

70 let Fakultete za šport

KAKO SMO SLOVENCICI POSTALI ŠPORTNI NAROD

N

Tina Jereb

FOTOGRAFIJA
Tomaž Skale

AŠO DRŽAVO V SVETU mnogi prepoznavajo po vrhunskih športnikih. V začetku jeseni so na francoski televiziji France 3 predvajali daljšo reportažo, ki je Slovenijo postavila v ospredje kot občudujoč svetovni fenomen države z vsega dvema milijonoma prebivalcev in neverjetno množico elitnih športnih zvezdnikov. Čeprav se tega Slovenci pogosto premalo zavedamo, je dejstvo, da k izjemnim uspehom naših športnikov prispeva vrsta raznolikih dejavnikov. Neprecenljiv vpliv nanje imajo tudi svetovno znani strokovnjaki – nepogrešljivi strici iz ozadja s Fakultete za šport Univerze v Ljubljani, ki še zdaleč ni le izobraževalna institucija, ampak tudi ena najpomembnejših tovarn športnih zmagovalcev. V marsikateri slovenski medalji najzlahtnejšega leska se skriva tudi njen pečat.

Pot do vrhunskih rezultatov je izčrpavajoča, tvegana in nepredvidljiva, dolga leta naporov in odrekanih pa se obrestujejo le peščici športnikov. »Dejavnikov, ki vplivajo na športno kariero posameznika, je mnogo. Glede na študijo pomembnega švedskega profesorja in psihologa Andresa Ericssona je treba za vrhunski rezultat v športu opraviti od 10.000 do 14.000 ur treninga, to dejstvo pa je povezano z izjemno motivacijo, predanostjo, genetiko in talentom,« je jasen eden najbolj spoštovanih znanstvenikov s področja športa doma in v tujini dr. Milan Čoh. Delovanje profesorja z najdaljšim stažem na Fakulteti za šport v Ljubljani je bilo vse do njegove nedavne upokojitve prepleteno s pedagoškim, strokovnim in raziskovalnim delom. Nosilec štirih predmetov na diplomskem študiju in dveh predmetov na doktorskem študiju je bil na področju raziskovalnega dela 22 let vodja raziskovalne skupine, ki se ukvarja s kineziologijo monostrukturnih, polistrukturnih in konvencionalnih športov, ter vodja laboratorija za gibalni razvoj. »Ukvarjamo se z biomehan-

Povprečna hitrost kolesarjev na dirki po Franciji pred sto leti je bila okoli 27 kilometrov na uro, današnje povprečne hitrosti kolesarjev na tej dirki so 45 kilometrov na uro in več.

skim preučevanjem športne tehnike, diagnostičnimi metodami, razvojem motoričnih sposobnosti športnikov in kontrolo procesa atletskega treninga. Včasih smo športnike testirali le s štoparico in metrom, danes pa pri tem uporabljamo metode 3D-kinematike, tenziometrijo, elektromiografijo, laser-

ske metodo merjenja hitrosti, termografijo in metodo spremljanja hitrosti tekačev v vetrovniku. Bistvo vseh metod je pridobiti čim bolj objektivne in verodostojne podatke o športniku,« svoje delo opiše še vedno precej aktiven sedemdesetletni Milan Čoh.

»Današnji trening vrhunskih športnikov je povsem drugačen, kot je bil še v polpretekli dobi,« razloži sogovornik in dodaja, da rezultati v številnih športnih panogah neverjetno napredujejo: »Gre za zanesljivo posledico novih metodologij in tehnologij treninga. Današnje diagnostične metode nam namreč omogočajo zelo natančno in objektivno spremljanje učinkov treninga, toda stroka ugotavlja, da smo marsikje prišli do skrajnih zgornjih meja človekovih sposobnosti, čeprav ne vemo, kje natančno so te meje. Težko si je predstavljati, da je povprečen nogometaš na tekmi sredi prejšnjega stoletja pretekel okoli 5 kilometrov, medtem ko danes nogometaši v ligi prvakov pretečejo od 12 do 14 kilometrov. Povprečna hitrost kolesarjev na dirki po Franciji pred sto leti je bila okoli 27 kilo-



Izjemno naporen test na tekoči preprogi v

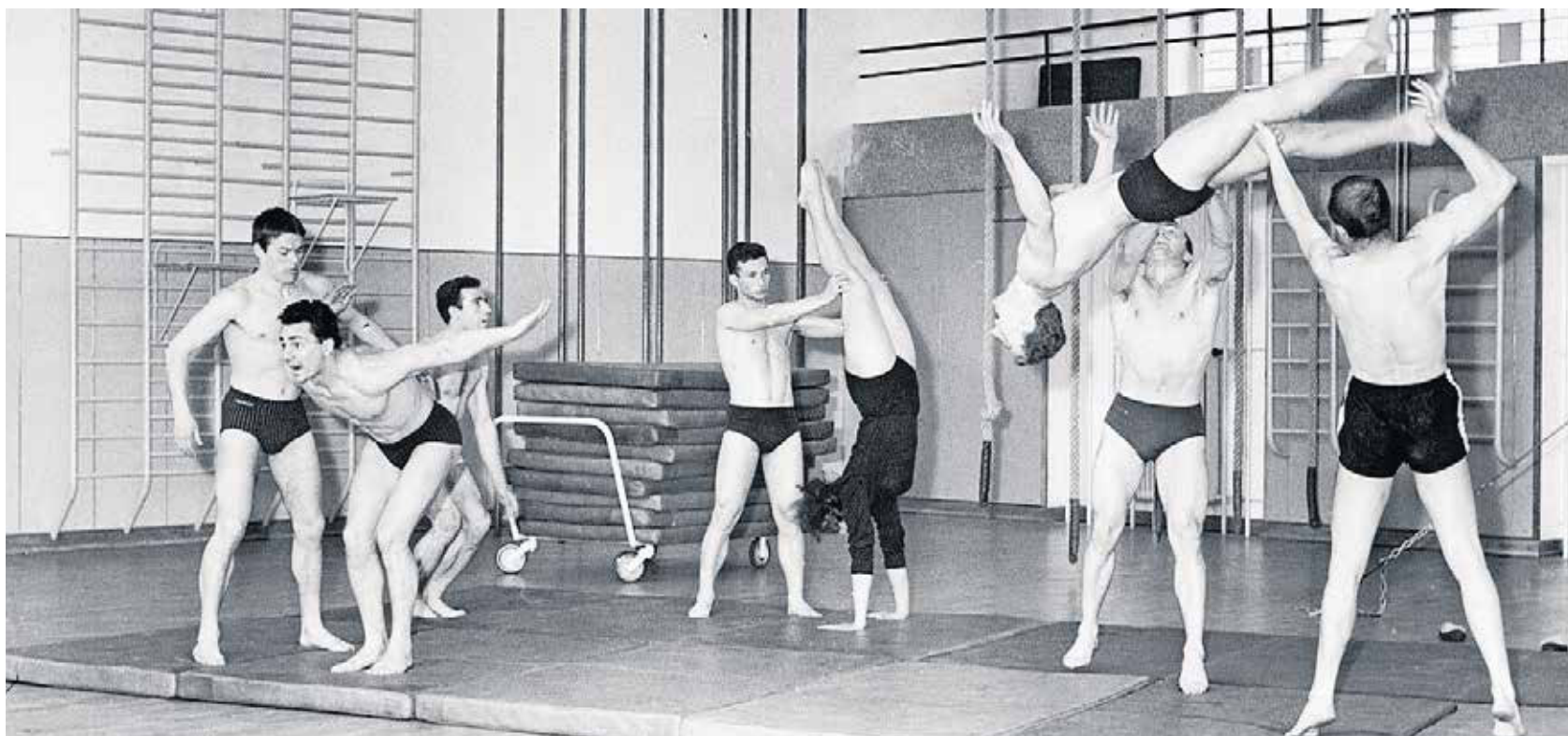


»Za strokovne analize slovenskih športnikov se ob njihovih izjemnih uspehih, predvsem kolesarskih, zanimajo celo francoski strokovnjaki, ki se čudijo, kako lahko ima naša majhna država tako dobre rezultate v različnih športnih panogah,« pove vodja laboratorija za fiziologijo dr. Radoje Milić.

metrov na uro, današnje povprečne hitrosti kolesarjev na tej dirki pa so 45 kilometrov na uro in več.«

Po Čohovih besedah je vseeno težko primerjati današnji šport s športom v polpretekli zgodovini: »Danes ni več športne romantike. Profesionalni šport je poklic, trening pa ne traja dve ali tri ure, ampak štiriindvajset ur na dan. Nekoč je veljalo, da rezultat pogujejo entuziazem, talent športnika, trud in trener. Zdaj je poleg trenerja pomemben trenerski tim, ki omogoča bolj celovit in kontroliran proces treninga: nutricionist, fizioterapevt, zdravnik, biomehanik, psiholog ... Hkrati raziskovalci vedo vedno več, kar med drugim omogočajo čedalje natančnejše tehnologije. Trend sodobnega procesa vadbe je v individualizaciji, zato so danes treningi popolnoma prilagojeni posamezniku glede na njegove osebne sposobnosti in značilnosti.«

Brez tveganja ni vrhunškega rezultata Milan Čoh poudarja, da je postal vrhunski šport medijski fenomen, športna industrija in močno sredstvo nacionalne prepoznavnosti oziroma identifikacije,



Današnji trening vrhunskih športnikov je povsem drugačen, kot je bil še v polpretekli dobi, ko je bila na vadbi še športna romantika. Fotografija: arhiv Fakultete za šport



laboratoriju za fiziologijo športa na Fakulteti za šport je neizogibna stalnica vsakega vrhunškega športnika. Z njim strokovnjaki med drugim določijo maksimalno porabo kisika športnika in ocenijo njegove aerobne kapacitete.

današnja kineziološka znanost pa vseeno nima zanesljivega odgovora, kje je rob prepada med vrhunskim rezultatom in poškodbo ali pretreniranostjo. »Tveganje je veliko, vendar brez tveganja ni vrhunškega rezultata,« je izjavil naš vrhunski kolesar Primož Roglič. Doseganje vrhunskih rezultatov je vse težje, šport je globalna kategorija, v kateri tekmujejo športniki z vsega planeta. Vrhunski šport ne pozna lokalnih kriterijev, to pa še posebej velja za atletiko,« meni Čoh, ki je v okviru Inštituta za šport pred leti sodeloval pri pripravi vrhunskih slovenskih atletov, ki so bili prejemniki odličij na največjih mednarodnih tekmovanjih (Brigita Bukovec, srebrna medalja na olimpijskih igrah v Atlanti; Matic Osovnikar, 3. mesto na evropskem prvenstvu v Göteborgu; Gregor Cankar, 3. mesto na evropskem prvenstvu v Seville; Primož Kozmus, olimpijski zmagovalec v Pekingu in svetovni prvak v Berlinu 2009).

Po besedah sogovornika bodo športniki v prihodnje rezultate še izboljševali zaradi



Prof. dr. Damir Karpljuk, dekan Fakultete za šport, pravi, da če smo se pred dvajsetimi leti zgledovali po športnih fakultetah v Skandinaviji, se zdaj tuje velesile zgledujejo po nas – vpijajo naše znanje in vsebine, ki jih prilagajajo svojemu prostoru.

ja, sodobna športna znanost po njegovem mnenju še nima zanesljivega odgovora. Tudi na vprašanje, ki si ga pogosto postavi tako laična kot strokovna športna javnost, zakaj so temnopolti sprinterji na vseh velikih tekmovanjih, kot so olimpijske igre ali svetovna prvenstva, boljši od belopolnih, Čoh, ki je znanstveno preučil tudi tehniko teka neverjetnega jamajškega svetovnega rekorderja na kratke proge Usaina Bolta, nima enoznačnega odgovora.

»Imamo nekaj teorij, vendar nobena ni potrjena in zanesljiva. Nekatere študije ugotavljajo, da so postavitev medenice, dolžina petne kosti, daljše in prožnejše tetive temnopolnih tekačev njihove ključne prednosti. Sile namreč ne proizvajajo le mišice, ampak tudi tetive. Govorimo o elastičnosti: ko napnete lok, v njem ustvarite elastično energijo. Mnogi najboljši sprinterji prihajajo z območja Karibov. Znano je, da gen alpha-aktinin-3 (ACTN3) generira sposobnost v hitri moči, ta gen pa je po raziskavah prisoten v veliki večini prebivalstva tega območja,« razloži Čoh in dodaja, da so rezultati jamajških atletov ob genetski nadarjenosti obenem posledica kulturnega položaja atleti-

ke in tisočeri otrok, ki na Jamajki vadijo in tekmujejo v sprintu.

»Pri njih se tekaški gibalni vzorec ustvarja zelo rano, evlucijski problem pa je, da se človek vedno manj giblje: otroci živijo v virtualnem svetu, prosti čas preživljajo pred računalniki, v šolo gredo z avtobusom. Morda imajo temnopolti otroci več želje po spontanem gibanju, nestrukturirani vadbi hitrosti, ki je za razvoj te sposobnosti pozneje ključna,« meni sogovornik. Kot vodja raziskovalnih projektov je skupaj s sodelavci številne prispevke objavil v različnih mednarodnih znanstvenih revijah in monografijah ter rezultate raziskav predstavil na mnogih mednarodnih kongresih in konferencah, vseskozi pa si tudi prizadeva, da rezultate raziskav implementirajo v trenažni proces pri naših športnikih. Pri tem ima zelo pomembno vlogo prav Fakulteta za šport, ki je v razvoj slovenskega vrhunškega športa vpeta predvsem z vidika izobraževanja strokovnih kadrov o razvoju tehnologij in metod za spremljanje stanja treniranosti športnikov.



Dr. Milan Čoh, vodja laboratorija za gibalni nadzor, opozarja, da danes ni več športne romantike, da je profesionalni šport poklic, trening pa ne traja dve ali tri ure, ampak štiriindvajset ur na dan.

aktivnost v družinskem okolju, kakovostna lokalna prehrana in geografska raznolikost Slovenije, ki s številnimi naravnimi lepotami kar kliče k aktivnemu preživljanju prostega časa. Verjetno res ni države na svetu, ki ima tako omejen biološki potencial, a toliko vrhunskih športnikov, ki na najboljši možni način promovirajo našo državo. Morda se tega mnogi Slovenci niti ne zavedamo dovolj,« razmišlja Milan Čoh in dodaja, da je treba za doseganje sedanje ravni slovenskega vrhunškega športa še naprej razvijati in nadgraditi predvsem šport otrok in mladostnikov, tako v šolah kot društvih in klubih, ob ustreznem strokovnem delu ter ob podpori staršev in države.

Šport pa ne pomeni samo doseženega rezultata, ampak je najboljša naložba za ustvarjalno in polno življenje otrok in mladostnikov za poznejše življenje, poudarja sogovornik in spomni, da raziskave kažejo, da so danes otroci in mladostniki premalo telesno aktivni: »To je generalni negativni pojav tudi drugod po svetu. S tem problemom se ukvarjajo razne stroke, ki iščejo ustrezne rešitve. Način življenja mladih, potrošništvo, zabavna industrija in razna

Šport že ima in bo imel v prihodnosti vse pomembnejšo vlogo z vidika kakovosti življenja posameznika, saj so telesna nedejavnost, nezdrava prehrana, slaba telesna kondicija otrok in mladine neposreden vir slabega zdravja ...

Manjša gibalna kompetentnost mladih

»K izjemnim uspehom slovenskih športnikov prispeva vrsta raznolikih dejavnikov, med drugim redna testiranja pri športni vzgoji v šoli, ki potekajo v okviru organizacije SLOfit, strokovno delo z mladimi talenti v klubih, podpora staršev, redna fizična

Uspehi športnikov odmevajo v svetu in so pogosto dejavnik, ki mu uspe premostiti marsikaj, kar drugi ne zmorejo, ali pa vsaj ne tako uspešno.

Slovenski športniki svetovni fenomen

Luka Dončić, Tadej Pogačar, Primož Roglič, Matej Mohorič, Žan Kranjec, Ilka Štuhec, Anamarija Lampič, Nika Križnar ... To je poleg izvrstnih smučarjev skakalcev, odbojkarjev in košarkarjev le nekaj imen slovenskih vrhunskih športnikov, ki se ponašajo z najzlahtnejšimi lovrikami. »V državi z vsega dvema milijonoma prebivalcev imamo neverjetno množico elitnih športnih zvezdnikov. Verjetno res ni države na svetu, ki ima tako omejen biološki potencial, a toliko vrhunskih športnikov, ki na najboljši možni način promovirajo našo državo. V svetu v strokovnih krogih preučujejo in občudujejo ta fenomen. Morda se tega mnogi Slovenci niti ne zavedamo dovolj,« poudarja dr. Milan Čoh.

novih spoznanj o treningu, novih metod in sredstev treniranja ter boljšega in zanesljivejšega nadzora treninga, medtem ko na vprašanje o tem, kje so meje vrhunskih rezultatov športnika kot biološkega stro-



Visoka šola za telesno kulturo je prerasla v Fakulteto za šport, ki ima danes poleg Centra za pedagoško dejavnost še Inštitut za kineziologijo in Inštitut za šport z osmimi sodobno opremljenimi laboratoriji. Fotografija: arhiv Fakultete za šport

'čudesa' elektronike so mlade prikovali v virtualni svet. Otroci preživijo pred računalnikom, pametnim telefonom in na družbenih omrežjih nerazumljivo veliko časa, poleg tega so obremenjeni s številnimi šolskimi nalogami, temu se pridružijo še neustrezne prehranske razvade in krog je sklenjen. Kot kažejo raziskave na fakulteti za šport, slovenski mladostniki, stari od 11 do 14 let, danes pretečejo 600-metrsko razdaljo povprečno 8 sekund počasneje kot pred 30 leti.«

To dejstvo nas lahko skrbi, poudarja Milan Čoh: »Nižanje gibalne učinkovitosti otrok in mladostnikov se kaže tudi pri drugih gibalnih sposobnostih. Manjša gibalna kompetentnost mladih je pogosto povezana s povečano telesno težo in drugimi negativnimi zdravstvenimi simptomi. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) priporoča, naj bodo otroci in mladostniki vsak dan aktivni najmanj uro, pri čemer so rešitve vsakodnevna telesna vadba v šolah, več zdravega načina preživljanja prostega časa in športnih programov. Mla-

Kot kažejo raziskave na Fakulteti za šport, slovenski mladostniki, stari od 11 do 14 let, danes pretečejo 600-metrsko razdaljo povprečno 8 sekund počasneje kot pred 30 leti.

vi, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani, kjer bodo ob koncu leta zaznamovali 70-letnico delovanja, pa ima pomembno vlogo pri oblikovanju športne kulture in razvoju športa v naši državi, poudarja tudi njen dekan dr. **Damir Karpljuk**. »Težko gre vse športne dosežke in strast do športa v Sloveniji pripisati izključno fakulteti, vendar je dejstvo, da je ta prispevala k izo-



Vadba košarke nekdanjih študentov na Fakulteti za šport. Fotografija: arhiv Fakultete za šport



Mnogi športni kadri, ki so se izobraževali na Fakulteti za šport v Ljubljani, so danes cenjeni strokovnjaki doma in v tujini.

Fotografija: arhiv Fakultete za šport

dim je treba približati in omogočiti razne športne aktivnosti ne glede na finančne in materialne možnosti.« Po besedah sogovornika ima šport in bo imel v prihodnosti vse pomembnejšo vlogo z vidika kakovosti življenja posameznika, saj so telesna nedejavnost, nezdrava prehrana, slaba telesna kondicija otrok in mladine neposreden vir slabega zdravja: »Takšno stanje mladih se pogosto prenaša tudi v obdobje odraslosti. Temu se pogosto pridružijo bolezni srca in ožilja, povišan holesterol, diabetes tipa 2 ter vse bolj prisotna stresna stanja. Naložba v šport otrok, mladine in odraslih je najboljši porok za uspešnega, ustvarjalnega posameznika v družbi, prilagojena telesna aktivnost v vseh življenjskih obdobjih pa ima neprecenljivo vlogo. Tega se moramo zavedati kot družba v celoti.«

Šport je najboljši promotor vsake države

Da ima šport globoko zakoreninjen pomen v slovenski družbi, ki ga podpirajo številni posamezniki in organizacije po vsej drža-

braževanju številnih vrhunskih športnikov, trenerjev, športnih zdravnikov in drugih strokovnjakov, ki so pomembno prispevali k uspehom slovenskega športa. Prav tako je bila fakulteta ključna pri raziskovanju in razvoju različnih športnih metodologij in praks, kar je vplivalo na izboljšanje športne uspešnosti in zdravja prebivalcev, poleg tega v okviru fakultete spodbujamo različne športne prireditve, programe vadbe in aktivnosti, ki vplivajo na popularizacijo športa in telesne dejavnosti med Slovenci,« meni Karpljuk, ki poudarja, da je fakulteta skozi raziskovalno delo pomagala razumeti pomen športa v družbi in njegov vpliv na zdravje ter kakovost življenja.

Po besedah dekana, nekdanjega uspešnega karateista, so bili na Slovenskem temeljni organiziranega telesnovzgojnega izobraževanja in današnje Fakultete za šport postavljeni po drugi svetovni vojni: »Leta 1946 je bil organiziran Zavod za fizikulturo, ki je izvajal enoletni tečaj za učitelje in vaditelje telesne vzgoje, leto pozneje pa je prerasel

v Srednjo fizikulturno šolo, medtem ko so študij telesne vzgoje kandidati lahko vpisali v Beogradu na Državnem inštitutu za fizikulturo oziroma kasneje na visoki šoli, kjer pa je bilo število vpisanih mest skromno.« V Sloveniji so problematiko izobraženega kadra in študija telesne vzgoje leta 1953 reševali z organiziranjem Inštituta za telesno vzgojo, ki je bil tri leta pozneje preimenovan v Višjo šolo za telesno vzgojo (VŠTK). Nov korak v razvoju študija je bil organiziranje Visoke šole za telesno kulturo, ki je leta 1964 nove prostore dobila na Kodeljevem, s čimer se je povečal vpis in vzpostavilo znanstveno delo. Na osnovi pedagoško-znanstvenega in strokovnega razvoja je VŠTK leta 1975 postal član Univerze v Ljubljani in leta 1982 prerasel v Fakulteto za telesno kulturo, ki se je leta 1990 preimenovala v Fakulteto za šport.

Veliko se je spremenilo od začetka delovanja fakultete, ki je danes pomembno središče za raziskovanje športa in vadbe. »Če smo se

pred dvajsetimi leti zgledovali po športnih fakultetah v Skandinaviji, se zdaj tuje velesile zgledujejo po nas – vpijajo naše znanje in vsebine, ki jih prilagajajo svojemu prostoru. Naši raziskovalci so namreč prispevali k številnim pomembnim odkritjem in inovacijam v športu ter razvoju teorije in prakse na tem področju, fakulteta pa igra ključno vlogo tudi pri kreiranju in širjenju športne kulture v družbi. Že dolga leta glede razvoja programov za optimalno telesno pripravljenost, ki je ključna podlaga za dobro delovanje vsakega vojaka, sodelujemo tudi s Slovensko vojsko,« še pojasni Damir Karpljuk. Za piko na i pogovoru doda, da se je vloga športa v družbi v zadnjih 70 letih močno povečala: »Mnogi poudarjajo, da je šport najboljši promotor vsake države tako doma kot v tujini. Uspehi športnikov odmevajo po svetu in so pogosto dejavniki, ki mu uspe prenesti marsikateri most, ki ga drugi ne zmorejo, ali pa vsaj ne tako uspešno.«

Šport ni eden, športa sta dva: v enem se služi, v drugem gara

Vodja laboratorija za fiziologijo na Fakulteti za šport, specialist športne medicine in fiziolog dr. **Radoje Milić** je v svoji bogati karieri pomembno sodeloval z vrsto slovenskih in tujih športnih šampionov. Vse neizmerno ceni in poudarja, da šport ni eden, ampak sta dva: v enem se služi, v drugem gara. Med največje garače Milić uvršča atlete, veslače, plavalce in gimnastičarje, ki v svojih osnovnih športnih panogah običajno nimajo dobre perspektive v trženju, razen, če so tekmovalci elitne svetovne klase. »Tržno ti športniki niso zanimivi predvsem zato, ker se njihova neprofitabilna tekmovanja ne odvijajo na klubski ravni, imajo le pokalna tekmovanja in državna prvenstva. Če ni trženja, tudi ni zaslužka,« je jasen Milić. V kolesarstvu se po njegovem prepričanju služi tudi zato, ker so kamere vsepovsod ob kolesarjih in so posneti celo njihovi treningi, kolesarski navdušenci pa se lahko s svojimi idoli ob vsakem trenut-

ku primerjajo s pomočjo aplikacije strava, ki jo v svetu uporablja že 95 milijonov ljudi. Kdo pa je za Milića uspešnejši slovenski kolesar: Pogačar ali Roglič? »Težko vprašanje, oba imam rad. Pogačarja testiram od njegovega 13. leta, Roglič je do mene prišel po naključju in sem takoj ugotovil, da je potencial za šampiona. Gre za dva popolnoma različna športnika: prvi se je od malih nog učil o kolesarstvu in je bolj pretkan, drugi je taktično slabši, a je izjemen garač in predstavlja vztrajnost. Ker je nekoč treniral smučarske skoke, je še danes zelo gibljiv,« odgovarja Radoje Milić. Poudari tudi, da precej slovenskih mladih športnikov živi na podeželju, kjer imajo drugačne navade. Ena teh je trpljenje, ki je zelo pomembno za uspeh v športu. »Otroci s podeželja so pogosto bolj vzdržljivi: Matej Mohorič je bil denimo zlati maturant in je moral ob napornih treningih očetu pomagati še pri delu na kmetiji,« spomni Milić.