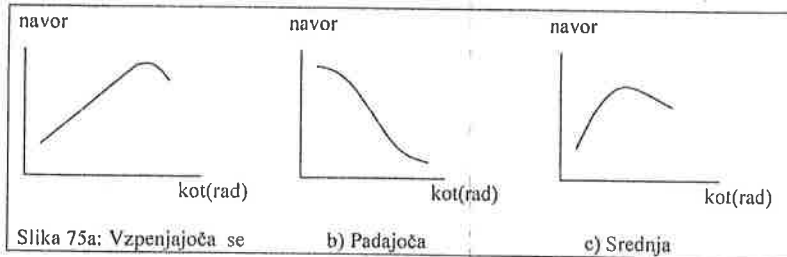
Za pravilno in varno izvajanje vaj s prostimi utežmi je potrebno poznavanje biomehanike izvajanja. Vedeti moramo, da so sile oziroma navori, ki se pojavijo med izvajanjem vaj z dodatnimi bremenami, odvisni od: (1) teže bremena, (2) hitrosti izvajanja vaje in (3) vzdolžnih razsežnosti skeleta vadečega. Največji navor v sklepu se pojavi pri dvigovanju maksimalnega bremena in pri eksplozivnih gibanjih z dodatnim bremenom. Posebna pozornost je potrebna pri izvajanju koncentrične faze gibanja (razen pri klasičnem načinu dviganja in pri skokih z dodatnim bremenom), saj vadeči konča gibanje tako, da zavira gibanje bremena proti končnemu položaju gibanja. Pri teh vajah ni priporočljivo izvajati eksplozivnega obvladovanja bremena, ker lahko pride do poškodb gibalne sistema. (Jukić, Marković, 2005)

Posebna pazljivost je potrebna pri treningu z zelo visokimi košarkarji, ki imajo dolge roke in noge, saj se pri njih navor v sklepih zaradi daljših ročic zelo poveča. Majho breme za vadečega manjše telesne višine je lahko v tem primeru veliko breme za vadečega večje višine!

Med izvajanjem posameznih vaj s prostimi utežmi obremenitev na mišice ali sklepe ni enaka v vseh položajih bremena glede na sklep. Vedeti moramo, da je navor, ki ga ustvari mišica s svojim delovanjem, produkt sile mišice (F) in ročice ($r =$ oddaljenost tetive od sklepa). (Navor (M) = $F \times r$).

Pretvarjanje razmerja sila-dolžina v razmerje kot-navor (v sklepu) je odvisno od dejavnikov, ki lahko vplivajo na dolžino: (1) zgradba mišičnih vlaken (št. sarkomer v zaporedju), (2) število sklepov, ki jih mišica prečka (enosklepna, dvosklepna mišica), (3) vpliv kota v sklepu na ročico. Oblike razmerja kot-navor lahko vidimo na slikah 75a, 75b in 75c. (Rozman, 1999)

Razmerje kot-navor ima tri oblike krivulje: (1) vzpenjajoče se razmerje – značilno za mišice upogibalke kolena in primikalke kolka; navor narašča do platoja s povečevanjem kota v sklepu, (2) padajoče razmerje – značilno za mišice odmikalke kolka in odmikalke nadlahti (ramena); navor je največji pri najmanjšem kotu v sklepu in pada z naraščanjem kota, (3) srednje razmerje – značilno za mišice upogibalke komolca in iztegavalke kolena; navor je največji pri srednjem kotu v sklepu, npr. v komolcu pri kotu 100° pri vaji upogib komolca. Ta oblika krivulje je najpogostejša. Značilnost teh krivulj je kritična točka, ki je približno nekje na sredini izvedbe koncentrične faze gibanja. V tej točki sta obremenitev in aktivacija mišic največji.



Slika 75: Krivulje razmerja kot-navor. Povzeto po: Rozman, 1999.

SPREMEMBE DOLŽINE MIŠIČNO-TETIVNEGA SISTEMA PRI UPORABI DODATNIH BREMEN (PROSTE UTEŽI)

Sprememba dolžine mišično-tetivnega sistema se pojavi, ko je mišica aktivirana in proizvaja navor. Sprememba dolžine aktivne mišice je odvisna od velikosti navora mišice v primerjavi z navorom bremena. Razmerje med navorom mišice in navorom bremena ima tri različne vrednosti: (1) manjše od 1; navor mišice je manjši od navora bremena in dolžina mišično-tetivnega sistema se poveča; ta pojav imenujemo **ekscentrična kontrakcija**, (2) enako 1; navor mišice je enak navoru bremena in dolžina mišično-tetivnega sistema se ne spremeni; ta pojav imenujemo **izometrična kontrakcija**, (3) večje od 1; navor mišice je večji od navora bremena in dolžina mišično-tetivnega sistema se zmanjša; ta pojav imenujemo **koncentrična kontrakcija**. Koncentrično in ekscentrično krčenje imenujemo dinamično krčenje, ker mišična pripoja spreminjata položaj in prihaja do gibanja. Izometrično krčenje imenujemo statično, ker ni gibanja. (Rozman, 1999)

MIŠIČNA SILA, MIŠIČNA MOČ IN MIŠIČNA VZDRŽLJIVOST

Pri kondicijskem treningu moči se pojavljata dva termina – mišična moč in mišična sila. Njun pomen lahko razložimo na praktičnem primeru.

Mišična sila. Imamo dva športnika, ki izvajata vajo potisk s prsmi na ravni klopi. Prvi dvigne maksimalno težo 150, drugi pa 75 kg. Maksimalna teža bremena, ki jo lahko športnika dvigneta samo enkrat (150 in 75 kg), nam ponazarja maksimalno zmogljivost ali mišično silo, ki sta jo športnika sposobna proizvesti pri tej vaji. Ta podatek nam ponazarja enkratni maksimalni dvig ali 1-RM (preglednica 1). (Wilmore, Costill, 1999)

Mišična moč. Imamo dva športnika, ki sta pri vaji potisk s prsmi na ravni klopi sposobna dvigniti 150 kg na enako dolgi poti. Toda prvi, ki je to sposoben narediti v dvakrat krajšem času kot drugi, je dvakrat močnejši (preglednica 1). Mišična moč pomeni, kako eksplozivno smo sposobni dvigniti breme na določeni razdalji. (Wilmore, Costill, 1999)

Mišična moč je produkt mišične sile in hitrosti gibanja.

$$\text{MOČ} = (\text{SILA} \times \text{POT}) / \text{ČAS} = [W]$$

Mišična vzdržljivost nam pove, kolikokrat je športnik sposoben dvigniti težo 75 % 1RM. To pomeni, če dvigne pri vaji potisk s prsmi 100 kg = 1 RM, bo pri tem testu dvigoval 75 kg težko breme.

Preglednica 1:

ŠPORTNIK	A	B	C
MIŠIČNA SILA (1-RM)	100 kg	150 kg	150 kg
MIŠIČNA MOČ	(100 kg x 0,5 m)/0,5 sek = 100 kgm/sek = 980 W	(150 kg x 0,5 m)/2 sek = 37,5 kgm/sek = 371 W	(150 kg x 0,5m)/1 sek = 75 kgm/sek = 741 W
MIŠIČNA VZDRŽLJIVOST	10 PONOVIŠEV S 75 kg	10 PONOVIŠEV S 112,5 kg	6 PONOVIŠEV S 112,5 kg

Preglednica 1: Mišična sila, mišična moč in mišična vzdržljivost (Wilmore, Costill, 1999)

PREVENTIVA PRI TRENINGU S PROSTIMI UTEŽMI

Preden trener uvede športnika v trening s prostimi utežmi, mora poznati njegovo morfolologijo in zdravstveni status. Naslednji pomemben dejavnik je stanje treniranosti. Ko trener to preveri, mora proces treninga načrtovati, programirati in nadzorovati. Da lahko trening dobro vodi, mora poznati še metode treninga, pravilno izvajanje vaj, biomehanske značilnosti vaj in pravilno določanje velikosti bremena, ki ga bo športnik dvigal. Le popolno poznavanje vsega naštetega zagotavlja, da bo proces treninga uspešen in da se športnik ne bo poškodoval.

OBREMENITEV ŠPORTNIKA NA TRENINGU

Velikost bremena pri treningu s prostimi utežmi merimo s kilogrami (kg). Napačna ocena velikosti bremena pomeni veliko tveganje, ki lahko športniku povzroči hude posledice (poškodbe mišic in skeleta). S ciljem zmanjšanja napak pri določanju bremena svetujem uporabo količnikov iz preglednice 2. (www.powerlifting.com)

Preglednica 2:

ŠTEVILO PONOVIČEV	POČEP	POTISK S PRSMI	MRTVI DVIG
1	1,0	1,0	1,0
2	1,0475	1,035	1,065
3	1,13	1,08	1,13
4	1,1575	1,115	1,147
5	1,2	1,15	1,164
6	1,242	1,18	1,181
7	1,284	1,22	1,198
8	1,326	1,255	1,223
9	1,368	1,29	1,232
10	1,41	1,325	1,25

Preglednica 2: Ocena maksimalne teže bremena (1 RM)

V preglednici so zajete tri osnovne vaje, ki so sestavni del različnih programov treninga s prostimi utežmi. Pri izračunavanju velikosti bremena je možna napaka $\pm 2,5$ kg.

Primer: vaja POČEP

- s težo 100 kg naredimo 5 ponovitev,
- $100 \times 1,2 = 120$ kg (1 RM) ali
- $120/1,2 = 100$ kg.

Velikost bremena, ki ga bo športnik dvigal na treningu, lahko izračunamo tudi po formuli: $T = (\text{mejna teža} \times \%) / 100 = (90 \times 80) / 100 = 72$ kg. (Dežman, Erčulj, 2000)

METODE TRENINGA ZA RAZVOJ MOČI S PROSTIMI UTEŽMI V KOŠARKI

Največji napredek je metodika treninga za razvoj moči doživela v zadnjih 40 letih. Posebno veliko vlogo so imeli pri tem športi, kot so (1) bodibilding, (2) atletika, (3) dviganje uteži, (4) "powerlifting" in (5) fitnes. Vse druge športne discipline, ki temeljijo na proizvajanju različnih tipov mišične moči, so uporabljale znanja in metode iz teh športov. Tudi košarka ni pri tem nobena izjema. Razvoj košarkarske igre je usmerjen v hitreje, višje in močnejše, kar zahteva velik delež treninga za razvoj moči.

Za trenerja je nujno, da pozna različne tipe moči, ki so v košarki najpomembnejši. Prikaz pomembnosti različnih tipov moči je v preglednici 3. (Ehlenz, Groser, Zimmermann, 1987; povzeto po: Dežman, Erčulj, 2000)

Preglednica 3:

VRSTE MOČI	POMEMBNOST
Splošna moč	Zelo pomembna
Specialna moč:	
• maksimalna	Zelo pomembna
• hitra	Zelo pomembna
• elastična (odrivna)	Zelo pomembna
• vzdržljivostna	Manj pomembna

Preglednica 3: Pomen različnih tipov moči v košarki

SPLOŠNA METODA RAZVIJANJA MOČI V KOŠARKI

Začetniki v treningu za razvoj moči z dodatnimi bremenami morajo vsaj dve sezoni (2-letni) izvajati osnovni program, da dosežejo stopnjo moči, ki jim bo omogočala normalen telesni razvoj in napredek v kasnejšem razvoju specialne moči z večjo obremenitvijo. Neupoštevanje tega lahko privede mladega športnika do nepopravljivih poškodb hrbtnice, sklepov, vezi in mišic. V tem procesu treninga mora biti poudarek na učenju tehnike dviganja prostih uteži, pri čemer moramo razvijati vzdržljivostno moč mišic (majhne teže – veliko ponovitev). Pri načrtovanju treninga moramo upoštevati:

- enostavne vaje, izbor od 6 do 12 vaj za vse telo, poudarek na krepitvi mišic trupa,
- srednja bremena (50–75 % 1RM), število ponovitev je 50 % maks. števila,
- 2–3 treningi na teden, odmori 3–4 minute oziroma do 120 ud/min (srčni utrip),
- vaje zamenjamo na 6–8 tednov, tehniko prejšnjih vaj vsak teden ponovimo,
- tempo gibanja mora biti prilagojen kompleksnosti vaje (tekoč, srednje hiter, hiter).

SPECIALNE METODE RAZVIJANJA MOČI V KOŠARKI

Metode za razvijanje moči izbiramo glede na cilj, ki ga želimo doseči.

METODE ZA RAZVIJANJE MOČI

1. FUNKCIONALNE METODE

- Metoda maksimalnih mišičnih kontrakcij:
 - maksimalne dinamične kontrakcije,*
 - maksimalne koncentrične kontrakcije,*
 - maksimalne izometrične kontrakcije,*
 - maksimalne ekscentrične kontrakcije,*
 - submaksimalne koncentrične kontrakcije,*
 - maksimalne ekscentrično-koncentrične kontrakcije.*
- Metoda eksplozivnih dinamičnih mišičnih kontrakcij:
 - metoda hitre moči,*
 - balistična metoda.
- Reaktivna metoda:
 - kontrastna metoda,*
 - pliometrija.

2. STRUKTURNE METODE

- Metoda ponovitev:
 - bodibilding metoda* (standardna, intenzivna, ekstenzivna),
 - izokinetična metoda,
 - izometrična metoda.

*Metode, ki se najpogosteje uporabljajo v košarki pri treningu s prostimi utežmi.

Razdelitev metod je povzeta po: Zatsiorsky, 1995.

METODE MAKSIMALNIH MIŠIČNIH KONTRAKCIJ

Metode maksimalnih mišičnih kontrakcij so funkcionalne metode za razvoj moči. Uporabljajo se, kadar postavimo za cilj treninga povečanje moči brez večjega povečanja mišične mase. Spremembe pri teh metodah se dogajajo na živčni ravni, in sicer gre za izboljšanje notranje mišične in medmišične koordinacije. Glavna značilnost teh metod so kratkotrajne eksplozivne mišične kontrakcije pri obvladanju velikih bremen (90–100 % 1 RM) in nadmaksimalnih bremen (do 150 % maks. ekscentrične kontrakcije). (Marković, Peruško, 2003)

Potrebno je poudariti, da so te metode primere le za športnike z daljšim stažem treninga s prostimi utežmi.

1. Maksimalna mišična kontrakcija (izvedemo lahko 2 treninga na teden)

Metoda uporablja maksimalno breme in zelo malo ponovitev. Uporabljamo lahko submaksimalno, maksimalno ali tudi nadmaksimalno breme, ki ga lahko športnik obvlada. Ta metoda zahteva navzočnost asistenta, ki varuje športnika med dviganjem bremena. Pomočnik je lahko trener, še bolje pa je, da trener svoje športnike nauči, kako varovati. Pred treningom mora biti športnik spočit!

A – Maksimalna koncentrična kontrakcija (število vaj na treningu: 2–3)

Primer: bolgarska metoda: 100 % maks. (1 RM) – 5-krat 1 dvig, odmor: 3–5 minut.

B – Submaksimalna koncentrična kontrakcija (število vaj na treningu: 3–4)

Primer: piramidna metoda: 90 % maks. – 3-krat
95 % maks. – 1- do 2-krat (odmor: 3–5 minut)
97 % maks. – 1-krat
100 % maks. – 1-krat

+ nadmaksimalno breme lahko tehta do 105 % maksimalnega bremena: dvignemo 1-krat, obvezno varovanje! Cilj je povečati 1 RM (lasten rekord).

C – Maksimalna ekscentrično-koncentrična kontrakcija (število vaj na treningu: 3)

Primer: 70–90 % maks., 3–5 serij; 5–8 ponovitev, odmor: do 5 minut.

Pri tej metodi je pomemben hiter prehod iz ekscentrične faze v koncentrično. Vaje se izvajajo eksplozivno. V začetnem delu športnik bremenu popušča (ekscentrično), ko se breme v najnižji točki ustavi, sledi eksplozivna koncentrična faza dviganja bremena.

D – Maksimalne ekscentrične kontrakcije (število vaj na treningu: 2)

Primer: 130–150 % maks. (nadmaksimalno breme).

Spuščanje bremena traja 5–6 sekund, 3 serije, 2–5 ponovitev, odmor: 3 minute.

Pri tej metodi se izvaja nadzorovano popuščanje bremena (ekscentrična faza). Obvezna sta varovanje vadečega in asistenca pri ponovnem dvigu bremena v začetni položaj!

METODE EKSPLOZIVNIH DINAMIČNIH KONTRAKCIJ

Cilj teh metod je proizvesti maksimalno silo, da lahko ustvarimo čim večji pospešek in hitrost bremena, ki ga dvigujemo. Breve v tem primeru je majhno ali srednje. Zaradi tega so te metode najučinkovitejše za razvoj hitre moči ter njenih komponent eksplozivne, elastične in štartne moči. (Marković, Peruško, 2003)

A – Metoda hitre moči (2–3 treningi na teden, število vaj na treningu: 3–4)

Primer: majhna bremena: 30–50 % maks., 5–6 serij, 3–10 ponovitev, odmor: 3–5 minut.

Primer: srednja bremena: 60–70 % maks., 4–6 serij, 3–8 ponovitev, odmor: 3–5 minut.

Primer vaj: (i) skoki z dodatnimi bremen: (1) skok iz polčepa in (2) skok z nasprotnim gibanjem, (ii) klasično dviganje uteži: (1) nalog, (2) poteg in (3) sunek, (iii) negativni dvig iz polčepa idr.

REAKTIVNE METODE

Cilj reaktivnih metod je proizvesti eksplozivno-reaktivni balistični način mišične kontrakcije. Ta je značilna za ekscentrično-koncentrična gibanja. Pri izvedbi tega gibanja je pomembno, da je navzoč visok prirastek sile (eksplozivnost) na prehodu iz ekscentričnega v koncentrični del mišične akcije. Čas tega prehoda mora biti čim krajši (na primer, čim krajše trajanje stika s podlago pri skoku; < 250 ms). Reaktivne metode uporabljamo za razvoj odzivne (elastične) in reaktivne moči.

A – Kontrastna metoda (2 treninga na teden, število vaj na treningu: 2–3)

Primer: "dvojček": polpočep – 90 % maks., 2 serije: 2–3 ponovitve, odmor: 3–4 min.:
+ globinski skoki (2 serije: 8–10 ponovitev; odmor: 3–4 min.);

– naredimo 2 seriji polpočepov in nato 2 seriji globinskih skokov: 2–3 serije, odmor: 8–10 minut med "dvojčkoma".

Piramide bolgarska metoda (kombinacija velikega in majhnega bremena):

2-krat 90 % maks. + 6- do 8-krat 50 % maks., 4–6 serij, odmor: 5–8 minut.

METODE PONOVIŠEV

Metode ponovitev uvrščamo med **strukturalne metode**. Zanje sta značilna uporaba srednjih bremen in večje število ponovitev. Ponovitevse izvajajo do pojave večje mišične utrujenosti (submaksimalni napor) ali do "odpovedi" (maksimalni napor). Z obema načinoma lahko izzovemo mišično hipertrofijo. (Markovič, Peruško, 2003)

A – Standardna metoda (2–4 treningi na teden, število vaj na treningu: 5–8)

Piramide 80 % maks., 3–5 serij, 7–10 ponovitev, odmor: 3–4 minute.

B – Intenzivna bodibilding metoda (2–3 treningi na teden, število vaj na treningu: 5–8)

Piramide 85–95 % maks., 3–5 serij, 5–8 ponovitev, odmor: 3–5 minut.

C – Ekstenzivna bodibilding metoda (2–4 treningi na teden, število vaj na treningu: 5–8)

Piramide 60–70 % maks., 3–5 serij, 12–20 ponovitev, odmor: 1–2 minuti.

Metoda je primerna za razvoj repetitivne moči.

DRUGE METODE ZA RAZVIJANJE MOČI S PROSTIMI UTEŽMI V KOŠARKI

V to skupino uvrščamo metode, ki jih po kriterijih težko uvrstimo med druge.

PIRAMIDNA METODA

Piramidna metoda je prikazana posebej, ker je z njo mogoče razvijati maksimalno moč glede na strukturalne in funkcionalne prilagoditvene spremembe. Poleg tega jo lahko uporabimo pri razvoju repetitivne in vzdržljivostne moči (klasifikacija po: Milanovič, 1997).

A – Maksimalna piramida (2–4 treningi na teden, število vaj na treningu: 3–6) – razvoj maksimalne moči, funkcionalna prilagoditev (živčna prilagoditev)

Piramide 85 % maks. – 6-krat, 90 % maks. – 4-krat, 95 % maks. – 2- do 3-krat, 100 % maks. – 1-krat, odmor: 3–5 minut.

B – Intenzivna piramida I (2–4 treningi na teden, število vaj na treningu: 4–6) – razvoj maksimalne moči; strukturalna prilagoditev (povečanje preseka mišic)

Piramide 70 % maks. – 12-krat, 75 % maks. – 10-krat, 80 % maks. – 8-krat, 85 % maks. – 6-krat, odmor: 3–4 minute.

C – Intenzivna piramida II (2–4 treningi na teden, število vaj na treningu: 3–5) – razvoj eksplozivne moči

Piramide 70 % maks. – 5-krat, 75 % maks. – 4-krat, 80 % maks. – 3-krat, 80 % maks. – 3-krat, odmor: 5 minut.

D – Ekstenzivna piramida (2–3 treningi na teden, število vaj na treningu: 6–12) – razvoj repetitivne in vzdržljivostne moči

Piramide 40 % maks. – 35- do 40-krat, 45 % maks. – 30-krat, 50 % maks. – 25-krat.

Piramide 50 % maks. – 25- do 30-krat, 55 % maks. – 20- do 25-krat, 60 % maks. – 18- do 20-krat, odmor: 1–2 minuti.

METODE ZA RAZVIJANJE VZDRŽLJIVOSTNE MOČI

Za metode, s katerimi razvijamo vzdržljivostno moč, je značilno obvladanje bremena med 30 in 60 % maksimalnega. Intenzivnost treninga je odvisna od tega, ali želimo razvijati vzdržljivostno moč srednjega ali dolgega trajanja. Osnovni cilj razvoja vzdržljivostne moči temelji na povečevanju števila ponovitev z določenim bremenom. Na treningu se največkrat uporabljata dve organizacijski obliki dela, ki ju imenujemo krožna vadba (krožna metoda) ali obhodna vadba (obhodna metoda). Za obe je značilno, da so vaje razdeljene po vadbenih postajah. Pomembno je, da razvrstimo vaje po postajah v logičnem zaporedju glede na vsebino in cilj treninga, ki ga želimo doseči. Vaje si morajo slediti tako, da na dveh sosednjih postajah ne obremenjujemo iste mišične skupine. Pri obeh metodah lahko organiziramo od 6 do 12 vadbenih postaj. Dobra stran teh dveh metod je, da lahko igralcem prilagodimo obremenitev glede na njihove sposobnosti v moči. Pri izvedbi načrtovanega treninga lahko pri teh metodah uporabimo organizacijske kartone, s katerimi opišemo in skiciramo vaje na vadbenih postajah. Na kartone lahko zapišemo še obseg in obremenitev za vsakega igralca ali skupino igralcev. Vadbene postaje lahko označimo s številkami. (Dežman, Erčulj, 2000)

1. Krožna metoda

Pri krožni metodi igralci opravijo en obhod po vadbenih postajah, na vsaki pa izvedejo več serij določenega števila ponovitev vaje. Igralcem lahko pripravimo osebne vadbene kartone, na katere jim zapišemo obseg obremenitve s številom ponovitev (ali čas izvajanja vaje) in serij, ki jih morajo izvesti na vadbeni postaji. Intenzivnost določimo s težo bremena in trajanjem odmorov. Pri treningu s prostimi utežmi damo na vsako vadbeno postajo dva ali tri igralce, da se lahko varujejo med sabo pri dviganju bremena. (Dežman, Erčulj, 2000)

Pri krožni organizacijski metodi lahko uporabimo tile metodi vzdržljivostne moči:

A – Intenzivna metoda (2–3 treningi na teden, število vaj na treningu: 4–8)

Primer 1 40–60 % maks., 2–4 serije, 15–30 ponovitev, odmor: 60–90 sekund.

Primer 2 40–60 % maks., 2–4 serije, 20–30 sekund, odmor: 60–90 sekund.

B – Ekstenzivna metoda (2–3 treningi na teden, število vaj na treningu: 4–6)

Primer 1 30–40 % maks., 3–5 serij, 30–50 ponovitev, odmor: 30–60 sekund.

Primer 2 30–40 % maks., 3–5 serij, 30–45 sekund, odmor: 30–60 sekund.

2. Obhodna metoda

Pri obhodni metodi imajo igralci več obhodov po vadbenih postajah, na vsaki postaji opravijo le eno serijo določenega števila ponovitev vaje. Igralcem lahko pripravimo osebne vadbene kartone kot pri krožni metodi. Pri tej metodi damo ponavadi le po enega igralca na vadbeno postajo. (Dežman, Erčulj, 2000)

Primer 1 10–12 vadbenih postaj, 30–50 % maksimalnega bremena:

1. serija (obhod) – 25 sekund dela, 25 sekund odmora, hiter tempo.
2. serija (obhod) – 30 sekund dela, 30 sekund odmora, srednje hiter tempo.
3. serija (obhod) – 20 sekund dela, 20 sekund odmora, hiter tempo.

Odmor med serijami: 3–5 minut.

Obhodna metoda je primerna tudi za organizacijo treninga v dvorani (na košarkarskem igrišču) in ne le v dvorani za trening z utežmi (v fitness centru). Na začetku sezone, ko izvajamo splošno fizično pripravo, ne pa tudi treninga za moč z velikimi bremenami, lahko proste uteži prinesemo v dvorano in trening za vzdržljivostno moč kombiniramo s treningom pliometrije. Vaje s prostimi utežmi in vaje pliometrije logično razporedimo po vadbenih postajah. Namesto vaj pliometrije lahko uvrstimo v trening tudi vaje agilnosti, mete medicinke ali tehnične elemente košarke (gibanja v preži, tek, vodenje žoge, podaje ...).

Primer 1 razporeditev vaj po vadbenih postajah:

1. Potiski s prsmi (drog), 2. polpočepi (drog), 3. suvanje medicinke s prsmi v steno, 4. sonožni preskoki čez ovirice, 5. dvigi trupa, 6. veslanje v predklonu (drog), 7. cepetanje v preži (kratek drog), 8. suvanje medicinke na tablo, 9. sonožni preskoki čez klop, 10. lateralni dvigi (ročke), 11. zapiranje knjige, 12. skoki s kolebnico.

Primer 2 razporeditev vaj po vadbenih postajah:

1. potisk s prsmi (drog), 2. meti žoge na tablo iz skoka, 3. dvigi trupa, 4. veslanje stoje (kratek drog), 5. gibanje v preži levo-desno (5 m), 6. veslanje v predklonu (ročke), 7. hitro vodenje žoge med stojali, 8. dvigi nad glavo (drog), 9. skiping z obtežilnim jopičem.

NAČELA PRI TRENINGU MOČI

I. ORGANIZACIJA VADBENE ENOTE

Struktura posamezne vadbene enote (treninga):

- uvodni del – ogrevanje (splošno – specialno) + aktivacija z utežmi (majhna bremena),
- glavni del – izbor in zaporedje vaj, odmori (organizacijska oblika vadbe + metode):
 - število vaj v vadbeni enoti,
 - število serij in ponovitev posamezne vaje,
- zaključni del – regeneracija (iztek, raztezanje).

Zaporedje vaj na vadbeni enoti:

- glavne vaje izvajamo pred pomožnimi,
- eksplozivne (dinamične) vaje izvajamo pred počasnimi (tekočimi),
- velike mišične skupine pred majhnimi (najprej noge, potem hrbet, prsi, ramena, roke).

2. IZBIRA VAJ V VADBENI ENOTI

Načelo izbire vaj pri začetnikih (Strojnik, 2006):

- krepimo mišične skupine, ki zmanjšajo tveganje za poškodbe,
- krepimo proksimalne mišice, predvsem trebušni steznik in iztegovalke trupa,
- povečati moč mišic, ki omogočajo pravilno tehniko gibanja v košarki.

Struktura gibanja v vajah (Dežman, Erčulj, 2005):

- podobna ali enaka strukturi gibanja v košarki,
- dinamičen režim razvoja moči,
- ekscentrične in koncentrične kontrakcije.

Mišično ravnovesje (Strojnik, 2006):

Gleženj	plantarna : dorzalna fleksija = 3 : 1 pronacija : supinacija = 1 : 1
Koleno	ekstenzija : fleksija = 3 : 2
Kolk	ekstenzija : fleksija = 1 : 1
Rame	ekstenzija : fleksija = 3 : 2 notranja : zunanja rotacija = 3 : 2
Komolec	fleksija : ekstenzija = 1 : 1
Trup	fleksija : ekstenzija = 1 : 1

Analiza vaje (Strojnik, 2006):

- osnovni cilj vaje (treninga),
- kakšno gibanje se pojavlja v sklepu,
- katere mišice krepimo z vajo; naloge mišic,
- katere vrste mišičnih kontrakcij se pojavljajo,
- tempo gibanja in teža bremena,
- stabilen položaj telesa pri izvedbi gibanja,
- varnost pri gibanju, obremenjenost drugih delov telesa,
- prilagoditev vaje posamezniku.

Osnove tehnike izvajanja vaj:

- prijem droga (vrsta prijema),
- ravnotežni (stabilni) položaj telesa (stoje, sede, leže),
- ustrezna hitrost gibanja (tekoče, eksplozivno, hitro),
- pravilno dihanje (izdih med aktivno fazo, brez zadrževanja; vdih v fazi popuščanja),
- pravilna drža telesa v začetnem položaju gibanja (postavitev nog, trupa, glave),
- pravilna drža telesa med gibanjem (pravilen dvig in spust bremena),
- pravilna amplituda izvajanja vaj,
- varovanje (pomoč) med izvajanjem vaj z velikimi bremenii,
- uporaba zaščitne opreme (pas, rokavice ...).

3. VARNOST PRI IZVAJANJU TRENINGA S PROSTIMI UTEŽMI

- Paziti pri nalaganju in razlaganju utežnih plošč z droga; enakomerno nalaganje utežnih plošč na obe strani; če je drog nameščen na klopi s stojalom, moramo zapreti varovalo za drog; pri treningu uporabljajte varovalke za drog, da ne pride do zdrsa utežnih plošč.
- Če vadeči ni zanesljiv pri izvajanju vaje, mu pomagamo (varujemo); asistirati moramo tudi pri dvigih maksimalnih bremen.
- Pazite na vadeče okoli sebe, predvsem pri dvigih nad glavo; pezite pri odlaganju droga na stojala – zapiranje varovalk.
- Po uporabi drogove, ročke in utežne plošče pospravimo na primerna stojala, ker se lahko kdo spotakne ob njih in se poškoduje.
- Disciplina pri treningu s prostimi utežmi!!! Držati se navodil trenerja in programa treninga; ne precenjujmo svojih sposobnosti – postopno napredovanje; ne uporabljajmo prevelikih bremen – pomembna je pravilna tehnika izvedbe vaj.