

Šport otrok in mladostnikov

Naložba za zdravo in kakovostno življenje

✍ Herman Berčič



V enem prejšnjih prispevkov smo govorili o pomenu družine pri vključevanju otrok v športnorekreativne tokove, tokrat pa več o večstranskih učinkih športnega udejstvovanja otrok in mladih.

Celovita rast ter zorenje otrok in mladostnikov naj bi se zaključila skladno s pričakovanji; radi bi se izognili stranpotem, ki jih čakajo na številnih 'križiščih' življenj-

skih poti. Take stranpoti so kajenje, čezmerno uživanje alkohola in prve izkušnje z drogami. Žal za mnoge pomenijo tudi zdrs in pot v odvisnost (po: Tomori, 1997), saj je 'zgrabljivost' drog največkrat dokončna. Šport osvobaja in vedri, droga zasvaja in zasušnjuje. Iskanje in potrjevanje mladih v športu prinaša veliko več kot uživanje takšnih ali drugačnih drog. Izhajamo iz spoznanj številnih strokovnjakov, da je z vsebinsko dobro izbranimi in pripravljenimi športnimi programi mogoče zadovoljiti številne želje, htenja in potrebe mladih. Z ustreznimi

spodbudami pri otrokovem športnem udejstvovanju »vplivamo na njegov kasnejši življenjski slog ter ga opremimo za vsa samostojna in dejavna obvladovanja preizkušenj, obremenitev in stresov, ki mu jih bo prinašalo življenje« (Škof, 2007).

Otrok v športu poteši radovednost in želje po vznemirjenju

V zoreči osebnosti se poraja vrsta vprašanj in želja, ko opazuje odrasle, ki se ukvarjajo z različnimi dejavnost-



Foto: arhiv Herman Berčič

mi, bodisi koristnimi in zdravimi ali pa tudi ne. V življenju mladih je želja po spoznavanju in razkrivanju novega in neznanega povsem razumljiva. Na osnovi teh pobud poteka tudi telesno udejstvovanje, proces motoričnega učenja in intelektualnega zorenja ter postopno odkrivanje sveta. Otroci in mladostniki nenehno težijo k razkrivanju skrivnosti, njihova radovednost in vedoželjnost pa sta pričakovani in razumljivi.

Vsaj del te radovednosti je mogoče potešiti tudi s športom. Tako pa je mlade mogoče tudi vzgajati (po: Zalokar Divjak, 2000). Opazujemo otroke, kako se jim iskrijo oči in kako vznemirjeni so pogledi, ko prvič vidijo vrstnike ali druge otroke na smučeh, na rolerjih, v vodi ali pri drugih športnih dejavnostih. Motiv radovednosti in neznanega jih vodi k prvim poskusom na snegu, na 'podaljšanih obuvalih', k prvim okornim poskusom na rolerjih in k prvim plavalnim gibom v vodi. Bolj ali manj intenzivna zač-

tna radovednost je s tem potešena. Zatem pa se rodijo prvi užitki kot posledica igrivega gibanja, ko otrokovo telo in duha preplavijo prvi občutki telesnega in psihičnega ugodja ter zadovoljstva (po: Tomori, 2000). To pa je osnova za pridobivanje novih gibalnih izkušenj in motoričnih znanj ter za izpolnjevanje gibalne izraznosti otrok in mladostnikov. Postopno vse bolj uživajo v športu, raven zadovoljstva se dviguje, prav tako pa tudi kakovost doživljanja. To vedno globlje prodira v otrokov oziroma mladostnikov notranji svet in v njegovo zavest. Lahko rečemo, da ga ne preplavlja le površinsko, marveč tudi globinsko oziroma celostno.

Nobenega dvoma torej ni, da je mogoče 'vznemirjenost' in 'ugodje' kot motiva za določeno dejavnost najti tudi pri športnem udejstvovanju. Še več, pri tej dejavnosti prihaja do sproščanja pozitivne energije ob visokem emocionalnem in doživljajskem naboju, zato ima po našem trdnem prepri-

čanju šport kot življenjska opredelitev veliko prednosti pred drugimi dejavnostmi, ki prinašajo dvomljive užitke.

Šport prinaša prijetna doživetja

Kdor se redno ukvarja predvsem z rekreativnim športom (čeprav tudi tistim, ki se ukvarjajo z vrhunskim športom, tega ne odrekamo), je gotovo poln prijetnih doživetij, zlasti če je to ukvarjanje razumno in karseda varno. Možna pa so seveda tudi drugačna doživetja, ko posameznik precenjuje svoje sposobnosti in se bodisi v naravnem okolju ali pa na športnih površinah po nepotrebnem izpostavlja nevarnostim in ravna nerazumno. O taki vrsti doživetij na tem mestu ne bi razpravljali, pač pa o takih, ki posameznika (od otroštva do pozne starosti) bogatijo, sproščajo in mu dajejo veliko pozitivne energije za vsakdanje delo (učenje, študij, različna opravila itd.) in življenje.



Foto: arhiv Herman Barčič

Lahko bi tudi rekli, da ne poznamo boljšega sredstva, bolj primerne dejavnosti (ob glasbi, plesu, filmu, tehniki, znanosti itd.), ki bi nudila toliko prijetnih doživetij kot ravno šport oziroma ukvarjanje s športom. Otrokom in mladostnikom je treba na široko odpreti vrata v svet športa in jim omogočiti, da v pravem času (kakor hitro je to mogoče in z vidika stroke smiselno) spoznajo skrivnosti smučanja, plavanja, potapljanja, jadrnanja, kajakarjenja, tenisa, golfa, jahanja, raftinga, jadrnanja na deski, kolesarjenja, letenja z jadrlnim padalom, deskanja na snegu, športnega plezanja, gorništvu, različnih športnih iger in drugih športnih dejavnosti. Vsaka od teh športnih panog ponuja svojevrstna, prijetna in velikokrat nepozabna doživetja. Tak svet prijetnih doživetij torej ponujamo otrokom in mladostnikom namesto stranpota in v takem svetu naj bi se čim večkrat osebno in doživljajsko izživeli. Tu jim prijetnih doživetij ne bo nikoli zmanjkalo.

Šport povezuje

Ko otrok postopoma širi svoje obzorje in okolje ter spoznava vrstnike, nastopi v njegovem zorenju še ena od notranjih potreb, to je potreba po priznavanju med vrstniki oziroma v večji ali manjši združbi. Te male skupine, v katerih se porajajo bolj ali manj trdna prijateljstva, imajo lahko pomemben vpliv na otrokova ali mladostnikova dejanja. Najprej je ta želja po sprejetju v manjše družbene skupine neizrazita in bolj prikrita, kasneje, zlasti na prehodu iz pubertete v adolescenco, pa je le-ta vse bolj izražena in večkrat celo vodilna.

Začetek ukvarjanja s športom že sam po sebi in zaradi narave dejavnosti povsem spontano privede do oblikovanja prijateljskih skupin. Šport na najbolj naraven način, z različnimi dejavnostmi v pokritih in nepokritih športnih objektih ali v naravi združuje vrstnike in povezuje generacije. Prijateljstva, porojena pri športnih dejavnostih in v prijetnem sproščnem okolju, so velikokrat trdna, in če so globlja, postanejo tudi trajna.

Za zadovoljevanje potrebe po 'potrjevanju pred vrstniki' je v športu in pri športnem udejstevovanju obilo možnosti. Tudi v prijateljskih družčinah mladostnikov je uveljavljanje s športnim znanjem in sposobnostmi lahko cenjeno in primerno vrednoteno. Vsekakor je to eno najbolj zdravih potrjevanj, ne glede na to, ali gre za dekleta ali za fante. Znano je npr., da ima skupina deskarjev na snegu (*snowboarderjev*) poseben besednjak (sleng) ter zlasti na snegu značilen način oblačenja in vedenja. Vendar pa je njihova dejavnost igrivega in vihravega deskanja po zasneženih brezpotjih gotovo visoko vrednotena. Mlad, v naravo usmerjen in notranje uravnotežen mladostnik, ki so mu blizu zasnežene strmine in prostranstva ali gorski vrhovi, se bo zlahka vključil v skupino 'sorodnih duš' in se veselil bivanja v gorah. Dane so torej vse možnosti za potrjevanje med vrstniki in za vključevanje v svet ljubiteljev zimske narave in zimskih radosti. Seveda pa tovrstne potrditve lahko najdemo tudi pri mnogih drugih športih.

Šport spodbuja prijateljstvo in družabnost med vrstniki

Za področje športa oziroma za tiste, ki se redno ukvarjajo s športom, velja, da si z nabiranjem gibalnih izkušenj pri posameznih športnih dejavnostih pridobivajo tudi notranjo stabilnost in trdnost. S športnimi dejavnostmi je mogoče v veliki meri vplivati na posamezne osebne značilnosti, posebej pa spodbujajo razvoj samozaupanja in samospoštovanja ter posledično tudi poguma.

Ukvarjanje s športnimi dejavnostmi pri udeležencih (tudi mladih) spodbuja odprtost in večjo komunikativnost ter poglobljanje socialnih in prijateljskih vezi. Ob sproščnem in igrivem ukvarjanju s športom je obilo možnosti za razvoj različnih oblik družabnosti. Med motivi, ki vodijo in usmerjajo mlade k športnemu udejstevovanju, sta tudi prijateljstvo in družabnost. Ob skupnih interesih na športnih površinah je mogoče najti dovolj možnosti za spoznavanje in prijateljsko druženje.

Šport sprošča in odpravlja čustveno napetost

Koliko lahko šport prispeva k odpravljanju čustvene napetosti, potrnosti in tesnobe ter k ugodni družinski klimi in k sistemu vrednot? Prispevek je kar viden, če že ne velik. Pri ukvarjanju s športom oziroma s posameznimi športnimi panogami se sproščajo pozitivna čustva, kot so radost, sreča in veselje, vidna pa sta tudi smeh ter vsesplošno zadovoljstvo. Otroci in mladostniki, ki so vključeni v športne dejavnosti, to še posebej intenzivno doživljajo pri posameznih športnih igrah (košarka, nogomet, odbojka, rokomet), pa tudi pri drugih športih (tenis, rolanje, kolesarjenje, rolkanje itd.). Mladi tako svoje čustvene napetosti sproščajo na najboljši možen način. K temu lahko veliko prispeva tudi menjajoče se mikrosocialno okolje (družina in prijateljska skupina), v katerem se gibljejo posamezniki in v katerem so tako ali drugače športno dejavni. K odpravljanju potrnosti in tesnobe v družini lahko torej veliko prispeva športno udejstevovanje vseh družinskih članov in vsakega posebej. V šolskem okolju je z igrivimi športnimi dejavnostmi in dobrim pedagoškim vodenjem (kar je odvisno od kakovosti dela športnega pedagoga) v okviru rednega pedagoškega procesa pri športni vzgoji mogoče v veliki meri odpravljati pojavljajočo se in 'uskladiščeno' čustveno napetost. Veliko ugodnih učinkov pa je mogoče doseči tudi pri športnem ali športnorekreativnem udejstevovanju v prijateljskih skupinah, v katerih lahko še bolj intenzivno poteka 'odplavljanje čustvene napetosti'. ■

Literatura

Berčić, Herman; Tušak, Matej; Karpljuk, Damir (2003): *Šport, droge in zdravje odvisnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Škof, Branko (ured.) (2007): *Šport po meri otrok in mladostnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Tomori, Martina (1997): Tvegano iskanje – mladostniki in droga. V: *Otrok in družina*, 10, str. 14–15.

Tomori, Martina (2000): Duševne koristi telesne dejavnosti. V: *Lepota gibanja*, str. 60–70.

Zalokar Divjak, Zdenka (2000): Vzgoja šolske mladine s pomočjo športa. V: *Lepota gibanja*, str. 212–214.