



**Matjaž Gregorčič,**  
**Mateja Videmšek, Damir Karpljuk, Vedran Hadžić**

## Poškodbe otrok pri športni dejavnosti v zadnjem triletju osnovne šole

### Izvleček

Namen raziskave je bil analizirati poškodbe pri športnih dejavnostih učencev zadnjega triletja osnovne šole v okviru pouka, v društvu ali klubu in v prostem času. Podatke smo zbrali s pomočjo anketnega vprašalnika na vzorcu 631 učencev, od tega 282 (44,7 %) fantov in 349 (53,9 %) deklet iz osmih slovenskih osnovnih šol v goriški, gorenjski in osrednjeslovenski regiji.

Rezultati raziskave kažejo, da se je v šolskem letu 2016/17 pri predmetu šport v šoli poškodovalo 32,2 % učencev; statistično značilnih razlik v številu poškodb glede na spol in starost nismo ugotovili. Največ poškodb se je zgodilo v obliki ran, tem sledijo poškodbe mišic in zvini sklepov. Največ poškodb smo zabeležili na kolenu, gležnju in prstih.

Ugotovili smo, da so se učenci statistično značilno večkrat poškodovali v klubu ali društvu kot pri predmetu šport v šoli, v prostem času pa so se poškodovali bistveno manjkrat kot pri predmetu šport v šoli. Učenci so bili bistveno dlje odsotni po poškodbi v klubu ali društvu kot pri predmetu šport v šoli, medtem ko do statistično značilnih razlik v odsotnosti po poškodbi pri športu v šoli in dejavnosti v prostem času nismo ugotovili.

Največje število poškodb v šoli je bilo zabeleženo pri igrah z žogo; pri fantih pri nogometu, pri dekletih pri odbojki. Pri dejavnostih v klubu ali društvu smo največ poškodb pri fantih zabeležili pri borilnih športih, pri dekletih pa pri plesu. V prostem času je bilo pri fantih največ poškodb pri nogometu in kolesarjenju, pri dekletih pa pri teku in rolanju ali kotalkanju.

*Ključne besede:* poškodbe, športna dejavnost, osnovna šola, otroci, prosti čas.



Foto: Matjaž Gregorčič

## Injuries of children due to sports activities undertaken in the last three years of elementary school

### Abstract

Purpose of this study was to analyze injuries of children due to sports activities undertaken in the last three years of elementary school. The study analyzed the injuries that occurred during Physical Education, participation in sport clubs and leisure activities. The data was collected using a questionnaire on a sample of 631 pupils, 282 boys (44,7%) and 349 girls (53,9%), attending the last three years of elementary school; eight Slovenian elementary schools in the Goriška, Gorenjska and Osrednjeslovenska regions were chosen for the research.

The results of the study showed that 32,2% of students suffered an injury during PE in school year 2016/17. The obtained data do not show statistically significant differences in the number of injuries suffered in PE classes in relation to gender or age. The findings show that the greatest number of injuries suffered during PE classes were mostly wounds, followed by muscle injuries and sprains; the knee, ankle in fingers were parts of the body that were injured the most frequently.

We found statistically significant differences in the number of injuries sustained in PE classes and those experienced in a sports club. Students suffered more injuries during sports activities in sport clubs than PE. There were significantly less injuries during leisure activities than sport activities in PE. Differences in the time of absence after injury experienced in PE classes and club/society attendance can be spotted. Students were absent more time after injuries in sport clubs than injuries in PE. While there are no statistically significant differences in absence regarding sports activities in PE and a free-time leisure activity.

The highest number of injuries sustained in school was recorded in ball games; for boys in football, and for girls in volleyball. In the activities of the sports club or the society, the culprit for the highest number of injuries in boys were martial arts, and in girls, dance. In their spare time, boys suffered the most injuries during football and cycling, while girls experienced injuries due to running, rollerblading and roller skating.

*Keywords:* injury, sports activity, elementary school, children, leisure time.

## ■ Uvod

Potrebi po gibanju in igri sta temeljni otrokovi potrebi. Otrok med gibalno igro niti ne pomisli na poškodbo, saj neskončno uživa v gibanju, raziskovanju, preizkušanju telesne moči in tekmovanju z vrstniki, čeprav je medtem nedvomno precej izpostavljen poškodbam (Rok Simon in Marjanovič Umek, 2000).

Človeško telo je namenjeno tako enostavnim kot kompleksnim gibalnim vzorcem. Poškodba enega dela telesa lahko poruši celotno harmonično delovanje človeka (Kovač in Jurak, 2010). Pri izvajanju športnih dejavnosti v šoli, društvih in klubih je treba posebno pozornost posvetiti varnosti. Učitelj oziroma vaditelj mora upoštevati naslednja izhodišča (Kovač idr., 2011):

- spoštovanje normativov (velikost vadbene skupine, posebni normativi pri plavanju, smučanju in pohodništvu),
- zaščita vadbenega prostora, pozornost pri pripravljanju in pospravljanju orodja,
- prilagajanje vsebin, metodičnih postopkov, organizacije vadbe in obremenitev sposobnostim in predznanju učencev,
- doslednost pri uporabi varne športne opreme,
- upoštevanje načel pomoči in varovanja,
- upoštevanje osnovnih načel varnosti pri pohodništvu, plavanju, smučanju in gimnastici,
- seznanjanje učencev z nevarnostmi v gorah,
- v telovadnici in neposredni bližini drugih vadbenih objektov morajo biti nameščene omarice prve pomoči.

V učnem načrtu so zapisana osnovna navodila za varnost učencev, vendar pa je najpomembnejše to, da učitelj sam aktivno razmišlja o varnosti otrok na vsaki šolski uri in drugih športnih dejavnosti otrok (Plavčak, 2002). Nevarnosti, ki se pojavljajo pri izpeljavi športnih dejavnosti, so objektivne (zunanje – izvirajo iz okolja in največkrat niso odvisne od udeležencev športno-vzgojnega procesa) in subjektivne (notranje – odvisne od udeležencev vadbe).

Pri predmetu šport prihaja do poškodb pri različnih športih. Pri interpretaciji števila poškodb glede na določeno športno zvrst je potrebno upoštevati tudi delež časa, ki ji je namenjen, saj je od tega nedvomno odvisna možnost nastanka poškodb. Pri pred-

metu šport namreč ne glede na veljavni učni načrt nekateri učitelji dajejo prednost oziroma poudarek določenim športom. Velikokrat pride do tega zaradi materialnih pogojev, interesa učencev, različnega znanja o določenih športih itd. To je lahko tudi eden od razlogov, da se pri nekaterih športih zgodi več poškodb kot pri drugih (Meško, Videmšek, Karpljuk in Štihec, 2010). Zelo pomemben pa je še en razlog za nastanek poškodb, in sicer vse večja neposlušnost učencev, ki pogosto ne upoštevajo navodil svojih učiteljev tako glede samega izvajanja športnih dejavnosti kot tudi glede ustrezne športne opreme.

Učitelji športne vzgoje bi morali otroke in mladostnike ustrezno poučiti, kako naj ravnajo pri športni dejavnosti tudi v prostem času. Seznaniti bi jih morali s preventivnimi ukrepi, ki zmanjšujejo možnost poškodb, npr. pomen uvodnega ogrevanja, obvezna zaščitna oprema, ustrezno obuvanje itn. Seveda pa je to tudi naloga staršev, ki so še vedno premalo ozaveščeni na tem področju, kar nam dokazujejo otroci in mladostniki, ki v prostem času npr. kolesarijo in rolajo brez zaščitne opreme (Meško, Videmšek, Karpljuk in Štihec, 2010).

Zelo pomemben dejavnik pri preprečevanju športnih poškodb je tudi strokovna usposobljenost vaditeljev, učiteljev in trenerjev, ki vodijo različne športne dejavnosti v društvih in različnih zasebnih organizacijah ali trenirajo mlade v klubih. Zdravniki ugotavljajo, da so športne poškodbe pri mladih velikokrat posledica preobremenitve. Že mlajši otroci so pogosto deležni ozke specializacije in napornih treningov, ki ne koristijo otrokovemu celostnemu razvoju in pogosto vodijo v poškodbe. Predvsem mladi športniki pogosto precenjujejo svoje sposobnosti in izvajajo nevarne dejavnosti, ki so nemalokrat nad njihovimi zmoglostmi, kar seveda lahko privede do poškodb. Na drugi strani pa je lahko vzrok za poškodbo tudi slaba telesna pripravljenost oziroma slabo razvite gibalne in funkcionalne sposobnosti otrok (Videmšek, Karpljuk, Mlinar, Meško in Štihec, 2010; Videmšek idr., 2014).

### Poškodbe otrok in mladostnikov

Abernethy, MacAuley, McNally in McCann (2003) navajajo podatke raziskave, da se pri pouku športa pri otrocih in mladostnikih zgodi 20 % telesnih poškodb, 62 % med organizirano športno dejavnostjo v prostem času in 18 % med neorganizirano športno

dejavnostjo, tj. med dejavnostjo, ki se ne izvaja pod strokovnim vodstvom v prostem času.

Abernethy in MacAuley (2003) sta v raziskavi ugotovila, da se je 51 % poškodb pri enajst do osemnajst let starih otrocih in mladostnikih zgodilo pri športu v šoli. 44,6 % poškodb se je zgodilo pri igri ragbija, 14,5 % poškodb pri splošni vadbi, 14,5 % pri hokeju in 13,2 % pri nogometu. 12 % poškodovanih zaradi poškodbe ni bilo odsotnih od nadaljnje športne dejavnosti, 56 % poškodovanih se je s športom spet ukvarjalo v roku 14 dni. 71 % se je s športom začela ukvarjati v času treh tednov po poškodbi, 2,7 % učencev pa je utrpelo hujše poškodbe in so bili odsotni več kot osem tednov. Ugotovili so, da je bilo v povprečju poškodovanih več fantov kot deklet.

Sundblad, Saartok, Engstrom in Renstrom (2005) so izvedli raziskavo na Švedskem, v kateri je sodelovalo 1975 otrok tretjega, šestega in devetega razreda osnovne šole. Namen raziskave je bil analizirati poškodbe med športno dejavnostjo v obdobju treh mesecev. Četrtnina poškodb, ki so jih zabeležili v raziskavi, se je zgodila med poukom športne vzgoje, 19 % poškodb med organizirano športno vadbo v klubih ali na tekmi, največ poškodb pa so zabeležili med prostočasnimi dejavnostmi. Najpogosteje so bile poškodovane spodnje ekstremitete telesa, sledile so zgornje ekstremitete. Učenci tretjega razreda so poročali o več poškodbah zob in glave ter vratu kakor ostala dva razreda (šesti in deveti razred). Med učenci, ki so poročali o poškodbi noge ali stopala, jih ima več kot polovica ponavljajoče se poškodbe na istem delu telesa. Najpogostejši poškodbi sta bili nateg mišic in zvin sklepa, sledili so udarci in rane. Po poškodbi se je 70 % poškodovanih vrnilo k športni dejavnosti v roku enega tedna.

Somrak (2006) je analiziral poškodbe pri športni dejavnosti na gimnaziji in na osnovnih šolah občine Litija. Največ poškodb se je zgodilo v petem razredu v mesecu maju, več pri fantih kot pri dekletih. Največ odsotnosti od pouka zaradi poškodb je trajalo en do dva dni, največ poškodb je nastalo pri igranju žogo. Glede na vrsto poškodb so bili na prvem mestu zvini, glede na mesto poškodbe pa zgornje okončine, najpogostejši vzrok poškodbe so predstavljali padci.

Erčuljeva (2007a) je na vzorcu 1779 učenec in učencev izbranih ljubljanskih šol od drugega do devetega razreda ugotovila, da je bilo v enem šolskem letu med urami

športne vzgoje poškodovanih 574 učencev (32,6 % vseh merjencev). Nastalo je 832 poškodb, izmed katerih je bilo največ ran, sledili so zvini in nato poškodbe mišic. Največkrat so bile poškodovane spodnje ekstremitete, in sicer kolena, nato zgornje okončine – prsti in zapestja. Glava je bila poškodovana v manjšem deležu. Med poškodovanimi je zdravniško oskrbo poiskalo 26,39 % učencev. Avtorica je ugotovila, da dolžina spanca statistično značilno vpliva na število poškodb med poukom športne vzgoje (Erčulj, 2007b).

Nelson, Alhajj, Yard, Comstock in McKenzie (2009) so v svoji raziskavi preučevali poškodbe, ki so se zgodile pri športni vzgoji in so jih obravnavali v zdravstvenih domovih v ZDA od leta 1997 do 2007. Vzorec je sestavljalo 11989 otrok in mladostnikov, starih med pet in osemnajst let. Med letoma 1997 in 2007 so zabeležili 405305 poškodb, povezanih s športno vzgojo, kar je povprečno 36846 poškodb letno. Število poškodb je v tem času naraslo za 150 %. Leta 1997 so zabeležili 24347 poškodb, leta 2007 pa kar 62408. Največ poškodb se je zgodilo v srednji starostni skupini (11–14 let), in sicer 52 %, 5–10 let stari otroci so se poškodovali v 21,6 %, 15–18 let stari pa v 26,4 %. Skoraj 70 % poškodb se je zgodilo pri šestih športnih dejavnostih: pri teku, košarki, ameriškem nogometu, odbojki, nogometu in gimnastiki. Pri fantih je bila večja verjetnost poškodbe glave v smislu rane ali frakture kot posledica kontakta s soigralcem, nasprotnikom ali objektom na igrišču. Poškodbe pri fantih so se večkrat pojavljale pri ekipnih športih. Pri dekletih je bilo več poškodb spodnjih ekstremitet, in sicer nategov mišic in zvinov, večinoma pri nekontaktnih športih. Dekleta so se večkrat poškodovale pri individualnih športih.

Videmšek, Štihec, Meško, Mlinar in Karpljuk (2010) so analizirali poškodbe učencev pri šolski športni vzgoji in v prostem času. V vzorec so vključili 2842 učencev, starih 7 do 14 let iz devetih slovenskih osnovnih šol. Ugotovili so, da se je več poškodb zgodilo v prostem času kot pri pouku športne vzgoje. V prostem času se je vsaj enkrat poškodovalo 1008 otrok oz. 35,5 %, medtem ko se je pri športni vzgoji v šoli poškodovalo 455 učencev oz. 16 %. Pri skupinskih športih v prostem času je kar tretjina vseh poškodb zabeležena pri nogometu (36,1 %), sledita košarka (30,1 %) in odbojka (13,7 %), pri pouku športne vzgoje pa se je največ poškodb zgodilo pri igrah z žogo (24,3 %), sledita nogomet (22,9 %) in košarka (22,4 %).

Raziskave so pokazale, da je v 40 odstotkih razlog obiska urgence pri otrocih, starih od 5 do 14 let, poškodba, povezana s športno dejavnostjo. Najpogostejše poškodbe so zlomi kosti, okoli 15 odstotkov vseh zlomov kosti doživimo v otroštvu. Zlomi so dvakrat pogostejši pri dečkih kot pri deklicah. Pri dečkih so zlomi najpogostejši med 14. in 16. letom starosti, medtem ko so deklice najbolj ogrožene med 11. in 13. letom. Nekateri strokovnjaki poudarjajo, da so najpogostejše poškodbe posledica preobremenitve. Ozka specializacija in prepogosti naporni treningi so namreč velikokrat prisotni že pri mlajših otrocih (Videmšek idr., 2016).

Vsako leto se na nemških šolah povprečno poškoduje 1,26 milijonov otrok in mladostnikov. V raziskavi (Burchard idr., 2017) so sodelovali otroci med 10. in 16. letom starosti, ki so zdravniško pomoč poiskali v času od začetka 2009 do konca 2013. Vzorec je tako sestavljalo 31665 učencev in učenk. Ugotovili so, da se je kar 55,7 % vseh poškodb zgodilo pri športu v šoli. Največ poškodb so zabeležili med trinajst-, štirinajst- in petnajstletniki. Do 41 % vseh s športom povezanih poškodb je prišlo pri igrah z žogo, od tega 22 % pri nogometu. Največkrat so bile poškodovane telesne ekstremitete, od tega dlani 38,4 %, stopalo in gleženj pa 30,3 %. Od teh poškodb jih je 5 % potrebovalo operativno zdravljenje (Burchard idr., 2017).

Raisanen idr. (2018) so izvedli raziskavo na 8406 učencih, starih 11, 13 in 15 let na Finskem, v okviru katere so preverjali razširjenost poškodb pri športnih dejavnostih v okviru pouka, v prostem času in med trenajžnim procesom. Leta 2014 in 2016 je 47 % otrok imelo vsaj eno športno poškodbo. Največje število poškodb je bilo pri otrocih, ki so trenirali v športnih klubih. Sledile so poškodbe pri športni dejavnosti v prostem času, najmanj poškodb pa je bilo pri športnih dejavnostih v sklopu pouka v šoli. Poškodovanih je bilo nekoliko več dečkov kot deklic.

V Sloveniji je bilo pred leti narejenih le nekaj raziskav na področju poškodb otrok med športno dejavnostjo. Glede na to, da je problem zelo aktualen in pereč, je bil namen naše raziskave analizirati poškodbe pri športni dejavnosti učencev zadnjega triletja osnovne šole. Želeli smo ugotoviti, pri kateri športni dejavnosti prihaja do največjega števila poškodb, ali je poškodb več pri organizirani športni dejavnosti ali pri neorganizirani športni dejavnosti, kako re-

sne so te poškodbe, in ali je zaradi njih potrebna daljša odsotnost od pouka. Zanimalo nas je tudi, koliko so stari poškodovani učenci, ali obstajajo bistvene razlike glede na spol ter kako pogosto se učenci ukvarjajo s športom izven obveznih ur športa v šoli, torej v klubih ali športnih društvih in s prostočasnimi športnimi dejavnostmi.

## Metode dela

### Preizkušanci

Vzorec so sestavljali učenci sedmih, osmih in devetih razredov. Od tega je vzorec sestavljalo 89 učencev in 120 učenk sedmih razredov (209 skupno), 97 učencev in 100 učenk osmih razredov (197 skupno) in 98 učencev in 127 učenk devetih razredov (225 skupno). Vzorec je tako sestavljalo 631 učencev, od tega 282 fantov (44,7 %) in 349 deklet (53,9 %) osmih razredov osnovnih šol iz goriške, gorenjske in osrednjeslovenske regije. Učenci so bili stari od 12 do 16 let, v povprečju  $13,39 \pm 0,96$  let.

### Pripomočki

Podatke za potrebe raziskave smo pridobili s pomočjo vprašalnika (Gregorčič, 2018), ki je bil sestavljen iz 26 vprašanj, razdeljenih na štiri sklope. V prvem sklopu smo izvedeli splošne informacije o učencu, drugi sklop se je nanašal na šport in poškodbe v sklopu pouka pri predmetu šport v osnovni šoli, tretji sklop pa na športno udejstvovanje in poškodbe v klubu/društvu, zadnji sklop pa se je nanašal na ukvarjanje s športom v prostem času in na morebitne takrat nastale poškodbe. Vprašalnik se je nanašal na poškodbe, ki so se zgodile v šolskem letu 2016/17.

### Postopek

Ob privolitvi ravnatelja za sodelovanje smo stopili v stik z učitelji predmeta šport, ki so vprašalnike razdelili učencem; ti so jih odnesli domov v podpis in pregled staršem. Če so starši odobrili sodelovanje otroka v raziskavi, so učenci izpolnili vprašalnik in ga prinesli nazaj na šolo.

Statistične izračune smo izvajali v programu IBM 21 (SPSS Inc., Chicago, ZDA) in v programu Microsoft Excel 2011 (Microsoft Corporation, Redmond, ZDA). Vsem opisnim podatkom smo izračunali frekvenčno porazdelitev in frekvenčne deleže. Za primerjavo med dvema opisnima spremenljivkama smo uporabili dvosmerni hi-kvadrat test. Hipoteze smo preverjali na ravni 5 % statističnega tveganja ( $p \leq 0,05$ ).

## Rezultati

### Pogostost ukvarjanja s športom v klubu/društvu in v prostem času

Rezultati raziskave so pokazali, da se 68,3 % učencev ukvarja z organizirano športno dejavnostjo v društvu ali klubu; 25,7 % se jih ukvarja 1–2-krat na teden, 26,5 % 3–4-krat na teden, 11,6 % 5–6-krat na teden in 4,6 % vsak dan. 31,7 % učencev se ne ukvarja z organizirano športno dejavnostjo v društvu ali klubu.

V prostem času se s športom ukvarja 82,6 % učencev. Največ se jih ukvarja 1–2-krat na teden (35,2 %), 3–4-krat na teden se športno udejstvuje 26,1 %, 5–6-krat na teden 8,9 % ter vsak dan 12,4 % učencev. V prostem času je športno neaktivnih 17,4 % učencev.

9,5 % učencev se v tednu ne ukvarja niti z organizirano vadbo v klubu/društvu niti prostočasno. 19,6 % učencev se s športno dejavnostjo v klubu/društvu ne ukvarja, v prostem času pa se s športom ukvarja 1–2-krat na teden ali pa sploh nikoli. Prav tako se 11,8 % učencev v prostem času ne ukvarja s športno dejavnostjo, v klubu/društvu pa so dejavni 1–2-krat na teden ali manj.

### Poškodbe učencev pri predmetu šport glede na spol in starost

V Tabeli 1 je predstavljeno število poškodb učencev in učenk pri procesu predmeta šport v osnovni šoli. Večina otrok ni bila poškodovana (67,8 %), izmed poškodovanih pa jih je bilo največ poškodovanih zgolj enkrat (22,0 %). Trikrat in več je bilo poškodovanih 24 otrok (3,8 %).

Rezultati kažejo (Tabela 1), da med spoloma ne prihaja do statistično značilnih razlik ( $\chi^2 = 4,81$ ;  $p = 0,19$ ), prav tako ne prihaja do statistično značilnih razlik ( $\chi^2 = 13,95$ ;  $p = 0,12$ ) tudi med starostnimi kategorijami (učenci, stari 12, 13, 14, 15 ali 16 let).

### Vrste in mesto poškodb, pridobljenih med procesom predmeta šport v osnovni šoli

V raziskavi smo ugotavljali vrste poškodb, pridobljenih med procesom predmeta šport v osnovni šoli. Izmed vseh poškodb je bilo največ ran (32,0 %), tem sledijo poškodbe mišic (29,7 %) in zvini sklepov (28,6 %). Sledijo zlomi (5 %), poškodbe vezi (3,5 %) in izpahi (1,2 %).

Največ poškodb smo zabeležili na kolenu (19,0 %), gležnju (17,1 %), prstih (16,8 %) in komolcu (12,7 %), medtem ko smo najmanj poškodb zabeležili na rebrih (0,6 %), trebuhu (0,3 %) in medenici (0,3 %). Prevladujejo poškodbe na zgornjem (49,5 %) in spodnjem delu telesa (45,7 %).

### Poškodbe pri predmetu šport glede na čas nastanka (del vadbene enote)

V raziskavi smo ugotavljali, v katerem delu vadbene ure (med ogrevanjem, v glavnem delu, pri zaključku ure) se je zgodilo največ poškodb. Rezultati kažejo, da se je največ poškodb zgodilo v glavnem delu vadbene enote (65,3 %), večinoma med ponavljanjem snovi/elementov (36,6 %) in nekoliko manj med obravnavanjem nove snovi/elementov (28,7 %). Najmanj poškodb se je zgodilo med ogrevanjem (13,4 %) in nekoliko več v sklepnem delu vadbene ure (21,3 %).

### Primerjava v številu poškodb med procesom predmeta šport v osnovni šoli in v klubu/društvu ter v prostem času

V raziskavi smo izvedli primerjavo v številu poškodb, pridobljenih med procesom

predmeta šport v osnovni šoli in v klubu/društvu. Rezultati kažejo, da med procesom predmeta šport in dejavnostmi v klubu/društvu prihaja do statistično značilnih razlik ( $\chi^2 = 93,596$ ;  $p = 0,000$ ). Do večjega števila poškodb prihaja pri športni dejavnosti v klubu ali športnem društvu kot pa pri dejavnosti na urah športa v osnovni šoli.

Raziskava je pokazala, da tudi med procesom predmeta šport in dejavnostmi v prostem času prihaja do statistično značilnih razlik ( $\chi^2 = 43,889$ ;  $p = 0,000$ ). Pri procesu predmeta šport pogosteje prihaja do poškodb kakor pri športni dejavnosti v prostem času.

### Primerjava v odsotnosti poškodb pri predmetu šport v osnovni šoli in po poškodb v klubu/društvu ter po poškodb v prostem času

Rezultati kažejo, da med odsotnostjo po poškodb pri procesu predmeta šport in po poškodb v klubu/društvu prihaja do statistično značilnih razlik ( $\chi^2 = 27,278$ ;  $p = 0,001$ ). Ugotovili smo, da pri športni dejavnosti v klubih in društvih prihaja do poškodb, zaradi katerih so otroci dlje časa odsotni od pouka, kakor so odsotni od pouka zaradi poškodb, do katerih je prišlo pri predmetu šport.

Ugotavljali smo tudi primerjavo v odsotnosti po poškodb pri predmetu šport v osnovni šoli in po poškodb v prostem času. Rezultati kažejo, da med odsotnostjo po poškodb pri predmetu šport in po poškodb v prostem času ne prihaja do statistično značilnih razlik ( $\chi^2 = 7,04$ ;  $p = 0,63$ ).

### Vrsta športne dejavnosti, pri kateri je prišlo do poškodbe pri predmetu šport v osnovni šoli in v klubu/društvu ter v prostem času

Tabela 3 prikazuje, pri katerih športih so se učenci poškodovali pri predmetu šport v osnovni šoli. Pri fantih se je največ poškodb zgodilo pri nogometu, skoraj polovica vseh poškodb oz. 43,2 %, sledi košarka z 20,3 % vseh poškodb. Gimnastika je bila po številu poškodb na tretjem mestu z 11,9 %, pri dekletih pa je bilo največ poškodb pri odbojki, in sicer 19,4 %. Tesno za njimi so sledile poškodbe pri naravnih oblikah gibanja (teki, meti, skoki ...), kjer je prišlo do 18,3 % vseh zabeleženih poškodb, pri košarki 15,6 % in gimnastiki 15,6 % vseh poškodb ter pri elementarnih igrah 15 %. Če

Tabela 1  
Število poškodb pri procesu predmeta šport v osnovni šoli in razlike med spoloma

		Število poškodb pri predmetu šport				Skupno	$\chi^2$	p
		1x	2x	>3x	Brez			
Spol	moški	N	59	20	6	197	4,81	0,19
		% spol	20,9 %	7,1 %	2,1 %	69,9 %		
	ženski	N	80	20	18	231		
		% spol	22,9 %	5,6 %	5,3 %	66,2 %		
Skupno	N	139	40	24	428	631		
	% spol	22,0 %	6,3 %	3,8 %	67,8 %	100,0 %		

Legenda.  $\chi^2$  – dvosmerni hi kvadrat; p – statistična značilnost.

pa pogledamo skupno, lahko vidimo, da do največjega števila poškodb prihaja pri igrah z žogo. Poškodbe pri nogometu so predstavljale 19,1 %, pri košarki 17,4 % in pri odbojki 12,4 % vseh zabeleženih poškodb. Pri skupnem seštevku poškodb pri učencih in učenkah vidimo, da je 14,1 % poškodb nastal pri gimnastiki in 13,4 % pri naravnih oblikah gibanja.

Iz Tabele 4 je razvidno, pri katerem športu je prišlo do poškodb in v kolikšnih odstotkih se pri tem športu pojavljajo poškodbe v primerjavi z vsemi zabeleženimi poškodbami. Fantje so se največkrat poškodovali pri borilnih športih (boks, karate, judo, krav maga, taekwondo), tu je bilo zabeleženih 18,3 % poškodb, sledile so poškodbe pri nogometu in košarki, kjer je bilo zabeleženih 14,8 % vseh poškodb. Pri dekletih opazimo največ poškodb pri plesu (19,4 %), sledijo poškodbe pri plezanju (12,1 %) in gimnastiki (11,7 %). Skupno je bilo največ poškodb pri plesu (12 %), sledili so košarka (10,7 %), gimnastika (8,3 %) in nogomet (8,0 %).

V Tabeli 5 je predstavljeno število poškodb in športi, pri katerih je prišlo do poškodb pri športnih dejavnostih v prostem času. Pri fantih se je največ poškodb zgodilo pri nogometu (26,3 %), sledita kolesarjenje (21,9 %) in košarka (9,5 %). Pri dekletih pa je do največjega števila poškodb prišlo pri teku (27,2 %) in rolanju/kotalkanju (22,4 %). Skupno je bilo največ poškodb pri teku (16,9 %), nato pri nogometu (14,8 %) in rolanju/kotalkanju (13,0 %).

## Razprava

Pri procesu predmeta šport v osnovni šoli je bila poškodovana tretjina učencev; največji delež je bil poškodovan enkrat (22,0 %). Erčuljeva (2005), ki je preučevala poškodbe osnovnošolcev v ljubljanski regiji, je zabeležila zelo podobne rezultate: tretjina učencev se je poškodovala pri športu v šoli, večinoma enkrat (21,4 %). Videmškova, Karpļuk idr. (2010) pa so v svoji raziskavi ugotovili precej manjši delež poškodb pri osnovnošolcih – 16 %.

V raziskavi smo ugotavljali, do kakšnih poškodb je prišlo med poukom športa v osnovni šoli. Ugotovili smo, da je bilo največ poškodb v obliki ran, ki jim sledijo poškodbe mišic in zvini sklepov. Opažamo, da je bilo težjih poškodb manj, le nekaj je bilo zlomov, poškodb vezi in izpahov sklepov. Tudi Erčuljeva (2005) je preverjala vrste

Tabela 2

Vrsta športne dejavnosti, pri kateri/kjer je prišlo do poškodbe pri predmetu šport v osnovni šoli

		Spol				Skupno	%
		moški	%	ženski	%		
PRI KATEREM ŠPORTU SI SE POŠKODOVAL?	Nogomet	51	43,2 %	6	3,3 %	57	19,1 %
	Košarka	24	20,3 %	28	15,6 %	52	17,4 %
	Gimnastika	14	11,9 %	28	15,6 %	42	14,1 %
	Nar.obl.gib.	7	5,9 %	33	18,3 %	40	13,4 %
	Odbojka	2	1,7 %	35	19,4 %	37	12,4 %
	Rokomet	5	4,2 %	5	2,8 %	10	3,4 %
	Elem. igre	5	4,2 %	27	15,0 %	32	10,7 %
	Atletika	7	5,9 %	11	6,1 %	18	6,0 %
	Smučanje	0	0,0 %	3	1,7 %	3	1,0 %
	Drugo	3	2,5 %	4	2,2 %	7	2,3 %
Vse poškodbe		118	100,0 %	180	100,0 %	298	100,0 %

Tabela 3

Vrsta športne dejavnosti, pri kateri je prišlo do poškodbe v klubu/društvu

		Spol				Skupno	%
		moški	%	ženski	%		
PRI KATEREM ŠPORTU SI SE POŠKODOVAL?	Nogomet	25	14,8 %	5	2,4 %	30	8,0 %
	Odbojka	1	0,6 %	13	6,3 %	14	3,7 %
	Rokomet	12	7,1 %	3	1,5 %	15	4,0 %
	Košarka	25	14,8 %	15	7,3 %	40	10,7 %
	Atletika	6	3,6 %	11	5,3 %	17	4,5 %
	Tenis	12	7,1 %	4	1,9 %	16	4,3 %
	Gimnastika	7	4,1 %	24	11,7 %	31	8,3 %
	Smučanje	2	1,2 %	3	1,5 %	5	1,3 %
	Borilni športi	31	18,3 %	10	4,9 %	41	10,9 %
	Plezanje	4	2,4 %	25	12,1 %	29	7,7 %
	Ples	5	3,0 %	40	19,4 %	45	12,0 %
	Kolesarjenje	10	5,9 %	0	0,0 %	10	2,7 %
	Plavanje	5	3,0 %	12	5,8 %	17	4,5 %
	Drugo	24	14,2 %	41	19,9 %	65	17,3 %
Vse poškodbe		169	100,0 %	206	100,0 %	375	100,0 %

Tabela 4

Vrsta športne dejavnosti, pri kateri je prišlo do poškodb med pristočasno športno dejavnostjo

		Spol				Skupno	%
		moški	%	ženski	%		
PRI KATEREM ŠPORTU SI SE POŠKODOVAL?	Nogomet	36	26,3 %	6	4,1 %	42	14,8 %
	Odbojka	1	0,7 %	12	8,2 %	13	4,6 %
	Rokomet	0	0,0 %	4	2,7 %	w4	1,4 %
	Košarka	13	9,5 %	8	5,4 %	21	7,4 %
	Tek	8	5,8 %	40	27,2 %	48	16,9 %
	Badminton/tenis	2	1,5 %	3	2,0 %	5	1,8 %
	Rolanje/kotalkanje	4	2,9 %	33	22,4 %	37	13,0 %
	Elementarne igre	6	4,4 %	7	4,8 %	13	4,6 %
	Kolesarjenje	30	21,9 %	1	0,7 %	31	10,9 %
	Hoja v hribe	4	2,9 %	13	8,8 %	17	6,0 %
	Smučanje	6	4,4 %	9	6,1 %	15	5,3 %
Drugo	27	19,7 %	11	7,5 %	38	13,4 %	
Vse poškodbe		137	100,0 %	147	100,0 %	284	100,0 %

poškodb, ki so nastale pri pouku športa; tudi v njeni raziskavi je bilo največ zapisanih poškodb ran, sledili so zvini sklepov ter poškodbe mišic. Ugotovili smo, da več kot polovica učencev zaradi poškodbe ni bila odsotna od nadaljnjih ur športa, manj kot četrtina je bila odsotna manj kot 1 teden, le v 9,6 % pa so bili od pouka športa odsotni več kot tri tedne.

Ugotavljali smo tudi, pri katerem športu prihaja do največjega števila poškodb pri predmetu šport. Skoraj polovica zabeleženih poškodb pri fantih se je zgodila pri nogometu, sledila je košarka, na tretjem mestu pa je bila gimnastika. Pri dekletih je največ poškodb nastalo pri odbojki, sledile pa so naravne oblike gibanja (teki, meti, skoki ...). Na tretjem mestu so bile poškodbe pri košarki in gimnastiki, sledile so poškodbe pri elementarnih igrah (med dvema ognjema, lovljenje ...). Skupno lahko povzamemo, da največ poškodb predstavljajo poškodbe, nastale pri igrah z žogo (pri nogometu, košarki in pri odbojki). Predvidevamo, da so rezultati lahko med drugim tudi posledica tega, da so to največkrat izvajane vsebine na urah športa. Izstopa podatek, da je pri rokometu prišlo le do 3,4 % poškodb; morda je vzrok v tem, da učenci manj izvajajo ta šport. Zanimivo bi bilo narediti primerjavo s šolami iz drugih regij Slovenije. Tudi Erčuljeva (2005) je prišla do podobnih ugotovitev. Skoraj polovica vseh poškodb je nastala pri igrah z žogo. Največ poškodb je nastalo pri nogometu, sledile so elementarne igre in košarka. Da pri skupinskih športih pri športu do največ poškodb prihaja pri odbojki, košarki in nogometu, so ugotovili tudi Videmškova in sodelavci (2016). V prihodnjih raziskavah bi bilo smiselno raziskati tudi, koliko ur učitelji v šoli dejansko namenijo določenemu športu ter narediti primerjavo med količino določenega športa in številom poškodb.

V raziskavi smo preverjali tudi anatomsko mesto nastanka poškodbe pri učencih pri procesu predmeta šport. Zaradi lažje in preglednejše obdelave podatkov smo jih združili v tri kategorije. Kategorijo »zgornji del telesa« so sestavljale poškodbe glave, vratu, ramen, nadlahti, podlahti, komolca, zapestja, dlani in prstov. Kategorija »trup s kolki« je zajemala poškodbe hrbta, trebuha, hrbtenice, reber in medenice. Zadnja kategorijo, poimenovano »spodnji del telesa«, pa so sestavljale poškodbe stegna, kolena, golena, gležnja, meč in stopala. Glede na rezultate ugotavljamo, da je največ poškodb nastalo v zgornjem delu telesa

(49,5 %), številčno zelo blizu pa so tudi poškodbe spodnjega dela telesa (45,7 %).

Največ poškodb smo zabeležili na kolenu, nato na gležnju, na prstih in na komolcu. Glede na to, da smo ugotovili največ poškodb pri igrah z žogo, ki so kot ekipni športi z velikim številom medsebojnih telesnih kontaktov med igralci zelo dovzetni za poškodbe tako zgornjih kot spodnjih ekstremitet, so dobljeni rezultati logični in pričakovani. Erčuljeva (2005) je v svoji raziskavi ugotovila, da je do največjega števila poškodb prišlo na spodnjih okončinah, sledile pa so zgornje okončine. Tudi v njeni raziskavi je bilo zabeleženih največ poškodb na kolenu, sledile so poškodbe gležnja in prstov.

Videmškova in sodelavci (2016) so ugotovili, da se pri predmetu šport poškoduje večje število deklet kot fantov. Dekleta so bila pri pouku v primerjavi s fanti pogosteje poškodovana tako pri skupinskih (odbojka, rokomet in igre z žogo) kot tudi pri individualnih športih (atletika, gimnastika). Erčuljeva (2005) je ugotovila ravno nasprotno, da se pri predmetu šport poškoduje večje število fantov kot deklet. V naši raziskavi pa smo ugotovili, da pri številu poškodb pri predmetu šport med spoloma ne prihaja do statistično značilnih razlik.

Zanimalo nas je tudi, ali do razlik v številu poškodb prihaja glede na starost otrok. Erčuljeva (2007a) je ugotovila, da je v njenem vzorcu število poškodb postopno naraščalo od sedmega do dvanajstega leta, nato se je pri trinajstih letih učencev število poškodb umirilo in v štirinajstem letu upadlo. To je pripisala temu, da se puberteta pri današnjih otrocih začenja vedno bolj zgodaj. V naši raziskavi, ki je zajemala učence med dvanajstim in šestnajstim letom starosti, nismo opazili statistično značilnih razlik med starostjo učencev in številu poškodb, nastalih med poukom športa na osnovni šoli. Glede na to, da so v raziskavi sodelovali le trije šestnajstletniki, lahko rečemo, da je šlo večinoma za razliko največ štirih let v starosti, zato ne prihaja do večjih razlik. Zanimivo bi bilo izvesti raziskavo z večjim vzorcem, ki bi zajemal tudi nižje razrede osnovne šole, da bi videli, če med njimi prihaja do statistično značilnih razlik.

Ugotavljali smo tudi pojavnost poškodb glede na čas nastanka oziroma glede na del vadbene enote. Šolsko uro smo razdelili na uvodni del oz. ogrevanje, na glavni del (obravnavanje nove snovi/elementov in ponavljanje snovi/elementov) in na zaključ-

ni del ure. Ugotovili smo, da do največjega števila poškodb prihaja v glavnem delu vadbene enote. V povezavi s poškodbami med ponavljanjem snovi (poškodb je bilo takrat največ) lahko sklepamo, da učenci postanejo bolj samozavestni in pogosto tudi površni pri izvajanju gibalne naloge, ki je še ne obvladajo do potankosti, temu pa sledi napaka in morebitna poškodba. Pri učenju novih snovi učenci niso vajeni novih gibanj in gibalnih nalog, tako posledično prihaja do poškodb. Do poškodb pri ogrevanju (teh je bilo najmanj) lahko prihaja zaradi neprimerne ogrevanja s strani učitelja ali pa nepazljivosti oz. neresnosti učencev za izvedbo ogrevanja. Poškodbe v zaključnem delu vadbene enote pa so najverjetneje posledica utrujenosti in nezbranosti, ko učencem upadeta tako pozornost kot motivacija. Erčuljeva (2007a) je prav tako ugotovila, da je največ poškodb nastalo v glavnem delu vadbene enote.

V raziskavi smo primerjali število poškodb med procesom predmeta šport v klubu/društvu ter število poškodb med procesom predmeta šport in v prostem času. Ugotovili smo, da do večjega števila poškodb prihaja pri športni dejavnosti v klubu/društvu kot pa pri športu v osnovni šoli. Pri športu je o poškodbi poročalo tretjina učencev, v klubu/društvu pa je bilo poškodovanih približno enak delež učencev, vendar so bili ti poškodovani večkrat. Pri primerjavi med številom poškodb pri športu in športni dejavnosti v prostem času pa smo prišli do zanimive ugotovitve; učenci so poročali o manjšem številu poškodb pri prostočasnih dejavnostih. Menimo, da bi morali učitelji pri urah športa varnosti nameniti še več pozornosti. Videmškova, Štihec idr. (2010) so ugotovili nasprotno; tako v osnovni kot v srednji šoli se je poškodovalo več otrok in mladostnikov v prostem času kakor pri pouku.

V raziskavi smo izvedli primerjavo v odsotnosti po poškodbi pri predmetu šport v osnovni šoli in po poškodbi v klubu/društvu, saj nas je zanimalo, kje prihaja do resnejših poškodb in posledično do daljše odsotnosti od pouka. Rezultati kažejo, da med odsotnostjo po poškodbi pri procesu predmeta šport in po poškodbi v klubu/društvu prihaja do statistično značilnih razlik.

Pri športni dejavnosti v klubih in društvih prihaja do poškodb, zaradi katerih je odsotnost otrok od pouka daljša kot odsotnost od pouka zaradi poškodb, do katerih je prišlo pri predmetu šport. Sklepamo, da

do tovrstnih rezultatov prihaja zaradi bolj kompleksnih in težjih elementov, ki jih učenci izvajajo na treningih v primerjavi s poukom športa. Pri treningu v klubu ali društvu prihaja tudi do večje tekmovalnosti, saj se hočejo učenci dokazati tako sebi kot trenerju in tudi staršem, jim pokazati, kaj zmorejo, pri tem pa v žaru borbe pozabijo na varnost. Primerjali smo tudi odsotnost po poškodbi pri predmetu šport v osnovni šoli in po poškodbi v prostem času. Ugotovili smo, da med nadaljnjo odsotnostjo pri pouku športa zaradi poškodbe pri pouku športa in poškodbe pri prostočasnem športni dejavnosti ne prihaja do bistvenih razlik. Iz tega lahko sklepamo, da je intenzivnost in težavnost športne dejavnosti primerljiva. Zaskrbljujoče je dejstvo, da je resnost poškodb primerljiva med organizirano vadbo pri pouku v šoli in neorganizirano vadbo oz. športno dejavnostjo v prostem času. Menimo, da učitelji še premalo pazijo na varnost pri šolskih urah, saj so poškodbe primerljivo hude tudi pri dejavnostih, kjer učenci nimajo strokovnega nadzora.

V naši raziskavi nismo preverjali, ali so se učenci, ki so se poškodovali pri športni dejavnosti v klubu/društvu, poškodovali tudi pri športu v osnovni šoli in obratno. Prav tako nismo preverjali, če so se učenci, ki so se poškodovali pri prostočasnem športni dejavnosti, poškodovali tudi pri pouku športa in obratno. S tem bi lahko ugotovili, ali prihaja do poškodb večinoma pri otrocih, ki se s športnimi dejavnostmi ne ukvarjajo izven obveznih ur pouka, ali pa to nima nikakršnega vpliva na število poškodb. Rezultat, ki kaže, da do večjega števila poškodb prihaja pri pouku kot pa pri prostočasnih športnih dejavnostih, je lahko tudi odraz tega, da učenci izven obveznih šolskih ur športa pogosto niso dejavni oz. so dejavni premalo. 9,5 % učencev se ne ukvarja niti z organizirano vadbo v klubu/društvu niti prostočasnno. Erčuljeva (2005) je ugotovila, da se skoraj tretjina učencev po pouku ne ukvarja s športom v organizirani obliki. Rezultati naše raziskave kažejo podobno; 31,7 % učencev se ne ukvarja z organizirano vadbo v klubu ali društvu.

Videmškova in sodelavci (2016) so ugotovili, da se velika večina učencev (88,4 %) in dijakov (89,4 %) ukvarja s športom tudi v prostem času. V naši raziskavi je razvidno, da se v prostem času vsaj enkrat na teden s športom ukvarja 82,2 % učencev. Simončič in Oblak (2015) sta v svoji raziskavi ugotovili, da 78 % anketiranih osnovnošolcev meni, da imajo dovolj prostega časa. 41,3 %

osnovnošolcev se je ocenilo, da preveč lenarijo in počivajo, kar je zaskrbljujoče, saj vidimo, da se mladostniki zavedajo, da so premalo aktivni, vendar proti temu pogosto ne naredijo ničesar.

V sklopu raziskave nas je zanimalo tudi, pri kateri športni dejavnosti prihaja do največjega števila poškodb pri organizirani in nadzorovani vadbi v klubu ali društvu. Pri dekletih je bilo največ poškodb pri plesu (19,4%), sledile so poškodbe pri plezanju in gimnastiki. Pri plezanju je v večini primerov prišlo do ran (odrgnine), ki pa so pri vsaki poškodovani učenki zajemale več telesnih segmentov, medtem ko je pri plesu in gimnastiki prišlo do poškodb pri večjem številu učenk, a je bilo zabeleženo manjše število poškodb. Pri fantih je največ poškodb prišlo pri borilnih športih (boks, judo, krav maga, taekwondo) z 18,3 % vseh poškodb, sledile so poškodbe pri nogometu in košarki.

V raziskavi smo želeli ugotoviti, pri katerem športu je v prostem času prihajalo do največjega števila poškodb. Največ poškodb pri fantih se je zgodilo pri nogometu (26,3 %), sledila sta kolesarjenje in košarka. Pri dekletih je bilo največje število poškodb prišlo pri teku (27,2 %), ki mu je sledilo rolanje/kotalkanje. Skupno je bilo največ poškodb pri teku (16,9 %), nato pri nogometu in rolanju/kotalkanju. Sklepamo, da je pri fantih še vedno najbolj priljubljen šport ekipni šport, nogomet. Pri dekletih pa v naši raziskavi največ poškodb nastaja pri individualnih športih (tek in rolanje/kotalkanje). Zadnji dve leti opažamo velik porast kotalkanja v prostem času pri dekletih, kar je posledica priljubljenosti TV nadaljevanke Jaz sem Luna. Sklepamo, da se zato vedno več deklet ukvarja s kotalkanjem in posledično obstaja večja verjetnost za večje število poškodb. Ali bo ta šport še vedno tako priljubljen, bi bilo zanimivo preveriti v prihodnjih raziskavah. Videmškova in sodelavci (2016) so pri skupinskih športih v prostem času zabeležili kar tretjino vseh poškodb pri nogometu, sledili sta košarka in odbojka. Pri individualnih športih se je v prostem času največ poškodb zgodilo pri kolesarjenju (14,4 %) in rolanju (13,8 %). Tu vidimo podobnosti tudi z našo raziskavo, kjer je nogomet še vedno zelo priljubljen, kolesarjenje in rolanje, v našem primeru rolanje/kotalkanje, pa prav tako. Tudi v naši raziskavi sta poleg teka rolanje/kotalkanje in kolesarjenje individualna športa, kjer skupno prihaja do največjega števila poškodb.

## ■ Sklep

V preteklosti je bilo narejenih le nekaj raziskav v povezavi s poškodbami otrok in mladostnikov pri športni dejavnosti v Sloveniji. Glede na maloštevilne raziskave in pereč problem, ki ga poškodbe pri športni dejavnosti predstavljajo tako v šolstvu kot tudi v klubih, društvih in v neorganizirani prostočasni obliki, smo se odločili, da izvedemo raziskavo, ki bo pokazala trenutno stanje glede poškodb pri učencih zadnjega triletja osnovne šole.

V prihodnjih raziskavah bi bilo smiselno povečati vzorec tako v smislu regije, iz katere učenci prihajajo, kot tudi starosti učencev. Vzorec bi sestavljalo enakovredno število učencev vseh slovenskih regij glede na velikost regije. V raziskavi bi bilo smiselno ugotoviti tudi, koliko časa je določen šport v šoli izvajan. Iz tega bi lahko ugotovili, ali do poškodb pri določenem predmetu ne prihaja zgolj zato, ker se v določeni regiji v šoli manj izvaja kot v drugi. Čez nekaj let bi bilo raziskavo dobro ponoviti v smislu pogostosti poškodb v osnovnih šolah, da bi videli, če število poškodb narašča. Prav tako bi bilo zanimivo preveriti, do kakšnih poškodb prihaja v prostem času, s tem bi ugotovili, ali so trenutne poškodbe posledica določenih trendov mladih.

Pri predmetu šport v osnovnih šolah prihaja do velikega števila poškodb v vseh delih vadbene enote, največ v glavnem delu. Zaskrbljujoč je podatek, da je poškodb tu več kot pri prostočasnih športnih dejavnostih, saj v šoli športna dejavnost poteka v organizirani obliki pod nadzorom usposobljenega kadra, pri prostočasni dejavnosti pa tega nadzora ni. Do poškodb seveda prihaja tudi v klubih in društvih, tako da bi bilo potrebno v vseh organiziranih oblikah športne dejavnosti povečati skrb za varnost, da preprečimo poškodbe. Še posebej pa to velja za predmet šport, saj gre tu tudi za otroke, ki izven pouka niso športno dejavni in imajo pogosto slabše razvite gibalne sposobnosti ter predstavljajo skupino, ki je poškodbam posledično bolj izpostavljena.

Predlagamo naslednje ukrepe za zmanjšanje poškodb pri športni dejavnosti:

- šolam je potrebno zagotoviti primeren prostor za izvajanje vseh vsebin, ki jih predpisuje učni načrt (dovolj velik prostor, dobra osvetlitev, primerna toplota v prostoru, nedrseča tla, dobra prezra-

čenost prostora, očiščene zunanje igralne površine itd.),

- športna orodja in pripomočki naj bodo ustrezno vzdrževani in naj ustrezajo razvojni stopnji otroka. Pomembna je tudi primerna postavitev orodij in pripomočkov (nedrseče blazine pod orodjem, oddaljenost od stene ali drugih ovir, dobro pričvrščene naprave itd.),
- starši naj zagotovijo primerno osebno opremo učencev (nedrseče copate, primerne copate za določeno vsebino, ustrezno športno oblačilo). Učitelji naj poskrbijo za primerno urejenost učencev pri športni dejavnosti (brez ur, naita, speti daljši lasje, dobro pričvrščena očala itd.),
- pri določenih športih je obvezna zaščitna oprema (ščitniki za komolce/kolena/zapestja, čelada, smučarska očala itd.),
- treba je zagotoviti ustrezno število učencev glede na velikost prostora, vsebino in organizacijsko obliko.

Seveda pa je izjemnega pomena tudi usposobljenost vaditelja, učitelja ali trenerja, ki lahko zaradi svojega neznanja, nepripravljenosti na vadbo, pomanjkanja organizacijskih sposobnosti ali zanemarjanja varnostnih ukrepov otroke spravlja v nevarnost. Pomembno je, da izvajalci vadbe znajo izbrati vsebine in ustrezno organizacijo vadbe glede na značilnosti otrok, ki morda zaradi morfoloških značilnosti, neznanja, slabih gibalnih sposobnosti ali strahu in utrujenosti niso zmožni izvesti določene naloge. Poznati in upoštevati morajo zdravstvene posebnosti otrok (vadba po poškodbi, slabo počutje, epilepsija itd.). Med nevarnostmi, ki lahko ogrožajo otroke, sodijo tudi opustitev temeljnih načel varne vadbe, neogretost oz. nepravilna ogretost pred vadbo, precenjevanje sposobnosti in podcenjevanje nevarnosti, neupoštevanje pravil, neprimerno obnašanje, pretiravanje, prevelika ali predolgotrajna obremenitev, vadba v neprimernih vremenskih okoliščinah itd. (Kovač in Jurak, 2010).

Menimo, da bi morali športni pedagogi v šoli in tudi drugi strokovni delavci v družtvih in klubih dosledno spremljati in beležiti podatke o poškodbah otrok med športno dejavnostjo; na ta način bomo odkrili najpogostejše vzroke in potencialne nevarnosti za poškodbe, kar je tudi prvi korak v smeri rešitve tega problema. Želimo, da bi se vsi, ki delajo z otroki in mladostniki na področju športa, zavedali pomena preven-

tivnega delovanja in s tem zmanjšali število poškodb pri mladih. Pa ne le zaradi tožb, ki postajajo že vsakdanja praksa, ampak predvsem zaradi večje varnosti naših otrok med športnim udejstvovanjem nasploh.

## Literatura

1. Abernethy, L. in MacAuley, D. (2003). Impact of school sports injury. *Br J Sports Med*, 37, 354–355. Pridobljeno iz: <http://bjsm.bmj.com/content/bjsports/37/4/354.full.pdf>
2. Abernethy, L., MacAuley, D., McNally, O. in McCann, S. (2003). Immediate care of school injury. *Injury Prevention*, 9, 270–273.
3. Bratina, N., Hadžič, V., Batellino, T., Pistotnik, B., Pori, M., Šajber, D., ... Dervišević, E. (2011). Slovenske smernice za telesno udejstvovanje otrok in mladostnikov v starostni skupini od 2 do 18 let. *Zdravniški vestnik*, 80(12), 885–896. Pridobljeno iz: <http://vestnik.szd.si/index.php/ZdravVest/article/view/545/433>
4. Burchard, R., Stolpp, A., Kratz, T., Efe, T., Soost, C., Forreiter, C. in Lahner, M. (2017). School sport-associated injuries in adolescents: A single center experience. *Technology And Health Care: Official Journal Of The European Society For Engineering And Medicine [Technol Health Care]* 25(6), 1053–1059.
5. Erčulj, L. (2005). *Povezanost izbranih dejavnikov z vidika učenca in učitelja s poškodbami pri pouku športne vzgoje pri učencih in učenkah starih od 7 do 14 let nekaterih ljubljanskih osnovnih šol* (Magistrska naloga). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
6. Erčulj, L. (2007a). Povezanost spola, starosti s poškodbami med poukom športne vzgoje pri učencih in učenkah nekaterih ljubljanskih osnovnih šol. *Šport*, 55(1), 57–62.
7. Erčulj, L. (2007b). Vpliv dolžine spanja na število in vrsto poškodb pri urah športne vzgoje. *Šport*, 55(2), 23–27.
8. Kovač, M. in Jurak, G. (2010). *Izpeljava športne vzgoje: Didaktični pojavi, športni programi in učno okolje*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
9. Kovač, M., Markun Puhar, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., ... Muha, V. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.
10. Meško, M., Videmšek, M., Karpljuk, D. in Štihec, J. (november 2010). Poškodbe slovenskih osnovnošolcev in srednješolcev pri športni vzgoji. V M. Kovač in M. Plavčak (ur.), *Zbornik 23. mednarodnega kongresa športnih pedagogov Slovenije* (str. 7-11). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
11. Nelson, N., Alhaji, M., Yard, E., Comstock, D. in McKenzie, L. (2009). Physical Education Class Injuries Treated in Emergencx Depart-

ments in the US in 1997-2007. *Pediatrics*, 124, 918–925.

12. Ogorevc, M. (2008). *Alternativna medicina v športu*. Brežice: samozaložba.
13. Plavčak, M. (oktober 2002). Varnost pri pouku športne vzgoje v prvem triletju osnovne šole. V R. Pišot, V. Štemberger, F. Krpač in T. Filipičič (ur.), *Otrok v gibanju: zbornik prispevkov* (str. 360–366). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
14. Raisanen, A. M., Kokko, S., Pasanen, K., Leppanen, M., Rimpela, A., Villberg, J. in Parkkari, J. (2018). Prevalence of adolescent physical activityrelated injuries in sports, leisure time, and school: the National Physical Activity Behaviour Study for children and Adolescents. *BMC Musculoskeletal Disorders*. Pridobljeno iz: <https://bmcmusculoskeletaldisord.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12891-018-1969-y>
15. Rok Simon, M. in Marjanovič Umek, L. (2000). *Preprečujmo poškodbe pri otrocih od starosti 6 mesecev do 2 let*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
16. Simončič, T. in Oblak, K. (2015). (Ne)aktivni prosti čas mladih. *Šport*, 63 (1-2), 89–93.
17. Somrak, S. (2006). *Analiza poškodb pri športnih aktivnostih na gimnaziji in osnovnih šolah občine Litija v zadnjih dveh šolskih letih* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
18. Sundblad, G., Saartok, T., Engstrom, L. M. in Renstrom, P. (2005). Injuries during physical activity in school children. *Scandinavian journal of medicine & science in sport*, 15 (5), 313–323.
19. Videmšek, M., Karpljuk, D., Mlinar, S., Meško, M., Štihec, J. (2010). Injuries to primary school pupils and secondary school students during physical education classes and their leisure time. *Collegium antropologicum*, 34 (3), 973–980.
20. Videmšek, M., Štihec, J., Meško, M., Mlinar, S. in Karpljuk, D. (2010). Analiza poškodb učencev pri športni vzgoji in v prostem času. V M. Videmšek, M. Meško in J. Štihec (ur.) *Poškodbe otrok in mladostnikov pri športni vzgoji in v prostem času* (str. 28–36). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kinziologijo.
21. Videmšek, M., Štihec, J., Karpljuk, D., Meško, M., Gregorc, J. in Videmšek, N. (2014). Analiza poškodb otrok pri gibalnih dejavnostih v vrtcu. *Zdravstveno varstvo*, 53 (3), 237–247.
22. Videmšek, M., Štihec, J., Videmšek, N., Karpljuk, D., Hadžič, V. in Meško, M. (2016). Poškodbe otrok in mladostnikov pri športnih dejavnostih v vrtcu, šoli in v prostem času. *Šport*, 64(1-2), 172–179.

Matjaž Gregorčič, mag. prof. šp. vzg.  
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport  
gregorcic.matjaz@gmail.com