

# **TEORETIČNO GRADIVO ZA RAZREDNI IZPIT**

## **ŠPORTNA VŽGOJA**

## Slovarček nekaterih izrazov

### A

**Absorpcija:** vsrkavanje.

**Adrenalin:** hormon nadledvične žleze, predvsem pospešuje delovanje srca.

**Alergen:** snov, ki sproži alergično reakcijo.

**Aminokisline:** osnovne enote beljakovin ali proteinov.

**Anabolen:** graditveni, izraz s katerim opredelimo, da se v telesu nekaj gradi.

**Anevrizma:** bolezensko razširjena stena organa, najpogosteje žile.

**Anorexia nervosa:** skrajšano anoreksija, bolezenska neješčnost; spada med motnje hranjenja.

**Antioksidanti:** snovi, ki nevtralizirajo delovanje prostih radikalov.

**Aerobno:** proces, ki poteka s sodelovanjem kisika; običajno je to mišično delo, pri katerem je poraba kisika manjša od razpoložljive količine.

**Anaerobno:** mišično delo, pri katerem je poraba kisika je večja od razpoložljive količine.

**Angina pectoris:** bolezensko stanje srčne mišice, pri katerem je motena preskrba s kisikom.

**Antiseptik:** razkužilo.

**Antibiotik:** zdravilo, ki ga uporabljam za zdravljenje bakterijskih okužb.

**Arterija:** žila dovodnica.

**Ateroskleroza:** vnetni bolezenski proces na žilni steni, imenujemo ga tudi poapnenje žil.

### B

**Biokemija:** veda o kemijski sestavi živih organizmov in o kemičnih spremembah v zdravem in bolnem telesu.

**Bulimija:** bolezensko prenažiranje s hrano, ki mu sledi bruhanje; spada med motnje hranjenja.

**Bandaža:** kompresijsko povijanje; tesen povoj, s katerim pri poškodbi delno immobiliziramo prizadeti predel.

**BMI** (Body Mass Index): indeks telesne mase (ITM). Je razmerje med telesno težo, izraženo v kilogramih, in kvadratom telesne višine, izražene v metrih;  $ITM = TT(kg) / TV^2(m)$ . Če je večji od 30, smo predebeli.

**Burza:** mešiček, ki se običajno nahaja pod pripenjališčem tetive (mesto, kjer se ta pripenja na kost).

**Burzitis:** vnetje burze.

## D

**Diabetes:** slatkorna bolezen.

**Diaphragma:** trebušna prepona.

**Diastolni krvni tlak:** spodnja vrednost krvnega tlaka.

**Dietetika:** znanje o sestavljanju in uporabi hrane za določene namene; bistvena je za prehrambne programe, ko uporabimo hranila za določen namen.

**Dilatacija:** razširitev.

**Diuretiki:** sredstva, ki pospešujejo odvajanje vode iz telesa.

**Doping:** nedovoljen način za doseganje boljšega športnega rezultata.

## E

**Elektroliti:** v fizikalnem smislu elementi (ionski prevodniki), ki v topilu omogočajo prevajanje električnega toka; v bioloških sistemih, kot je človeško telo, pa so to kemični elementi, predvsem natrij, kalij in klor, ki preko celičnih membran tvorijo napetostni gradient in na ta način omogočajo njihovo delovanje.

**Encim:** beljakovinske molekule, ki na primer cepijo kemične vezi drugih molekul, ne da bi se pri tem same porabile; v človeškem telesu usmerjajo presnovo.

**Eutrofični:** normalno rastoč.

## F

**Farmakonutriens:** hranilo, ki ima zaradi svojega delovanja zdravilen učinek na človeško telo.

**Fascija:** mišična opna, ovojnica.

**Fascitits:** vnetje mišične opne ali ovojnice.

**Fitokemikalije:** snovi, ki jih najdemo v rastlinski hrani in jim pripisujemo vlogo farmakonutriensov, hranil, ki imajo zaradi svojega delovanja na človeško telo zdravilen učinek.

**Fiziologija:** veda o življenjskih procesih in delovanju celic, tkiv, organov in organizma kot celote.

**Fiziološka raztopina:** 0,9% raztopina soli v vodi.

## G

**Glikemični indeks (GI):** kazalec, ki nam pove hitrost prehajanja sladkorjev iz prebavil v kri; za primerjavo nam služi glikemični indeks glukoze, ki je 100.

**Glukoza:** grozdni sladkor; spada monosaharide in je eden osnovnih gradbenih elementov sladkorjev ali oljikovih hidratov; merimo jo v krvi, torej tudi krvni sladkor.

**Glukoneogeneza:** presnovni proces, v katerem nastajajo molekule glukoze iz drugih hranil, predvsem aminokislin.

## H

**Hematom:** skupek krvi.

**Hipertonija:** povišan krvni tlak.

**Hipoglikemija:** znižana vrednost krvnega sladkorja (glukoze) v krvi.

**Holesterol:** oblika maščobne molekule; v krvi lahko merimo skupne holesterol ali njihove posamezne oblike, kar je pomembnejše. Ločimo več oblik; obliko HDL imenujemo tudi zaščitni ali dobri holesterol, obliko LDL pa slabli ali škodljivi holesterol. Povečana vrednost oblike LDL je običajno povezana z bolezenskim povišanjem holesterolja.

**Homeostaza:** stanje notranjega ravnotežja v človeškem telesu, ki ga uravnavajo številni medsebojno povezani fiziološki mehanizmi

**Hondrokalcinoza:** bolezensko stanje, pri katerem se v hrustancu nalagajo kristali kalcijevega pirofosfata.

## I

**Inkontinenca:** nesposobnost zadrževanja, najpogosteje urina, lahko tudi blata ali celo čustev.

**Insulin:** hormon, ki se sprošča iz pankreasa (trebušne slinavke), ko naraste vrednost krvnega sladkorja; omogoča uporabo krvnega sladkorja (glukoze) v telesu, predvsem v tkivih, ki so občutljiva na insulin, na primer v mišicah

**Ishemija:** slaba prekrvavitv.

## K

**Kaheksija:** slabo stanje telesa, običajno posledica bolezensko spremenjene presnove.

**Kardiovaskularni sistem:** srčnožilni sistem.

**Kapilara:** žila lasnica.

**Kilokalorije** (okrajšano kcal): enota energetske vrednosti hrane; številčne navedbe kilokalorij v določeni količini posameznega hranila povedo, kolikšna količina energije v obliki toplote se sprosti pri njegovem izgrevanju.

**Kriomasaza**: masaža s kocko ledu.

**Kriopak**: vrečka z ledom.

**Konstrikcija**: zožitev.

**Kolagen**: element vezivnega tkiva.

**Karotenoид**: oblika provitamin A.

**Katabolizem**: razgradnja; na primer procesi v telesu med večjo obremenitvijo.

**Keglove vaje**: skupina vaj za učvrstitev mišic medeničnega dna.

**Kemoterapija**: zdravljenje s kemoterapeutiki; najpogosteje mislimo na zdravljenje rakaste bolezni z močnimi kemičnimi snovmi.

**Kvašorkor**: beljakovinska podhranjenost.

**Kolaps**: sesutje; izraz, ki ga običajno uporabljamo, ko se nekdo zgrudi.

**Ligamenti**: vezi, na primer kolenske.

**Lecitin**: snov, ki je po kemični obliki maščoba; pomemben je za delovanje možganov.

**Lipidi**: maščobe.

**Limfa**: oblika medceličnine, ki po posebnih žilah, limfnih kapilarah, preko bezgavk potuje v telesni krvni obtok.

## M

**Metabolizem**: presnova; skupek različnih biokemičnih in fizioloških procesov, ki omogočajo rast in vzdrževanje telesa (anabolizem) ali povzročajo njegovo razgradnjo (katabolizem) in preoblikovanje. Omogoča pretvorbo energije v delo telesa; produkti metabolizma se imenujejo metaboliti ali presnovki.

**Malnutričija**: slaba hranjenost, podhranjenost.

**Makrohranila**: tri glavne energetske sestavine hrane, sladkorji (ogljikovi hidrati), beljakovine (proteinii) in maščobe (lipidi).

**Mialgia**: bolečina v mišicah.

**Mikrohranila**: neenergetske sestavine hrane, vitamini in minerali. So bistveni za regulacijo in kontollo delovanja telesa in vzdrževanja življenja.

**Medial shinsplit**: bolečina na notranji strani goleni.

**Magnetna resonanca**: slikovna diagnostična preiskava, predvsem za prikaz mehkih telesnih tkiv.

**Miokarditis**: vnetje srčne mišice.

## N

**Noradrenalin**: hormon, ki ima podobne učinke kot adrenalin, predvsem oži žile.

**Nutricija**: prehrana; tako prehranjevanje, nujno za fizično preživetje, kot to, kaj hrana pomeni posamezniku, ter funkcija hrane v socialnem smislu.

## O

**Onkologija**: veda o rakastih boleznih.

**Ortopočni pripomočki**: ortopedski pripomočki za uravnavanje biomehaničnih nepravilnosti pri gibanju.

**Osteoporoz**: razredčitev kosti.

**Osteomalacij**: zmehčanje kosti.

**Osteoartritis**: vnetje kostnih sklepnih površin.

**Osteoblast**: celica, ki tvori kostnino.

**Overpronacija**: pretirano zvračanje stopala (pri hoji ali teknu) navznoter.

## P

**Peritendineum**: skupno ime za vse strukture, ki obdajajo tetivo.

**Peritendinitis**: vnetje ovojnico kite in njenih drugih okolnih struktur.

**Prebiotiki**: neprebavljive sestavine hrane, ki s tem, da selektivno stimulirajo rast mikroorganizmov v debelem črevesju, ugodno delujejo na gostitelja.

**Zooper**: strokovnjak, običajno zdravnik, ki se ukvarja z boleznimi nog in stopal.

**Probiotiki**: bakterije v črevesju, ki za svojo rast in presnova uporabljajo sestavine hrane.

**Prosti radikali**: kemično gledano majhni, izredno reaktivni atomi in molekule; ko nastanejo, takoj reagirajo z molekulami v svoji okolini.

**Pronacija**: glej overpronacija.

**Proteinii**: beljakovine.

## R

**Receptor**: v bioloških sistemih molekula, ki je sprejemnik dražljajev; receptorji so tudi čutila.

**RMR** (angl. Resting Metabolic Rate): bazalni metabolizem; količina porabljene energije v mirovanju.

## S

**Spazem**: krč.

**Supinacija**: zvračanje stopala (pri hoji ali teku) navzven.

**Sistolni krvni tlak**: zgornja vrednost krvnega tlaka.

**Stresna frakturna**: razpoka v kosti, ki nastane zaradi preobremenitve.

**Sinovija**: ovojnina, tkivo, ki obdaja mišico, kito, sklep...

## O AVTORICI

Dr. Nada Rotovnik Kozjek premore edinstven preplet tistega, kar naj bi imel vrhunski pisec, ki se ukvarja s problematiko gibanja, prehrane in nasprotno načina življenja v povezavi z zdravjem in kakovostjo bivanja. Svoje medicinsko znanje je namreč nadgradila še z vrhunskim znanjem o prehrani ter z bogatimi osebnimi športnimi in življenjskimi izkušnjami.

Sodeluje s številnimi športniki. Na eni strani z vrsto rekreativnih športnikov, ki se obrnejo nanjo po prijateljsko strokovno pomagati in nasvet, na drugi strani pa pomaga pri uresničitvi ambicij vrhunskim športnikom, kot so denimo veslač Iztok Čop, nosilec zlatega odličja na Olimpijskih igrah leta 2000 v Sydneju in srebra z iger v Atenah leta 2004, in člani slovenskih reprezentanc v teku na smučeh, biatlonu in veslanju.

Tudi sama je uspešna športnica, kar ji nedvomno pomaga pri razumevanju problematike, s katero se ukvarja; je na primer zmagovalka Ljubljanskega maratona leta 2001 in večkratna udeleženka triatlonov Ironman, ene najtežjih preizkušenj človeške vzdržljivosti, na katerem morajo tekmovalci preplavati 3800 m, prekolesariti 180 km in za konec preteči maratonsko razdajo, 42,2 km.



# KAJ JE ŠPORT?

Šport je v sodobnem času uveljavljen pojem za gibanje (v najširšem pomenu besede), ki se je razširilo po vsem svetu. Izraz šport je latinskega izvora, disportare v latinščini pomeni raztresti se, odvrniti se od dela in skrbi, oditi skozi mestna vrata. Za to človekovo dejavnost je značilna gibalna, telesna aktivnost, ki nam pomaga razvijati sposobnosti, ki so pri rednem delu zanemarjene, uči nas praktičnih in teoretičnih športnih znanj, utrjuje nam zdravje, pomaga nam ohranjati stik z naravo, pomeni nam zabavo, estetsko doživetje, premagovanje naših skrajnih meja, tekmovanje s samim seboj in drugimi, veselje, igro, osvežuje nas, sprošča in krepi, obnavlja nam delovno energijo in goji družabnost.

Množičen, rekreativni šport (recreare latinsko pomeni osvežitev) za vse spole in vsa starostna obdobja postaja nujen sestavni del našega življenja. Poleg množičnega športa poznamo tudi tekmovalni šport, s poudarjeno kompetitivnostjo, soočanjem z drugimi športniki ter doseganjem čim boljših rezultatov. Najvišja stopnja tekmovalnega športa je vrhunski šport. Zanj je najbolj značilna težnja po doseganju najboljših športnih rezultatov v posameznih panogah, z njim se potrjujejo družbeni sistemi in države ter posamezniki. Žal v tej težnji sodobni vrhunski šport vse bolj postaja sodobno gladiatorištvo, kjer je vrhunski športni rezultat merilo vsega, kjer so napor športnikov izjemni, večkrat na račun zdravja, kjer se poskuša tudi z nedovoljenimi sredstvi (doping) doseči boljši rezultat. Vrhunski šport je posel, kjer se pretaka ogromno denarja, zato je tudi medijsko izredno izpostavljen. Toda kljub temu je vrhunski šport na svojem področju izjemno ustvarjalen in pomika meje človeške rase vse više in više ... v smislu znanega olimpijskega gesla: citius (hitreje), altius (više), fortius (močneje).

## ŠPORTNI NAČIN ŽIVLJENJA

Športni način življenja je danes v "udobju" sodobne civilizacije eden od smiselnih načinov bivanja, ki se pri posamezniku odraža v:

1. redni, vsakodnevni športni aktivnosti;
2. skrbi za zdravje in njegovo utrjevanje;
3. skrbi za lepo, čisto, sposobno telo in zdrav duh;
4. zmernosti v hrani in pijači;
5. negativnem odnosu do kajenja in drog ter drugih škodljivih odvisnosti, kar pomeni, da tudi sam ne kadim in se ne drogiram;
6. zavračanju nedovoljenih sredstev (dopinga) pri doseganju svojih najboljših rezultatov na športnem področju;
7. ferpleju (pošteni igri), poštem, plemenitem, kulturnem ravnanju v športu in vsakdanjem življenju;
8. zavedanju, da je potrebna ustrezna športna vadba ali fizično delo ter intelektualni napor vse življenje, saj le to omogoča posamezniku razvoj do pozne starosti;
9. stalnem stiku z naravo, spoštovanju narave in skrbi, da jo bomo čim bolj neokrnjeno zapustili bodočim rodovom;
10. skrbi za pozitivne duhovne in moralne vrednote bivanja.

**Trudimo se, da bi postali telesno, duševno in duhovno čim bolj močni, lepi in dobri.** V tej želji nam lahko pomaga tudi šport v vseh svojih pojavnih oblikah.

Športni način življenja je sistem vrednot, ki jih postopno že od rane mladosti vključujemo v svoj osebni življenjski slog in sčasoma postanejo del našega notranjega sveta. Takšen življenjski vzorec postane individualna potreba vsakega posameznika, ki izhaja iz njega samega, vzpostavi se notranja disciplina vsakega posameznika. Športni način življenja nam daje univerzalno energijo in s tem odpira nove razsežnosti bivanja.

*Brez vsake dnevnega fizičnega in intelektualnega napora ni razvoja.*

Slovenci imamo človeka, ki je športni način življenja s svojim zgledom ponesel po celem svetu, pri 98 letih pa je z živahnostjo ter telesno in duhovno svežino zaslovel na OI leta 1996 v Atlanti. To je legendarni slovenski orodni telovadec Leon Štukelj. Umrl je v 101. letu starosti.

## KAKO DELIMO ŠPORT?

1. Glede na kraj vadbe:
  - dvoranski športi (športna gimnastika, košarka ...);
  - športi, v povezavi s športnimi objekti za določeno panogo (nogometno igrišče, atletski stadion, smučarska skakalnica, steza za bob, ciklodrom, bazen ...);
  - športi, ki se izvajajo v naravi (zmajarstvo, maratonsko plavanje, jadranje, orientacijski tek, morski ribolov ...).
2. Po obliki:
  - športna vzgoja v okviru rednega vzgojno-izobraževalnega sistema (predšolskega, osnovnošolskega, srednješolskega, visokošolskega), posreduje praktična in teoretična športna znanja in vzgaja v športnem duhu;
  - športna vzgoja za otroke s posebnimi potrebami in zdravstveno ogroženo mladino (posebno športno vzgojo izvajamo v okviru rednega izobraževalnega sistema in v okviru posebnih šol in zavodov), ogroženi mladini povečuje delovno sposobnost in krepi zdravje;
  - športna rekreacija (šport za vse) za vsa življenjska obdobja (izvajajo jo posamezniki, športna društva, klubi), osvežuje in krepi množice, da bi laže opravljali vsakodnevne delovne obveznosti in utruje zdravje;
  - tekmovalni šport (pionirski, mladinski, članski), pripravlja posameznike in skupine za športna tekmovanja;
  - vrhunski šport, pripravlja izbrane za najvišje športne dosežke.
3. Glede na status športnika:
  - amaterski;
  - profesionalni (poklicni).

**4. Glede na udeležbo na olimpijskih igrah:**

- olimpijski športi so vključeni v sodobne olimpijske igre (letne, zimske);
- neolimpijski športi pa si prizadevajo, da postanejo sestavni del največjih svetovnih športnih dogodkov, zimskih ali letnih olimpijskih iger.

**5. Glede na letni čas izvajanja:**

- letne (športne igre, atletika, plavanje, jadranje);
- zimske (alpsko smučanje, smučarski teki, smučarski skoki, biatlon).

Letni športi so uvrščeni na letne, zimski pa na zimske olimpijske igre. Večino športov lahko izvajamo v vseh letnih časih, obstajajo pa značilni športi za določen letni čas v posameznih krajih. Tipični pomladni športi v naših krajih so: turno smučanje, lahkoten tek v naravi, sprehodi, športne igre. Značilni jesenski športi so zelo podobni pomladnim. Pomembno je, da se čimveč gibljemo v naravi, jo opazujemo ter raziskujemo njene posebnosti in značilnosti. Značilne zimske športe vsi poznamo. To so alpsko smučanje, smučarski teki, deskanje na snegu. Poletni športi pa so vezani na vodo (plavanje, jadranje, potapljanje z raziskovanjem življenja v morju).

**6. Glede na število udeležencev:**

- individualni (npr. atletika);
- pari (npr. plesni pari pri umetnostnem drsanju);
- skupinski (npr. veslaški četverec, jadranje na večjih jadnicah);
- ekipni (npr. odbojka).

**7. Glede na starostno stopnjo, ki ji je šport namenjen:**

- predšolska doba (do 7. leta starosti);
- osnovnošolsko obdobje (od 7. do 15. leta starosti);
- obdobje mladinskega športa (od 15. do 20. leta starosti);
- obdobje članskega športa (od 20. do 30. leta);
- obdobje srednjih let (od 30. do 40. leta);

- prva doba staranja (od 49. do 60. leta);
- druga doba staranja (od 60. leta starosti).

Vsako starostno obdobje ima svoje posebnosti in značilnosti ter posebne zahteve, zato morajo biti športne dejavnosti prilagojene tem pomembnim posebnostim. Knjiga, ki jo berete, je namenjena predvsem obdobju mladinskega športa. To je po mojem mnenju čas, ki ima najpomembnejši vpliv na športno dejavnost v vsem nadaljnjem življenju. Obdobje mladinskega športa zaznamujejo velike spremembe v mladem organizmu, prve resne dileme, iskanje lastne identitete, spraševanje in ogromno gibalne energije, ki išče samopotrditev.

**8. Glede na panoge: atletika, avtomobilizem, karate, balonarstvo, smučanje, alpinizem ... Vsaka od teh panog ima discipline: atletika: tek na 100m, 400m, skok v višino, skok v daljavo ... smučanje: slalom, veleslalom, smuk itd.**

**9. Glede na strukturo gibalnih aktivnosti (po Matvejevu):**

- monostrukturalne športne aktivnosti;
- polistrukturalne športne aktivnosti;
- kompleksne športne aktivnosti.

Monostrukturalne športne aktivnosti so tiste, ki imajo vedno isto gibalno strukturo. Delimo jih na:

a) ciklične

b) aciklične

Ciklične monostrukturalne gibalne aktivnosti so tiste, pri katerih se struktura ponavlja v vezani obliki tako, da so gibalni cikli (zaključene gibalne enote) med seboj enaki. Smisel aktivnosti je v borbi s časom, rezultat je objektivno merljiv in odvisen od funkcionalnih sposobnosti posameznika, predvsem energetske komponente gibanja. Sem spadajo naslednji športi: tek, plavanje, veslanje, smučarski tek, kolesarstvo.

V skupino acikličnih aktivnosti spadajo naslednje gibalne aktivnosti: skok

v višino, dviganje uteži, suvanje krogle ... Rezultati so objektivno merljivi (dolžinske mere (cm, kg), merjenje teže) in odvisni predvsem od trenutne aktivacije čimvečje sile (energetska komponenta gibanja).

Polistrukturalni športi so sestavljeni iz številnih gibalnih struktur in kombinacij. Ponavljajo se v nestalnih kombinacijah, rezultat ni določen fizikalno, ampak po dogovoru (doseženi koš pri košarki, gol pri nogometu, točke pri namiznem tenisu). Subjektivne odločitve (sodniške) zelo vplivajo na rezultat. Značilni športi iz te skupine so: športne igre (košarka, baseball, odbojka ...), borilni športi (karate, judo ...). Rezultat je v teh športih odvisen predvsem od kognitivnih sposobnosti (intelektualnih sposobnosti - cogito po latinsko pomeni mislim), saj so potrebni hitro sklepanje v nepredvidljivih situacijah, na podlagi sklepanja pa ustrezna gibalna akcija, energetska in energijska komponenta gibanja ter funkcionalne sposobnosti (aerobne, anaerobne sposobnosti).

Kompleksne športne aktivnosti so sestavljene iz več različnih aktivnosti - mnogobojev, ki imajo lahko stalno ali nestalno vsebino.

K mnogobojem s stalno, sestavljeno vsebino spadajo: atletski deseterboj, atletski peterboj, moderni peterboj (terensko jahanje - military, sabljanje, streljanje, plavanje, kros). Ti mnogoboji imajo vedno isto vsebino, končni rezultat pa je vsota rezultatov vseh enot, programi posameznih enot in njihovo zaporedje so strogo določeni. Za uspešen rezultat so potrebne izrazito razvite funkcionalne sposobnosti, energetska in informacijska komponenta gibanja.

V skupino mnogobojev z nestalno vsebino spadajo: športna gimnastika, ritmična gimnastika, skoki v vodo, umetnostno drsanje. Gibalna vsebina je pri teh športih nestalna, sestavljena iz posameznih gibalnih elementov, obvezni del se spreminja, poljubni del pa vsak tekmovalec izbira sam. Vrstni red - rezultat določa sodniška ekipa. Cilj tekmovalcev je dovršena tehnika gibanja, oplemenitena z estetsko vrednostjo in osebnim izrazom gibanja. Umetniški izraz se lahko posebej ocenjuje (npr. umetnostno drsanje). Ta

skupina športov že prehaja v umetnost, saj je za publiko gledanje vrhunske športne storitve iz te skupine tudi pravo estetsko doživetje.

#### DODATNI POUDARKI ŠPORTNE DEJAVNOSTI:

1. Šport je izrazito zdravstvenopreventivna dejavnost. Pred boleznimi varuje v biološkem, psihološkem in socialnem smislu. Čim več pozornosti bomo namenjali masovnemu, preventivnemu športu za vsa starostna obdobja življenja, tem bolj bomo zdravi, s tem pa se bo povečal tudi potencial celotnega naroda.
2. Šport je lahko izredno močno vzgojno sredstvo. Nauči nas, da moramo za dosega dobrega rezultata vztrajno, dosledno in redno delati, nauči nas premagovati napor, težave, krize, uspehe in neuspehe ter stanja, ki so sestavni del športa in tudi življenja. Šport nas uči skupinskega dela, dogovarjanja, pomoči znotraj skupine ter sodelovanja s kolegi, trenerji, funkcionarji, gledalci, novinarji in širšo javnostjo. Uspeh je tudi v individualnem športu skupinsko delo (sodelujejo trenerji, zdravniksi, fizioterapevti, psihologi ...), ki ga v končni stopnji izrazi športnik sam. Ob športu si privzgajamo delovne navade, samospoštovanje, samozaupanje, red, disciplino, vztrajnost, samokontrola, odgovornost, občutek za skupinsko delo, spoštovanje do sebe in drugih, premagovanje individualnih slabosti. Vse to so vrednote, ki jih v današnjem preveč materialnem in prehitrem življenjskem ritmu vse bolj pozabljamo, šport pa jih še vedno goji in neguje ... Športna dejavnost v mladosti (čeprav ni na vrhunskem nivoju) je dobra šola za kasnejše "zrelo" življenje.
3. Šport je učinkovito rehabilitacijsko sredstvo (rehabilitare v latinščini pomeni obnovitev). Po hudih boleznih, težkih poškodbah, psihičnih motnjah in zasvojenostih nas vrača v prvotno stanje. Šport je izredno učinkovito psihoterapevtsko sredstvo. Včasih smo potrli, slabe volje, negativnih misli, depresivni, agresivni. Poskusimo s telesno aktivnostjo normalizirati svoje stanje. Telesna vadba, živahna hoja, lahketen tek, teniška igra, vaje za moč, gibljivost ali

sprostitev nas bodo prestavili v "novo dimenzijo", v "drug svet", osvobodili se bomo napetosti in negativne energije ter normalizirali svojo psiho. Dr. Janez Rugelj pri zdravljenju zasvojenosti poleg drugih metod zdravljenja uporablja tudi hojo v gore in vadbo vzdržljivostnega teka.

5. Šport nas uči prisluhniti naravi, ob njem spoznavamo, da smo del narave in od nje odvisni, zato jo moramo spoštovati in negovati, da bodo z njo lahko živeli tudi naši nasledniki.
6. Ustvarjalnost na športnem področju je v svojem bistvu izzivalna, ruši meje možnega, išče nove gibalne možnosti, izraze gibanja ter estetska doživetja, presega meje znanega, goji izvirnost, originalnost, osebni gibalni izraz in umetniški vtis. Ustvarjalnost na športnem področju nudi športniku večni izziv in neskončne možnosti ...
7. Šport je lahko tudi avantura, pot v neznano in neraziskano, iskanje skrajnih možnosti s priokusom tveganja, pot po skrajnem življenjskem robu (sodobni himalajizem, jadralna tekmovanja okoli sveta, reli po odročnih krajih našega planeta).
8. Komplementarni športi so tisti, s katerimi dopolnjujemo našo osnovno, glavno športno aktivnost.

Primer: rekreativni smučarski tekač dopolnjuje svojo športno aktivnost s tekom v naravi, gorskim kolesarstvom, nogometom in vajami za moč, gibljivost ter sprostitev. Le tako je lahko pripravljen ("fit", ŘfitnessŘ v angleščini pomeni sposobnost, pripravnost, prilagodljivost) skozi vse leto.

9. Razbremenilni športi: za telovadca v športni gimnastiki je plavanje razbremenilna aktivnost, ker sprošča napetost (tonus) mišic, ki so pri gimnastiki zelo obremenjene. Ta šport v odnosu do vsakdanjega dela deluje razbremenilno in osvežilno.
10. Izenačevalni športi: izenačujejo (kompenzirajo) enostranske vplive posamezne športne panoge na organizem.

Primer: Pri alpskem smučanju so v največji meri obremenjene noge, izenačevalne aktivnosti za alpske smučarje so vaje na drogu in bradlji.

nih področij ter teoretično znanje iz zdravega načina življenja nam bodo omogočili preživetje v sodobnem svetu. Zavedati se moramo, da bomo morali ne glede na poklicno dejavnost (komercialista, pravnika, zdravnika, uslužbenca ...) svoje telesne sposobnosti razvijati s športom, saj nas sodobni način življenja vse bolj telesno slablji. Vozimo se z avtomobili, avioni, težja fizična dela nam opravijo stroji, udobje pa je vse prej kot koristno za naše zdravje ter telesno in duševno čilost. Še vedno velja: **samo telesni in intelektualni napor nas razvija in ohranja. Zdrav duh je še vedno v zdravem telesu (mens sana in corpore sano).**

V osnovni športni pripravi rekreativnih športnikov velja naslednje priporočilo: Bolje je večkrat po malo, kot enkrat preveč. Redno, počasno, umirjeno, sproščeno, sistematično, varno, ljubeznivo do sebe in netekmovalno gibanje je boljše kot neredno, prehitro, zaletavo, preobremenjeno, izčrpavajoče, nesistematično, nevarno in pretirano tekmovalno. V športni rekreaciji ne smemo pretirano slediti težnjam vrhunskega tekmovalnega športa, torej napraviti več in težje v najkrajšem možnem času in geslu sodobnih olimpijskih iger: hitreje, višje, močnejše.

## HOJA IN TEK

Hoja je osnovna oblika človekovega gibanja. Žal je v sodobnem življenu vse bolj odrinjena, saj nas v stanovanja dostavljajo dvigala, vozimo se po tekočih stopnicah, množično uporabljamo avtomobile, motorje in druga prevozna sredstva. Hojo uporabljam le tam, kjer se ne moremo premikati s sodobnimi, mehaniziranimi sredstvi. Toda hoja je dovolj zahtevna aerobna vaja (aer grško pomeni zrak). Z njo lahko pridobimo aerobno vzdržljivost, si okreplimo zdravje in delovno sposobnost, razvijamo, krepimo in sproščamo celotno telo.

Kako hodimo? Predvsem naravno, avtomatično, trup naj bo vzravnан, glava poštenčna kot podaljšek hrbtnice, gibanje rok naj bo usklajeno z gi-

banjem nog (desna roka, leva noga in obratno), stopala postavljam na tla vzporedno, ena noga naj bo vedno v stiku s podlagom (faze leta, tako kot pri teku, ni), noge naj pristane na tla s peto, telesna teža naj se nato prenese preko stopala na prste. Atletska, tekmovalna, hitra hoja ni naravno gibanje, zato jo raje nadomestimo s počasnim tekom. Pri hoji dihamo sproščeno, avtomatično. Dihanje skozi nos je bolj koristno, saj se zrak ogreje, ovlaži in očisti, preden pride v pljuča. Če je intenzivnost hoje ali teka večja, smo prisiljeni dihati skozi usta, saj so potrebe po kisiku večje. Dihalna frekvence je v mirovanju od 12 do 20, pri maksimalnih naporih pa se poveča na 50 do 60 vdihov in izdihov na minuto. Pri enem vdihu zajamemo okoli pol litra zraka, minutni volumen predihana zraka se giblje od 6 litrov v mirovanju do 150 litrov v fazi maksimalnega napora pri dobro treniranih športnikih vzdržljivostnih športov. Med vadbo hoje in teka je včasih koristno poudariti popoln izdih, ob katerem boste občutili veliko olajšanje in sprostitev. Popoln izdih je pogoj za dober vdih.

Osnovne značilnosti hoje si vsak posameznik prilagodi glede na svoje značilnosti (antropometrijske, motorične, osebnostne) in s tem razvije osebni izraz hoje, stil.

**Hoja je zelo primerna gibalna aktivnost za vsa starostna obdobja in vse letne čase.** S hojo vzdržujemo aerobne sposobnosti tudi v zimskem času, ko je hud mraz, v dežju in snegu. Posebej primerna je hoja na čistem zraku, v naravnem okolju, v parkih, gozdovih, na travnikih in v planinah. Med hojo so misli jasnejše, lahko se posvečamo razmišljjanju, reševanju problemov, opazovanju prelepe narave, soočanju s samim s seboj. Hoja nas sprošča, pomirja, ne zahteva nikakršnih sredstev in posebne opreme, razen primerne obutve in obleke.

## KAKO INTENZIVNA NAJ BO HOJA IN TEK

Tudi pri tej telesni vadbi velja načelo postopne obremenitve. Vadbo začnemo s krajsimi razdaljami v počasnem tempu, razdaljo postopoma

povečujemo, počasi pa povečujemo tudi intenzivnost - hitrost hoje ali teka. Ravnamo se po lastnem občutku ter odzivih telesa, intenzivnost pa preverjamo tudi z merjenjem pulza med ali neposredno po hoji ali teku. Najbolj primerna sta hoja in tek v naravnem okolju na svežem zraku, intenzivnost pa naj bo med 50% in 80% največjega srčnega utripa na minuto (maksimalna frekvenca srčnega utripa). Intenzivnost izberemo glede na sposobnosti, želje in cilje, upoštevamo pa tudi svoje zdravstveno stanje in mnenje osebnega zdravnika. Najprej izberemo cilj vadbe, ki ga določajo ciljna območja frekvence srčnega utripa. V začetni fazi vadbe hoje ali teka, naj bo utrip na spodnji meji razpona, z vadbo hitrejšega tempa pa ga po lastnem občutku povečujemo. S hojo po ravnini bolje pripravljeni ne boste dosegli želene intenzivnosti (vrednosti srčnega utripa), zato se taki raje poslužujte hoje v hrib ali lahkonatega teka.

**Tabela ciljnih območij frekvence srčnega utripa vam pomaga določiti vaše individualno območje FSU za dosego lastnega cilja vadbe.**

Vaša starost	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75
Vaša FSU <sub>max</sub>	200	195	190	180	180	175	170	165	160	155	150	145
CILJNO OBMOČJE	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
50-60% FSU <sub>max</sub>	100-120	100-115	95-115	95-110	90-110	90-105	85-100	85-100	80-95	80-95	75-90	70-85
60-70% FSU <sub>max</sub>	120-140	115-135	115-135	110-130	110-125	105-120	100-120	100-115	95-110	95-110	90-105	85-100
70-80% FSU <sub>max</sub>	140-160	135-155	135-150	130-150	125-145	120-140	120-135	115-130	110-130	110-125	105-120	100-115

FSU<sub>max</sub> = maksimalna frekvenca srčnega utripa

Zgoraj opisano "ročno" merjenje srčnega utripa je med gibalno aktivnostjo nemogoče, možno je šele neposredno po dalj časa trajajoči gibalni dejavnosti. Zato je nujno, da si za sprotro spremjanje srčnega pulza nabavimo elektronski merilec srčnega utripa, ki nas sproti obvešča o gibanju našega pulza. Ta je namreč pomemben pokazatelj intenzivnosti naše vadbe. Takošen elektronski merilec srčnega utripa - monitor srčnega utripa - izvaja brezžični prenos signala srčnega utripa od oddajnika na prsih do sprejemnika na roki, ki je podoben ročni uri, z monitorjem, ki nas obvešča o trenutnem pulzu. Elektronski merilec ima še druge funkcije: štoparico z vmesnimi časi, dnevni čas, zvočni alarm. Povezati ga je mogoče tudi z računalnikom in tako podrobno analizirati elemente vzdržljivostne vadbe.

## POPESTRITEV HOJE

1. Hodimo lahko z lažjimi bremenji (nahrbtnikom, obtežilnim jopičem, ročkami za roke, manšetami za noge).
2. Hojo kombiniramo z gimnastičnimi vajami za raztezanje in moč posameznih mišičnih skupin in vajami za lepo telesno držo.
3. Hodimo lahko po intervalni metodi: na določenih odsekih proge pospešimo tempo, hitrost hoje.
4. Hodimo po težjem terenu (v hrib, navzdol), med hojo preskakujemo naravne ovire (debla, potočki).
5. Hitro hojo izvajamo v družbi družinskih članov, prijateljev ali hišnih ljubljenčkov (psiček).
6. Hodimo lahko po novo zapadlem snegu.
7. Hodimo lahko po morskem obrežju.
8. Zelo primerna in koristna je hoja, kombinirana z nabiranjem gozdnih sadežev - gob, kostanja, borovnic ...
9. Udelžimo se lahko nočne hoje ali pohoda s svetilkami ali baklami.
10. Hodimo po trim stezi in opravljamo gibalne vaje na posameznih postajah na stezi.
11. Hodimo s smučarskimi palicami, pri čemer si izdatnejše pomagamo z mišicami rok in ramenskega obroča, zlasti pri hoji v hrib roki

dvigujemo višje, prsni koš je bolj razpet in s tem povečujemo pljučno ventilacijo. Pri hoji s palicami smo tudi bolj stabilni, zlasti na težjem terenu. Vadba hoje in teka s smučarskimi palicami je zelo primerna aktivnost za pripravo ne smučarsko sezono na alpskih in tekaških smučeh.

12. Hodimo lahko po zasneženih pobočjih in se dol spuščamo s sanmi.
13. Hodimo in se med hojo duševno sproščamo (beremo knjigo, poslušamo glasbo, pojemo, se pogovarjam s prijatelji).
14. Hodimo na celodnevne izlete in pohode v naravo, osvajamo planinske vrhove, spoznavamo naravo in občudujemo njenu lepoto, vse bolj čutimo, da smo z njo tesno povezani in od nje odvisni.
15. Hojo lahko popestrimo v obliki orientacije v naravi. Pri tej aktivnosti iščemo skrite kontrolne točke v naravi s pomočjo topografske karte in kompasa. Lahko hodimo po vnaprej označeni ali opisani poti in na njej iščemo določene znake, skrita pisma, zaklad ... Med hojo lahko izvajamo dodatne naloge (odgovarjam na vprašanja o naravi, mečemo pikado, streljamo z lokom ...) Takšne oblike vadbe hoje so še posebej primerne za šolsko mladino.
16. Udeležimo se vsakoletnih manifestativnih, športno-kulturnih množičnih pohodov: pohod po poti okupirane Ljubljane, pohod na Blegoš, pohod po Levstikovi poti od Litije do Čateža, pohod desetega brata od Višnje gore do Muljave ... Najdaljši takšen pohod v Sloveniji je pohod po poteh Cankarjevega bataljona Pasja Ravan - Dražgoše (dolg okoli 40 km, višinska razlika 2200 m). Vedno pa se začne okoli polnoči.
17. Hodimo po planinskih veznih poteh - transverzalah, ki so blizu domačega kraja (Loška planinska pot, Ljubljanska mladinska pot), ali pa izpolnjujemo kontrolne točke zahtevnejših poti (Slovenska planinska pot), lahko izpolnjujemo dele evropskih pešpoti, ki jih je do sedaj osem; preko Slovenije potekata dve: E 6 (Ciglerjeva pot od Drave do Jadrana) in E 7 (od Soče do Sotle).
18. S hojo raziskujemo tuje odročne kraje našega planeta, spoznavamo nam neznano naravo, običaje, ljudi, civilizacije. Odpira se nam tudi notranji svet (npr.: trekking po Nepalu pod himalajskimi vrhovi).

2. mišični tonus – (napetost muskulature in prožnost mišičnega in vezivnega tkiva);
3. ogretost telesa in zunanja temperatura;
4. spol - ženske so že po naravi bolj gibljive od moških;
5. starost - otroci so naravno gibljivi do pubertete, potem se začne ta sposobnost zmanjševati, če ne delamo vaj za gibljivost;
6. psihično stanje.

Gibljivost je v majhni meri prirojena, zato jo lahko z redno vadbo močno izboljšamo. V veliki meri pozitivno vpliva na druge motorične sposobnosti - moč, hitrost, koordinacijo in preciznost. Mišično delo je bolj usklajeno in ekonomično, če so pri nekem gibanju nasprotne (antagonistične) mišice bolj gibljive in sproščene. Gibljivost je pomembna sposobnost pri športih, kjer je potrebna velika amplituda (razsežnost) gibanja. Takšni športi so: umetnostno drsanje, ples, ritmična gimnastika, športna gimnastika. Značilno za te športne panoge je, da je gibanje zelo lepo, izrazno, čutno in da že meji na umetnost.

V nekaterih športnih panogah ne moremo izvesti optimalne tehnike gibanja brez dobre gibljivosti.

### *PRIMERI*

Dober servis pri tenisu je zelo težko izvesti brez ustrezne gibljivosti v ramenskem sklepu.

Tekmovalka v teku čez ovire (100 m ovire) mora biti zelo gibljiva, če hoče zelo hitro preteči oviro.

Pri skoku v višino tehnike "flop" je potrebno pri prehodu letvice izvesti popolno uleknenje hrbtenice, kar omogoča gibljivost in moč v tem delu telesa.

V vsakdanjem življenju je gibljivost pomembna za vzdrževanje pravilne telesne drže. Zelo pomembna je gibljiva in močna hrbtenica, ki je steber človeškega telesa. **Zdrava, gibljiva in močna hrbtenica je sopomenka za zdravo in dolgo življenje.**

**TELESNA DRŽA** se v sodobni športni praksi precej zanemarja, je pa izjemnega pomena za optimalno delovanje posameznika. Večkrat opazimo

mlade ljudi, sključene kot starec, s pogledom uprim v tla, zamišljene, mrkega obraza in slabe volje. Marsikateri fant in dekle je prehitro zrasel, mišična moč pa ni sledila hitremu razvoju. Nekateri mladi že čutijo posledice negativnega vpliva dolgotrajnega sedenja v šoli. Posledice so vidne in zaskrbljujoče: povečana je prsna krivina hrbtenice (prsna kifoza) - okrogel hrbet, popuščajo hrbtne mišice, prsne mišice se krajšajo, ramena so potisnjena naprej, lopatice so štreleč, trebušne mišice so ohlapne, skrajšane se vezi in mišice na prednji strani kolčnega sklepa (musculus iliopsoas), medenica se upogiba naprej, kar povečuje ledveno krivino hrbtenice (ledvena lordoza). Slaba drža in nepravilno sedenje povzročata: zmanjšano pljučno ventilacijo, zmanjšan pretok krvi in energije po telesu, možgani so slabše prekrvavljeni in s tem manj učinkoviti, nezadovoljstvo, nerazpoloženost, anksioznost, napetost, depresivnost, stres, slabo počutje, nemir, agresivnost, miselne blokade, teževe pri pomnenju, slabšo koncentracijo.

## KAKO IZRAVNAMO NEGATIVNE VPLIVE SLABE DRŽE

- Popravimo slabo držo. Občutimo jo sami, ali pa naj nas nanjo opozorijo starši, prijatelji ali učitelji.
- Izvajajmo aerobne-vzdržljivostne športne aktivnosti.
- Delajmo vaje za moč hrbtnih in trebušnih mišic.
- Delajmo vaje za raztezanje prsnih mišic.
- Raztezajmo upogibalke trupa.
- Sproščajmo celo telo.
- Izvajajmo vesel vsak dan.
- Šolsko torbo nosimo na hrbtu.
- Pazimo na pravilno sedenje in vstajanje, pravilno držo razširimo na hojo in tek, na vsakdanje in športne aktivnosti.
- Pri hujših primerih je potrebna medicinska pomoč in redno izvajanje korektivne gimnastike.

Pravilna telesna drža je vzravnana in sproščena. Napetost v posameznem delu telesa povzroča zatoj energije v tem delu, zmanjšano prekrvavljenost

in s tem manjšo učinkovitost celega telesa. Telo je vzravnano, teža je razporejena na obe nogi, pete so skupaj, prsti na nogah so malce narazeni, hrbtenica je pokončna, glava je v podaljšku hrbtenice, prsne mišice so rahlo izbočene, trebuš je navznoter, ramena so spuščena in v isti ravni, roke sproščeno visijo ob telesu in so stegnjene, prsti na rokah so skupaj, dlani so ob stegnih. Pravilno telesno držo ohranjamo tudi med hojo in tekom, pri vsakdanjem delu in športni aktivnosti. To nam omogoča usklajeno gibalno delovanje, popolno izrablo funkcionalnih sposobnosti, daje nam samozaščito, izraža ponos in zaupanje v lastne sposobnosti, odpira nas v socialnem smislu.

Naloge: Svojo držo opazuj v ogledalu, počasi preidi iz zelo slabe drže v lepo pravilno, vzravnano držo.

Kakšna je razlika? Občuti jo!

Svoje prijatelje opozarjaj na slabo držo!

Opazuj sošolce, prijatelje, profesorje, kako se držijo in kaj s tem izražajo!

Postavi se v lepo držo, napni vse mišice v telesu za nekaj sekund, potem sprostite celo telo, toda še vedno vzdržuj pravilno telesno držo. Občuti napetost in sproščenost, sprostite tudi svoje misli.

Postavi se v pravilno držo, zapri oči, mislino potuj po delih telesa in jih zaznaj.

Držo kontroliraj s tem, da nosiš knjigo na glavi; pri stoji, hoji, sedenju, vstajanju iz sedeža ti knjiga ne sme pasti na tla.

Skušaj se vzgojiti tako, da se ob slabti drži v telesu vzbudi skriveni alarm, ki te postavi v pravilen položaj!

Prof. Drago Ulaga, prvi Slovenec z visokošolsko izobrazbo s športnega področja, je pravil: »Ni dobro ves dan sedeti. Tako je bolje: ko delam, stojim; ko pišem, sedim; ko razmišljam, hodim; ko počivam, ležim.«

### Kako vzdržujemo svojo hrbtenico, da ostane prožna, močna, sproščena

1. Izvajajmo vaje za moč hrbtnih in trebušnih mišic.
2. Delamo vaje za raztezanje hrbtenice, povzete po jogi:

- Mačka;
  - Zajec;
  - most, polmost;
  - kobra;
  - sveča;
  - vzdolžno raztezanje hrbtenice;
  - plug;
  - riba, klešče;
  - kobilica;
  - lok;
  - zasuk.
3. Svojo hrbtenico sproščamo v vesi na rokah. Vsak dan izvedemo vsaj eno vesu. Priporočljiva je tudi mešana vesa (z oporo z nogami).
  4. Leže na hrbtnu, na trdi podlagi, sproščamo celo telo in še posebej pa hrbtenico.
  5. Posebno pozornost posvetimo dvigovanju bremen. Dvigujmo vedno z nogami, pri tem je hrbtenica ravna. Pazimo na enakomerno razporeditev bremena pri nošnji in na pravilno telesno držo. Pred težjimi dvigi se dobro ogrejmo.
  6. Spimo na dovolj čvrstem ležišču in na mestu brez negativnih sevanj. Zelo ugodno je, če podložimo hrbtenične krivine.
  7. Pri sedečem delu si moramo anatomske prilagoditi stol in mizo.
  8. V mladosti nosimo šolsko torbo na hrbtnu. Bremen ne nosimo vedno v isti roki.
  9. Pri enostranskih obremenitvah (delo z eno roko) delamo izenačevalne vaje za enakomerno obremenitev telesa.
  10. Hrbtenico si lahko sami zmasiramo s povaljko po hrbtnu po trdi podlagi.
  11. Privoščimo si minuto za zdravje med delom in izvedimo nekaj gimnastičnih vaj za gibljivost hrbtenice.

Pri večjih težavah s hrbtenico nam bo pomagala kiropraktika (iz gr.), metoda za uravnavanje hrbteničnih sklepov, in ortopedija.

- Ne prihajajte v konflikte z vodstvom šole in posamezni profesorji, če pa do tega pride, vam bo v sporu pomagal športni koordinator.
- Razredniku sporočite plan daljših odsotnosti od pouka za celo šolsko leto.
- Za čas, ko ste odsotni od pouka, si priskrbite dobre zapiske in ustrezno pomoč uspešnih dijakov pri težji snovi.
- Če imate večje težave pri posameznem predmetu, si priskrbite dobrega inštruktorja, ki naj bo v stalnem stiku z vašim profesorjem. Pri financiranju vam lahko pomaga tudi vaš športni klub ali športna zveza.
- Če imate večje težave v soli, zmanjšajte obseg športnih obveznosti, da boste nadoknadili zamujeno. Šola naj bo na prvem mestu, športna slava, nagrade in uspehi so izmazljivi (poškodbe, končnost športne poti), izobrazba ostane.
- Dober dijak - športnik ne gre nikoli na priprave, daljša tekmovanja in podobno brez ustrezne šolske literature in knjig.
- Ne pozabite na spanje, počitek, ustrezno sprostitev in osvežitev ter na redno, kvalitetno in ustrezno kalorično prehrano.

#### *4. VRHUNSKI ŠPORT*

Vrhunski šport je poklicna aktivnost peščice izbrancev, ki so svoji disciplini in vrhunskim dosežkom podredili vse svoje življenje. Vrhunski športni rezultat je merilo njihove vrednosti, tekmovalni rezultat tržijo in od njega živijo (nagrade na tekmovanjih, sponzorstvo, reklamiranje športne opreme in drugih proizvodov, stipendije od športnih klubov in države), medijsko so izredno izpostavljeni. So odlični propagandisti za našo mlado in majhno državo, ki je prav v svetu športa v nekaterih športnih disciplinah v ožjem svetovnem vrhu (alpsko smučanje, smučarski skoki, veslanje, atletika, alpinizem, kajak in kanu na divjih vodah, strelstvo). Vrhunski športniki so zelo popularni pri nas in v svetu, po njih se zgledujejo množice mladih.

*Stremljenje k popolnosti, k skrajni točki možnega, to je tisti magični*