

SPLOŠNI STROKOVNI

PRIRUČNIK

GINNASTIČNA ZVEZA SLOVENIJE

Mitja
Samardžija
Pavletič



2026



 **SPIETH**

foto: Grega Valančič

SPLOŠNI STROKOVNI

PRIRUČNIK



GIMNASTIČNA ZVEZA SLOVENIJE
2026

Urednik: Mitija Samardžija Pavletič

Ljubljana, 2026

SPLOŠNI STROKOVNI PRIROČNIK GIMNASTIČNE ZVEZE SLOVENIJE 2026

Urednik: Mitija Samardžija Pavletič, prof. šp. vzg.

Avtorji: Edvard Kolar
Matej Tušak
Mitija Samardžija Pavletič
Saša Veličkovič
Maja Smrdu
Klara Aškerc
Maks Tušak
Jaka Strel
Jernej Pleša
Klara Kovačič
Zala Bedenik
Silvo Marinčič
Tin Štros

Izdala in založila: Gimnastična zveza Slovenije

Lektoriranje: Nina Istenič

Grafično oblikovanje: Modriš

Foto na naslovnici: Grega Valančič

Tisk: Tiskarstvo Grešovnik

Naklada: 500 izvodov

Za avtorstvo in vsebino so odgovorni avtorji prispevkov.

Publikacijo je sofinancirala Fundacija za financiranje
športnih organizacij v Republiki Sloveniji.



Fundacija za šport

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

796.41(035)

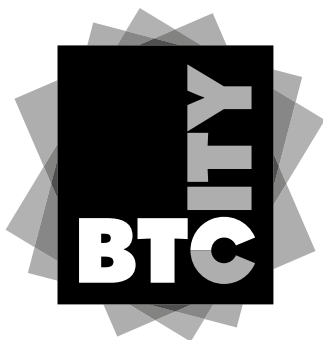
SPLOŠNI strokovni priročnik : Gimnastična zveza Slovenije / urednik Mitija Samardžija Pavletič ;
[avtorji Edvard Kolar ... et al.] . - Ljubljana : Gimnastična zveza Slovenije, 2026

ISBN 978-961-6733-29-8

COBISS.SI-ID 264255747

Avtorske pravice pridržane.

Gradiva iz publikacije ni dovoljeno kopirati, reproducirati, objavljati ali prevajati v druge jezike
brez pisnega dovoljenja Gimnastične zveze Slovenije.



Mitja Samardžija Pavletič

Gimnastična zveza Slovenije

UVODNA BESEDA

.....



Spoštovane strokovne delavke in delavci, športnice in športniki ter vsi, ki soustvarjate našo športno panogo. Gimnastika je ena najlepših športnih panog in hkrati ena najzahtevnejših. Prav zato se vedno znova vračamo k temeljnemu vprašanju: kako graditi vrhunskost, ne da bi pri tem izgubili športnika. Letošnji Splošni strokovni priročnik Gimnastične zveze Slovenije 2026 ponuja devet prispevkov, ki se tega vprašanja lotevajo z različnih strokovnih zornih kotov, a z isto ambicijo: dvigniti kakovost dela v dvorani ter okrepiti varnost, etiko in dolgoročni razvoj športnika.

Rdeča nit priročnika je trenersko odločanje in trenažni proces. Prispevek o odločanju trenerjev ponudi konceptualni okvir, ki razmeji strateške, taktične in operativne odločitve ter pokaže, kako se v praksi prepletajo znanje, izkušnje, intuicija in analitika. Temu se logično pridružuje safeguarding kot jasen standard: varno, dostojanstveno in razvojno podporno okolje ni »dodatek«, temveč pogoj za kakovosten rezultat.

Zdravje in uspešnost se v gimnastiki srečata še posebej ostro na področju telesne podobe, prehrane in obvladovanja stresa. Prispevki o perfekcionizmu, stresu in motnjah prehranjevanja ter o vitkosti kot opozorilnem markerju tveganja ponujajo pomembna izhodišča za pravočasno prepoznavanje in ukrepanje. Psihološki del dopolnjuje prispevek o hipnozi v športu, ki odpira praktičen pogled na podporo pri učenju, samozavesti in regulaciji napetosti.

Priročnik prinaša tudi konkretna trenerska orodja: metodološki okvir načrtovanja in stopnjevanja pliometrične vadbe ter dve tehnično-metodični obravnavi prvin – dvojne salte z obratom 360° in koleba v opori na lahteh –, kjer znova pridejo do izraza načela postopnosti, varovanja in potrpežljivosti. Nazadnje nas prispevek o lažnih novicah opomni, da je tudi informacijska pismenost postala del odgovornega vodenja športa.

Hvala avtorjem za znanje in predanost. Želim, da priročnik postane uporaben sopotnik v dvorani – pri odločanju, načrtovanju in skrbi za ljudi, ki gimnastiko živijo. Obenem pa vas že zdaj vabim k sodelovanju pri nastajanju naslednje izdaje ob kongresu GZS leta 2027.

..... KAZALO

- 6 Mitija Samardžija Pavletič
Uvodna beseda
- 11 Edvard Kolar, Matej Tušak, Mitija Samardžija Pavletič, Saša Veličkovič
Odločanje trenerjev v procesu treninga gimnastike
- 35 Maja Smrdu
Safeguarding v gimnastiki: zagotavljanje varnega, etičnega in razvojno podpornega športnega okolja
- 45 Klara Aškerc
Povezanost perfekcionizma s stresom in motnjami prehranjevanja pri slovenskih ritmičnih gimnastičarkah
- 53 Maks Tušak, Matej Tušak
Hipnoza v športu in gimnastiki
- 61 Jaka Strel, Mitija Samardžija Pavletič
Vitkost in obvladovanje tveganja: prepoznavanje in ukrepanje
- 85 Jernej Pleša, Klara Kovačič
Načrtovanje in stopnjevanje pliometrične vadbe
- 93 Zala Bedenik
Lažne novice v športu: izzivi, posledice in načini soočanja
- 105 Silvo Marinčič
Dvojna salta z obratom 360° kot akrobatska prvina na parterju in saskok na dvovišinski bradlji v ženski športni gimnastiki
- 111 Tin Štros
Tehnika in metodika koleba v opori na lahteh na moški bradlji





Edvard Kolar¹**Matej Tušak¹****Mitija Samardžija Pavletič²****Saša Veličkovič³**¹ Znanstveno raziskovalno središče Koper,
Inštitut za vedenjsko ekonomijo, Koper, Slovenija² Gimnastična zveza Slovenije, Ljubljana, Slovenija³ Univerzitet u Nišu, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Niš, Srbija

ODLOČANJE TRENERJEV V PROCESU TRENINGA GIMNASTIKE

.....

Izvleček: Vodstvene in pedagoške naloge trenerja v športnem treningu predstavljajo vsebino oziroma bistveni del njegovega dela, osnovna metoda njegovega dela pa je odločanje. Nekatere odločitve trenerjev so rezultat poglobljenega razmišljanja, ki temelji na trudu, vloženem v iskanje informacij, analizi in dolgih razpravah, druge pa so hitre in nenadne ter jih spodbujajo različne situacije, ki se pojavljajo v procesu treninga in tekmovanj ter zahtevajo hitre reakcije. Zato je namen tega članka prikazati konceptualni okvir odločitvenega vedenja trenerjev v gimnastiki, ki bo vzpostavil ustrezne povezave med različnimi odločitvami, ki jih trenerji sprejemajo v trenažnem procesu, in različnimi teoretičnimi koncepti, povezanimi z odločanjem na splošno in posebej z odločanjem trenerjev v procesu treninga in tekmovanj. Razviti konceptualni okvir predvideva tri vrste odločitev (strateške, taktične in operativne), ki naj bi imele različno vlogo v celovitem procesu športnega treninga, se izvajale na podlagi različnih kognitivnih procesov, se manifestirale v oblikah različnega odločitvenega vedenja in se izvajale z uporabo različnih stilov vedenja.

Ključne besede: trenerji, odločitveno vedenje, tipi odločitev, konceptualni okvir

..... UVODNA IZHODIŠČA

Uspešnost športnika v vrhunskem športu se lahko meri le z rezultatom, doseženim na največjih mednarodnih tekmovanjih, kar je v največji meri odvisno od športnikove ustrezne priprave v procesu športnega treninga. Športni trening je po svoji definiciji dolgotrajen transformacijski proces, v katerega posamezen športnik vstopa kot večdimenzionalni sistem (Kolar et

al., 2025). Uspešnost športnika je v prvi vrsti odvisna od (1) ustrezno razvitih športnikovih zmogljivosti (dimenzij), tj. njegovega znanja, sposobnosti, osebnostnih lastnosti ter motivacije, (2) in uspešnega ter učinkovitega vodenja procesa športnega treninga (Kolar et al., 2006). Temeljni dolgoročni namen trenažnega procesa je ustrezna transformacija športnikovih zmogljivosti (dimenzij) in njihova prilagoditev zahtevam športa, v katerem sodeluje, pri kateri ima osrednjo vlogo trener.

Nash in Collins (2006) trdita, da lahko trenerje obravnavamo kot vodjo procesa treninga, tehničnega svetovalca, taktika in učitelja. Trener je namreč tisti, ki (1) *managerira celoten organizacijski proces*, ki ga sestavljajo procesi načrtovanja, organiziranja, izvajanja (pedagoški proces), nadzora in vrednotenja rezultatov trenažnega procesa, (2) *koordinira vse vpletene strokovnjake in športnike* ter (3) *delegira naloge in dejavnosti*. Omenjeni trije temeljni sklopi trenerjevih managerskih nalog v športno-trenažnem procesu predstavljajo vsebino trenerjevega dela, osnovna metoda njegovega dela pa je *odločanje* (Abraham & Collins, 2015; Kolar & Tušak, 2022; Wilson & Kiely, 2023). Različni avtorji trdijo, da je trenerstvo v osnovi *proces odločanja* (Abraham & Collins, 2015; Lyle & Muir, 2020), medtem ko je bilo odločanje trenerjev opredeljeno kot *ključni element trenerske prakse* (Kaya, 2014; Coutts, 2017; Till et al., 2018), »*zaščitni znak*« trenerjev »ekspertov« (Nash & Collins, 2006), »prvo med enakimi« med *veščinami, ki jih mora imeti dober trener* (Post & van Gelder, 2023) in ključni element *trenerjeve strokovnosti* (Harvey et al., 2015).

V pričujočem prispevku se bomo torej ukvarjali z odločanjem trenerjev v gimnastiki, kognitivnimi vidiki odločanja in značilnostmi odločitvenega vedenja trenerjev. Razvit bo celovit konceptualni okvir odločanja trenerjev v gimnastiki, ki bo povezoval različne situacije, pri katerih mora trener sprejemati odločitve s (1) kognitivnimi stili, (2) stili odločanja, (3) stili vodenja in (4) prevladujočo vlogo znanja in/ali izkušenj pri sprejemanju odločitev.

KDO SO TRENERJI?

Trenerje lahko razumemo kot visoko usposobljene strokovnjake (eksperte) na področju vrhunskega športa, ki imajo specifično terciarno izobrazbo in specialne kompetence, zaradi česar so strokovnjaki za določena področja z usposobljenostjo in izkušnjami na različnih področjih športa (Lyle & Muir, 2020). Ericsson (2018a) je zapisal, da je strokovnjak nekdo, ki je visoko usposobljen in dobro podkovan na določenem področju, ali nekdo, ki je splošno priznan kot zanesljiv vir znanja, tehnik ali veščin in čigar presoje so v javnosti ali s strani vrstnikov priznane kot relevantne in pravilne. Strokovnjaki morajo imeti dolgoletne in intenzivne izkušnje s prakso in izobraževanjem na določenem področju. Ericsson (2018) v nadaljevanju tudi poudarja, da se strokovnost nanaša na lastnosti, spretnosti in znanje, ki ločujejo strokovnjake od novincev in manj izkušenih ljudi.

Zaradi velike raznolikosti zahtev za doseganje odličnosti in visokih športnih rezultatov v različnih športnih disciplinah morajo imeti trenerji strokovno

znanje, ki ustreza zahtevam posamezne športne discipline. Trenerji morajo imeti različna, domensko specifična znanja, povezana s treningom v posameznih športnih disciplinah, če želijo biti prepoznani kot strokovnjaki za določeno športno disciplino (Abraham et al., 2006). Čeprav lahko trdimo, da imajo trenerji enotno znanje na nekaterih področjih, povezanih s športnim treningom, ne glede na športno disciplino, v kateri delajo (npr. osnove športnega treninga, anatomija, fiziologija itd.), pa razlike v znanju izhajajo predvsem iz specifičnih zahtev posameznih športnih disciplin in v največji meri iz pravil, ki veljajo v posameznem športu ali športni disciplini. Tekmovalna pravila in tekmovalni sistemi posameznih športov ali športnih disciplin določajo in opredeljujejo pogoje za doseganje uspeha v posamezni športni disciplini in torej določajo način managementa športnega treninga tako v dolgoročnem obdobju (življenjska kariera, olimpijski cikel, letni cikel itd.) kot tudi za vsak posamezen trening ali tekmovanje.

KAKO JE OPREDELJENA GIMNASTIKA?

Po Matvejevi (1977) klasifikaciji športov, ki temelji na strukturni kompleksnosti gibov v športu, se gimnastika uvršča med *individualne konvencionalne polistrukturne* športe, za katere so značilni *anaerobni energijski procesi* in prevladujoče motorične sposobnosti, kot so: *relativna moč, koordinacija, gibljivost in ravnotežje*. Za *polistrukturne športe* so značilne odprte ali polodprte gibalne strukture, ki se izvajajo v spremenljivih zunanjih pogojih. *Konvencionalni značaj* gimnastike pomeni, da morajo biti vsi gibi (elementi oziroma prvine) izvedeni znotraj določenega gibalnega modela (ki ga predpisujejo strokovnjaki – konvencija), ki bi ga lahko imenovali tudi idealni gibalni model (v nadaljevanju IMG). Martens (2012) je športno-specifične gibe opredelil kot *tehnične spretnosti*, ki so »specifični postopki za premikanje telesa za izvedbo naloge, ki jo je treba opraviti«. IMG posamezne tehnične spretnosti je opredeljen z *biomehanskim modelom gibanja* in je vnaprej določen v *pravilih ocenjevanja* (Code of Point: v nadaljevanju: CoP), ki jih predpisuje Mednarodna gimnastična zveza (v nadaljevanju: FIG). Vsako odstopanje od IMG se šteje za kršitev pravil ali napako gibanja, ki je lahko *tehnične* ali *estetske* narave. V CoP so elementi razvrščeni v različne težavnostne razrede, odvisno od kompleksnosti in zapletenosti gibanja. Večja, kot je kompleksnost gibanja, višja je stopnja težavnosti elementov in več točk športnik pridobi, če gibanje uspešno izvede na tekmovanju.

Vrednotenje uspešnosti športnikov v konvencionalnih športih (gimnastiki) se izvaja z ocenjevanjem izvedbe elementov, ki jih športniki predstavijo na tekmovanjih. Ocenjujejo jih posebej usposobljeni sodniki. Kriterij ocenjevanja temelji na primerjavi med vnaprej določenim modelom gibanja (IMG) tehnične veščine (elementa) in dejanskim gibanjem tehnične veščine (elementa), ki ga telovadec/ka predstavi na tekmovanju. Uspeh v gimnastiki je torej opredeljen predvsem s številom in težavnostjo elementov (tehničnih veščin), ki jih telovadec pozna in jih je sposoben uspešno izvesti (v skladu s predpisi) na tekmovanju (Kolar et al., 2006). Proces učenja elementov je

sestavljen iz *metodike učenja* in *tehnike gibanja* gimnastičnih elementov in je znan kot *tehnična priprava telovadca*. Tehnična priprava je ključni element načrtovanja, izvajanja in nadzora celotne telovadčeve priprave ter tudi najpomembnejša komponenta strokovnega znanja in izkušenj gimnastičnega trenerja. V tem smislu lahko vidimo, da zahteve tehnične priprave predstavljajo osnovo, na kateri trenerji vodijo procese fizičnih, psiholoških in vseh drugih vidikov priprave športnika in športnice v gimnastiki. Na podlagi tega lahko sklepamo, da proces učenja elementov *vodi procese strateškega, operativnega in taktičnega odločanja* trenerjev v gimnastiki.

O ODLOČANJU

»Odločitve so bistven del našega življenja tako v delovnem okolju kot zunaj njega. Odločitve sprejemajo tisti, ki so odgovorni za izbiro – včasih gre za izbiro odločilnega pomena – med dvema ali več možnostmi.« (Heller & Hindle, 2001) V življenju se torej kar naprej odločamo. »Področja odločanja in odločitve se nanašajo na vse odprte zadeve v okolju in v nas, odločamo o zadevah o sebi in o drugih in drugi odločajo o nas. Pri zadevah gre vedno za odprte probleme.« (Kralj, 2002) Odločitve, ki jih sprejemamo, opredeljujejo našo preteklost in pomembno sooblikujejo tudi našo prihodnost.

Odločanje je psihični (miselni) proces (Harren, 1979), ki je odvisen od naših zaznav v zunanjem okolju oziroma zaznav, povezanih s predmetom odločanja. Odločitve, ki jih sprejemamo, so vedno obremenjene s posledicami, ki so neizbežen rezultat našega odločanja. Zato je še posebej pomembno, na kakšen način se o zadevah oziroma problemih odločamo.

Odločanje je proces, katerega rezultat je odločitev (Tomić, 2007). Termin odločanje izhaja iz latinske besede *decisionis*, ki pomeni »*odrezati, nekaj končati*«, kar očitno izkazuje voljo po rešitvi ali zaključku problema (Alvino & Franco, 2017). Odločitev pa je izbira med dostopnimi alternativami, pri čemer je treba opozoriti, da je sama izbira le del celotnega procesa odločanja in da ta zahteva vložen napor, tako pred kakor tudi po izbrani ustrezni alternativni (Daft, 2010; Bohanec, 2012). Skinner (1999) zapiše, da je odločitev zavestna in nepovratna delitev virov z namenom, da bi dosegli želene cilje. Odločanje pa je po Daftu (2010) proces prepoznavanja problemov in priložnosti ter iskanja rešitve. Skladno s to opredelitvijo naj bi imel celoten proces dve fazi, in sicer fazo prepoznavanja in fazo rešitve problema.

Odločanje je v splošnem proces, ki ne zajema samo trenutne odločitve, ki se kaže v izbiri alternative, pač pa vanj sodijo vse aktivnosti, ki potekajo pred izbiro alternative in tudi po njej. Pred izbiro so to aktivnosti, povezane s preučevanjem odločitvenega problema, opredelitvijo ciljev, zbiranjem informacij o alternativah in oblikovanjem kriterijev. Po izbiri pa gre v glavnem za aktivnosti, povezane z realizacijo odločitve, in spremljanje njenih posledic. *Odločitveni proces ali proces odločanja* je tako bolj ali manj sistematičen proces zbiranja in urejanja znanj, v katerem naj bi pridobili dovolj informacij za primerno odločitev, zmanjšali možnost, da bi kaj bistvenega spregledali, ter se zavedali tveganj in posledic odločitve (Bohanec, 2012). Proces odločanja

ima nedvomno velik vpliv na kakovost odločitev, te pa na uspešnost poslovanja; če v odločanju sledimo urejenemu procesu, je verjetnost, da bo odločitev ustrezna, večja, kot če je proces odločanja manj urejen ali celo naključen (Rozman & Kovač, 2012). Tako kot Kahneman et al. (2021) ločijo med *presojo* in *odločitvijo*, ki naj bi sledila presoji, tudi Klein in Methlie (1992) poudarjata, da je treba ločiti med pojmom *odločitveni proces* in *rezultati sprejete odločitve*. Trdita namreč, da je povsem mogoče, da so rezultati odločitev lahko dobri, čeprav je bil proces odločanja (presoja) slab in obratno. Proces odločanja je mogoče razumeti kot možgane in živčni sistem vsake organizacije (Daft, 2004). Slehera odločitev je rezultat dinamičnega procesa, na katerega vplivajo različni dejavniki, kot so okolje, znanje, sposobnosti in motivacija managerja (Dimovski et al., 2005). Odločanje je po Daftu (2010) proces prepoznavanja problemov in priložnosti ter iskanja rešitve. Skladno s to opredelitvijo naj bi imel celoten proces dve fazi: *fazo prepoznavanja* in *fazo rešitve* problema. V fazi prepoznavanja problema naj bi potekali procesi zbiranja in preučevanja informacij iz okolja organizacije in o organizaciji sami, na podlagi katerih bi lahko sprejeli zaključke o tem, ali je delovanje organizacije zadovoljivo in kje so prepoznane pomanjkljivosti. V fazi rešitve problema pa se oblikujejo alternativne možnosti rešitev problema in se izbere in uveljavi najbolj relevantna (Daft, 2004).

..... PROCES ODLOČANJA

Z opredeljevanjem procesa odločanja se v največji meri ukvarjajo predvsem znotraj *teorije racionalnega odločanja* (angl. *rational choice theory*) (Cabantous & Gond, 2011; Rozman & Kovač, 2012), ki celoten proces poskušajo strukturirati v zaporedne faze postopka, ki naj bi bile upoštevane, ko se srečujemo z reševanjem odločitvenega problema. Proces odločanja je skladno z zgodnjimi raziskavami na področju procesov odločanja (von Neumann & Morgenstern, 1947; Keeney, 1982; Savage, 1954; povzeto po Cabantous & Gond, 2011) mogoče opredeliti z naslednjimi fazami:

- odločevalci naj bi najprej *strukturirali problem* in oblikovali *možne alternativne rešitve*;
- v nadaljevanju naj bi določili *vrednost alternativ* (subjektivna vrednost alternativ) in ovrednotili *verjetnost njihove uresničitve*;
- v tretjem koraku naj bi *primerjali alternative* ter *izbrali* tisto z najvišjo dano vrednostjo in jo *uveljavili*.

Proces odločanja različni avtorji opredeljujejo različno, pri čemer je treba poudariti, da so te razlike bolj posledice iterativnosti procesa in podrobnosti členitve kot pa večjih vsebinskih razhajanj (Rozman & Kovač, 2012). Opredelitve procesa odločanja različnih avtorjev zaradi navedenega vključujejo različno število faz oziroma korakov v procesih odločanja, ki pa jih je možno glede na vsebino posamezne faze medsebojno uskladiti. Skladno s tem je mogoče celoten proces odločanja opredeliti s sedmimi zaporednimi fazami (Kolar, 2025):

1. **Faza: Spoznanje o potrebni odločitvi oziroma opazovanje predmeta odločanja.** V tej fazi gre za opazovanje predmeta odločanja, zunanjega in notranjega okolja organizacije, in ugotavljanje potrebe po odločitvi na podlagi zaznanih odklonov, odstopanj ali vrzeli.
2. **Faza: Identifikacija odločitvenega problema.** V tej fazi poskušamo čim bolje spoznati, razumeti in raziskati odločitveni problem, ki smo ga zaznali v prvi fazi, ter opredeliti predmet in cilj odločanja.
3. **Faza: Razvoj možnih alternativ.** V tej fazi iščemo, oblikujemo in strukturiramo možne alternativne rešitve, ki bodo ustrezale neki situaciji in bodo odpravile vzroke za nastali odločitveni problem.
4. **Faza: Opredelitev meril odločanja in vrednotenje (ocena, tehtanje) alternativ.** V tej fazi gre za opredelitev meril za odločanje med razvitimi alternativami in oblikovanjem modela odločanja, s pomočjo katerega je mogoče kvantitativno ali kvalitativno ovrednotiti posamezne alternative.
5. **Faza: Izbira najboljše alternative.** V tej fazi izberemo alternativo, ki bo z največjo verjetnostjo in v največji meri uresničila cilje odločanja in s tem predstavljala najboljšo možno rešitev odločitvenega problema.
6. **Faza: Uveljavitev izbrane alternative.** Vsebinsko gledano ta faza ni več del odločitvenega procesa, temveč rezultat odločitvenega procesa. V tej fazi je za uveljavitev odločitve treba narediti operativen načrt uveljavljanja in zagotoviti ustrezne vire za učinkovito uveljavitev odločitve.
7. **Faza: Spremljanje in ocenjevanje odločitve.** V tej fazi gre za spremljanje učinkov izbrane alternative in ugotavljanja skladnosti teh s postavljenimi cilji.

Tako strukturiran proces opredeljuje proces odločanja v najširšem smislu in je sestavljen iz sedmih zaporednih faz, skozi katere naj bi šel celoten proces, da bi lahko prišli do racionalne odločitve in s tem rešitve odločitvenega problema. Keeney (1982) piše tudi o različnih vidikih kompleksnosti posameznih faz procesa odločanja. Tako navaja, da se kompleksnost faze strukturiranja odločitvenega problema povečuje predvsem zaradi (1) večjega števila ciljev, (2) povezanih z bodočo odločitvijo, (3) identifikacijo dobrih alternativ, (4) neopredmetenostjo bodočih učinkov, (5) velikega števila vključenih skupin udeležencev in (6) medsebojnim vplivom različnih odločitev. Kompleksnost faze ocenjevanja alternativ in njihovega bodočega vpliva na organizacijo naj bi se povečevala zaradi možnega *dolgoročnega vpliva odločitve na organizacijo, tveganj in negotovosti*, ki opredeljujejo posamezne alternativne rešitve, ter *interdisciplinarnosti* odločitvenega problema. Sprejemljivost posamezne alternative pa naj bi bila zapletena zaradi (1) večjega števila odločevalcev z različnimi preferencami, (2) različnih bodočih predvidevanj dodane vrednosti alternativ in (3) sprejemljivosti tveganj. Rozman in Kovač (2012) ugotavljata, da mnogi avtorji v proces odločanja vključujejo tudi izvedbo oziroma uveljavitev in kontrolo odločitve. Kot pišeta, je upoštevanje teh dveh korakov nujno, da bi ugotovili ustreznost in uspešnost odločitve ter tudi učinkovitost njenega uveljavljanja. Vendar, kot

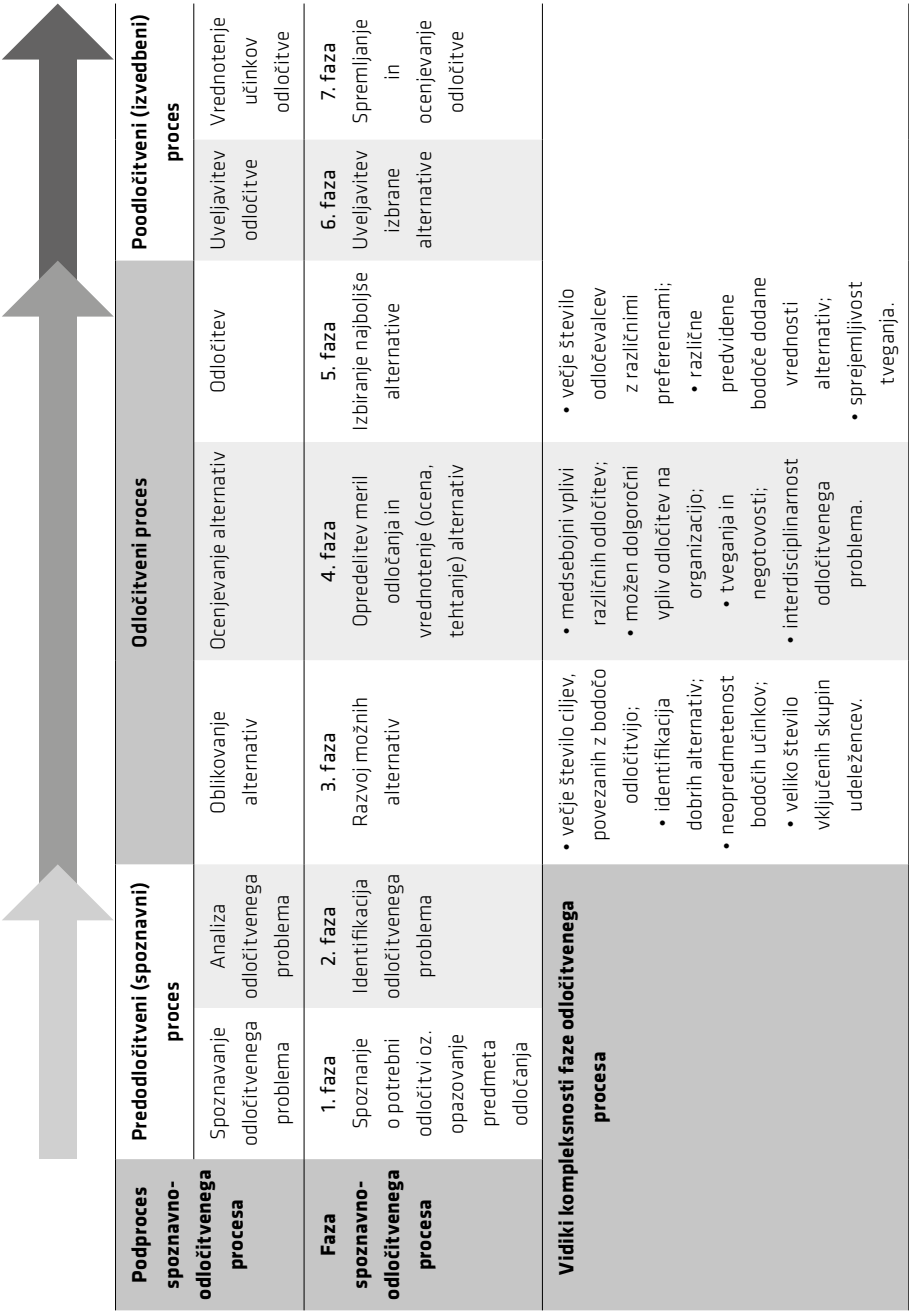
trdita, pri teh dveh korakih *ne gre več za proces odločanja*, s čimer se strinja tudi Bohanec (2012). Uveljavljanje izbrane odločitve in ocenjevanje odločitev naj bi bil skladno z Rozmanom in Kovačem (2012) že *začetek novega procesa odločanja*, z vključitvijo teh dveh faz procesa pa celovit proces imenujeta *spoznavno-odločitveni krog*, medtem ko proces odločanja oblikujejo zgolj faze do sprejema odločitve.

Na podlagi pregleda opredelitev procesa odločanja različnih avtorjev je mogoče faze v *celotnem spoznavno-odločitvenem krogu* razdeliti in strukturirati na način, kot je prikazano na Sliki 1. Posameznim fazam procesa so dodani tudi vidiki kompleksnosti posameznih faz, kot jih opredeljuje Keeney (1982). Na Sliki 1 je predstavljen *razviti model celostnega spoznavno-odločitvenega procesa*, ki skladno z nekaterimi opredelitvami drugih avtorjev (Bohanec, 2012; Rozman & Kovač, 2012) razmejuje celovit spoznavno-odločitveni proces na *tri podprocese* in s tem jasno opredeli tisti del celovitega procesa, v katerem *dejansko poteka proces odločanja v ožjem smislu*.

Tako naj bi v *predodločitvenem (spoznavnem) procesu* potekali miselni in drugi procesi, v katerih se odločevalec ukvarja predvsem s spoznavanjem odločitvenega problema in s tem s prepoznavanjem odklonov, odstopanj ali vrzeli med želenim in dejanskim stanjem, ali pa ugotavlja neke priložnosti ali nevarnosti zunanjega okolja ter prepoznan odločitveni problem analizira in ga na ta način prepozna (identificira).

Identificiran in strukturiran odločitveni problem je tako zadostno opredeljen, da je mogoče vstopiti v odločitveni proces, ki ga odločevalec skozi faze oblikovanja možnih odzivov, preverjanja njihove primernosti, izvedljivosti in potencialne uspešnosti zaključi s sprejemom odločitve. V *poodločitvenem (izvedbenem) procesu* se odločitev uveljavlja ter se kontrolira in vrednoti učinke sprejete odločitve, pri čemer je proces uveljavljanja predvsem povezan z učinkovitostjo izrabe virov za uveljavitev odločitve, vrednotenje učinkov pa predvsem z uspešnostjo izbrane odločitve. Z vidika razumevanja procesa sprejemanja odločitve je ključen prav odločitveni proces, saj ravno znotraj njega potekajo ključni postopki za sprejem odločitve. Potek odločitvenega procesa je v veliki meri odvisen od kompleksnosti odločitvenega problema (strukturiran ali nestrukturiran, programiran ali neprogramiran), ki pogojuje nastanek različnih vidikov kompleksnosti (Slika 1), ki v posamezni fazi lahko nastopijo in izvedbo posamezne faze otežijo.

Slika 1: Razviti model celostnega spoznavno-odločitvenega procesa (Kolar, 2025)



KOGNITIVNI STIL IN ODLOČANJE

Sprejemanje odločitev je v veliki meri odvisno od kognitivnih sposobnosti, ki jih posameznik uporablja, ko *presoja različne vsebine, pomembne za odločanje*, za to pa je odgovoren njegov *kognitivni stil*. Kognitivni stil se zgodovinsko povezuje z doslednostjo v individualnem načinu kognitivnega delovanja, zlasti v zvezi s (1) *pridobivanjem* in (2) *obdelavo* informacij (Ausburn & Ausburn, 1978). Witkin et al. (1977) opozarjajo, da se kognitivni stili nanašajo na *razlike* v tem, kako (1) dojemamo, (2) razmišljamo, (3) rešujemo probleme, (4) se učimo in (5) vstopamo v odnos z drugimi. Študije so tudi pokazale, da kognitivni stili niso *zgolj prirojene strukture*, odvisne od posameznikovih notranjih značilnosti, temveč so *bolj verjetno interaktivni konstrukti*, ki se *razvijajo kot odziv* na posameznikove socialne, izobraževalne, profesionalne in druge zahteve okolja. Kognitivni stili imajo adaptivno (prilagoditveno) funkcijo, ki *usklajuje razmerja med posameznikom in njegovim okoljem*. Ne glede na zapisano so kognitivni stili *relativno stabilne* posameznikove lastnosti, ki se pa lahko spreminjajo pod različnimi vplivi okolja, kot je na primer izobraževanje (Kozhevnikov, 2007). Ne glede na to, da je na podlagi sodobnih raziskav mogoče prepoznati več vrst sprejemanja odločitev in izvajanja procesov presojanja v vseh vrstah organizacij (Davenport, 2013), je mogoče procese odločanja na individualni ravni razvrstiti v dve temeljni obliki oz. kognitivna stila, tj. *intuitivni* in *analitični*.

Evans (2003) piše, da je ideja o dveh različnih spoznavnih sistemih prisotna že tako dolgo, kot so prisotne filozofske in psihološke razprave o človekovem mišljenju. Izsledki empiričnih študij, v katerih so se avtorji ukvarjali predvsem z vplivom kognitivnih sposobnosti kot odločilnega faktorja za pojasnjevanje procesov odločanja, so pokazali, da se *odločitve sprejemajo predvsem s kompleksno interakcijo dveh kognitivnih sistemov (stilov)*. Na eni strani imamo, skladno z opredelitvijo Kahnemana (2017), *Sistem 1 (intuitivno-izkusni kognitivni stil)*, ki ga opredeljujejo takojšnje samodejne odločitve, temelječe na občutku odločevalcev, ki so rezultat intuitivnega, izkusnega ali impulzivnega sklepanja. Na drugi strani pa imamo procese odločanja, poimenovane *Sistem 2 (racionalno-analitični kognitivni stil)*, pri katerih se odločitve sprejemajo na temelju uporabe izsledkov teoretičnih spoznanj in poglobljenih analiz problema odločanja ter so rezultat logičnega, racionalnega in reflektivnega sklepanja. Oba sistema presojanja, sklepanja in odločanja imata tako svoje prednosti kot slabosti. Če je prednost Sistema 1 hitrost sprejemanja odločitev na podlagi akumuliranega znanja in izkušenj, so njegove slabosti te, da velikokrat odločitve sprejemamo pod vplivom občutkov, heurističnih poenostavitev in pristranskosti, ki povzročajo sprejem neadekvatnih in hrupnih odločitev. Na drugi strani pa so prednosti Sistema 2 te, da za sprejeto odločitev zavestno analiziramo elemente odločitvene situacije in tako sprejmemo bolj racionalno odločitev. Njegove slabosti pa so predvsem v večji porabi časa ter dejstvu, da je naša sposobnost zajema in procesiranja količine podatkov omejena (omejena racionalnost). Koncept omejene racionalnosti odraža idejo, da je pri dejanskem presojanju

in odločanju racionalnost posameznikov omejena zaradi prevelike količine informacij, ki so jim na voljo, njihovih kognitivnih omejitev (neznanje) ter pritiskov glede omejenega časa, ki ga imajo na voljo za sprejem odločitev (Simon, 1987a).

Na podlagi tako strukturiranih procesov presojanja in odločanja so različni avtorji (Stanovich, 1999; Epstein, 2015; Kahneman, 2017) razvili teorijo dualnih procesov oziroma teorijo dualnega sistema, ki naj bi ločevala in opredeljevala omenjena tipa sklepanja v procesih odločanja. Primerjava temeljnih značilnosti delovanja in glavnih atributov obeh kognitivnih stilov odločanja je podana v Tabeli 1.

Odgovor na vprašanje, kateri sistem je boljši v procesih odločanja, ni enoznačen. Epstein (2015) odgovarja, da bi bilo na podlagi predstavljenih atributov (Tabela 1) mogoče zaključiti, da je to racionalni sistem. Uporaba racionalno-analitičnega sistema je namreč omogočila zgodovinske človeške dosežke na področjih znanosti, tehnologije, matematike, medicine ter drugih področjih znanosti in človekovega ustvarjanja. Prepričanje o superiornosti racionalno-analitičnega sistema temelji predvsem na analizi človekovih sposobnosti pri reševanju normativnih problemov. Na drugi strani pa obstaja tudi vse več empiričnih dokazov, ki utemeljujejo superiornost izkusnega sistema pri reševanju problemov in sprejemanju odločitev na področjih ustvarjalnosti, empatije, medčloveških odnosov, smisla za humor in estetskega presojanja (Norris & Epstein, 2011).

.....

Tabela 1: Primerjava glavnih atributov obeh sistemov odločanja

izkusveno-intuitivni sistem (Sistem 1)	racionalno-analitični sistem (Sistem 2)
1. Holističen (celostni).	1. Analitičen (sekvenčen).
2. Afektiven – čustven (usmerjen k ugodju; maksimiziranje ugodja in minimiziranje bolečine).	2. Logičen (usmerjen k razumu in realnosti).
3. Asociativen (asociativno povezovanje dražljajev, odzivov in rezultatov).	3. Logične povezave (vzročno-posledično povezovanje dražljajev, odzivov in rezultatov).
4. Ciljno orientiran.	4. Procesno orientiran.
5. Vedenje, usmerjeno na podlagi »vibracij« iz preteklih relevantnih izkušenj.	5. Vedenje, usmerjeno na podlagi zavestnih spoznanj o dogodkih in potencialnih odzivov.
6. Prepoznavna stvarnost v obliki konkretnih slik, metafor in zgodb (neverbalen).	6. Prepoznavna stvarnosti na podlagi abstraktnih simbolov, besed in števil (verbalen).
7. Hitrejše procesiranje (orientiran k takojšnjemu ukrepanju).	7. Počasnejše procesiranje (orientirano k zapoznelemu ukrepanju).
8. Odporen na spremembe (spreminjanje na podlagi ponavljajoče se ali intenzivne izkušnje).	8. Hitrejše spremembe (spreminjanje s hitrostjo misli).
9. Grobo razlikovanje (posploševanje in stereotipno mišljenje).	9. Natančno razlikovanje (strukturirano in niansirano mišljenje).

izkustveno-intuitivni sistem (Sistem 1)	racionalno-analitični sistem (Sistem 2)
10. Groba integracija (disociativna, čustveno kompleksna, vsebinsko specifična obdelava).	10. Natančna integracija (navzkrižna vsebinska obdelava).
11. Pasivna in predzavestna uporaba izkušenj (vodijo nas čustva in nekontrolirane misli).	11. Aktivna in zavestna uporaba izkušenj (verjamemo, da kontroliramo misli in sklepanje).
12. Samoumevna veljavnost odločitev.	12. Zahteva logično in na dokazih temelječo utemeljitev odločanja.
13. Brez vloženega navora z minimalno uporabo kognitivnih virov.	13. Z vloženim naporom in zahtevo po optimalni uporabi kognitivnih virov.

Vir: Epstein, 2010; 2015.

Oba sistema imata torej svoje prednosti in omejitve, ki se jih moramo v procesih odločanja zavedati, zato je najbolj racionalno uporabljati oba sistema, odvisno od vsebine problema, s katerim se srečujemo (Epstein, 2010). Ker oba sistema delujeta vzporedno in sta soodvisna, je treba razumeti tudi njune medsebojne vplive. Temeljna značilnost izkustvenega sistema je, da deluje hipno (hitro odziven sistem) in je s tega vidika v prednosti pred naknadnim procesiranjem informacij znotraj racionalnega sistema, kar v veliki meri pojasnjuje neracionalne odločitve inteligentnih ljudi, še posebej v okoliščinah, ki vključujejo medosebne odnose. Vendar izkustveni sistem z zagotavljanjem miselnih asociacij, empirično pridobljenih izkušenj ter čustev tudi pozitivno vpliva na racionalni sistem. Pozitivne vplive racionalnega sistema na izkustveni sistem pa je moč iskati predvsem v njegovi premišljenosti (zapoznelosti reakcij), ki lahko pomembno popravljajo izkustvene odločitve (Epstein, 2015). Simon (1987b) trdi, da je zelo malo verjetno, da bi našli dva tipa odločevalcev (vsaj ne dobrih odločevalcev), ki bi jih lahko razvrstili med tiste, ki se odločajo izključno na podlagi intuicije, oziroma tiste, ki se odločajo izključno na podlagi racionalno-analitičnih tehnik. Bolj verjetno je, da bomo našli razpon različnih kombinacij oziroma povezane uporabe intuicije in racionalno-analitičnih tehnik v procesih odločanja.

STIL ODLOČANJA IN ODLOČITVENO VEDENJE

Kognitivni stil posameznika torej lahko razumemo kot *latentno, hierarhično nadrejeno kognitivno dimenzijo*, ki se razvija v dveh prevladujočih stilih kognitivnega delovanja. Za omenjena kognitivna stila (analitični in intuitivni) lahko glede na opredelitve različnih avtorjev najdemo različna poimenovanja, imela pa naj bi odločilno vlogo pri *manifestaciji stilov odločanja*, ki se kažejo kot *specifična vedenja posameznikov v procesih odločanja*. Stili odločanja se navzven kažejo kot *analitični ali intuitivni pristop* k reševanju odločitvenih problemov ali pa v *obliki različnih kombinacij* obeh navedenih »čistih« kognitivnih stilov. Stili odločanja posameznikov *predstavljajo manifestno raven presojanja in odločanja* in tako oblikuje odločitveno vedenje vsakega posameznika.

Z opredelitvijo stilov odločanja se je ukvarjalo veliko avtorjev. Za raziskave na področju stilov odločanja je značilno, da avtorji poleg opredelitev, kaj stili odločanja so, velikokrat oblikujejo tudi različne modele in konstrukte, ki vključujejo različno število stilov odločanja. Scott in Bruce (1995) sta stile odločanja opredelila kot *naučen odziv oziroma vedenjski vzorec posameznika, ki je soočen z odločitveno situacijo*. Trdita, da ne gre za osebno potezo, temveč za težnjo k reagiranju v odločitveni situaciji na specifičen način, na kar imajo velik vpliv tudi značilnosti same situacije. Avtorja prav tako navajata, da posamezni stili odločanja *niso medsebojno izključujoči* in da se posamezniki *ne zanašajo izključno na en stil odločanja*. Rezultati njune študije so pokazali, da *strukturo stilov odločanja oblikuje pet stilov* in da je tako oblikovan vprašalnik mogoče uporabiti ne glede na kontekst ali situacijo odločanja. Pet stilov odločanja, vključenih v njun splošni vprašalnik stilov odločanja (angl. General Decision-Making Style Inventory – GDSM), je opredeljenih kot:

- *Racionalni stil* (angl. rational): je značilen za osebe, ki podrobno in celovito iščejo informacije in logično ovrednotijo vse obstoječe alternative. Osredotočajo se predvsem na logiko, red in sistematično analizo informacij.
- *Intuitivni stil* (angl. intuitive): je značilen za tiste, ki namenjajo veliko pozornosti podrobnostim v informacijskem toku in namesto sistematičnega iskanja in obdelave informacij upoštevajo predvsem svoje občutke o tem, ali je neka odločitev pravilna ali ne.
- *Odvisni stil* (angl. dependent): je značilen za osebe, ki iščejo nasvete, podporo in potrditev pri drugih, preden sprejmejo pomembno odločitev.
- *Spontani stil* (angl. spontaneous): je značilen za tiste, ki imajo občutek nujnosti in s tem željo, da čim prej zaključijo proces odločanja in sprejmejo odločitev.
- *Izogibajoči stil* (angl. avoidant): je značilen za osebe, ki se želijo izogniti sprejemanju odločitve, kadarkoli je to mogoče.

Rowe in Boulgarides (1992) trdita, da ko enkrat poznamo prevladujoč stil odločanja posameznega odločevalca, *lahko predvidimo njegovo vedenje v procesu odločanja*. Na podlagi ugotovitev svoje študije in pregleda prejšnjih študij o načinu odločanja Thunholm (2004) opredeli stil odločanja kot *vzorec odzivanja, ki ga pokaže posameznik, ko se sooči z odločitvenim problemom*. Ta vzorec odzivanja je odvisen od (1) *situacije odločanja*, (2) *odločitvenega problema* in (3) *značilnosti posameznega nosilca odločitve*. Stili odločanja trenerjev veliko prispevajo k njihovi individualni uspešnosti in s tem k uspešnosti organizacij in športnikov, ki jih trenirajo (Abdelsalam, Dawoud & ElKadi, 2013), zato jih je, kot poudarjata Rowe in Boulgarides (1992), treba prepoznati, saj naj bi prav stili odločanja tvorili hrbtenico učinkovitega reševanja odločitvenih problemov.

KONCEPTUALNI OKVIR ODLOČANJA TRENERJEV V GIMNASTIKI

Slika 2 prikazuje razvit konceptualni okvir trenerjevega odločitvenega vedenja v gimnastiki, kjer so integrirani različni koncepti odločitvenega vedenja trenerjev v procesih vodenja športnega treninga (Chelladurai & Arnott, 1985; Martindale & Collins, 2007; Post & van Gelder, 2023) s splošnimi konstrukti teorij odločanja (Scott & Bruce, 1995, Klein, 2008; Rozman & Kovač, 2012; Kahneman, 2017).

Slika 2: Konceptualni okvir odločanja trenerjev gimnastike v odvisnosti od vrste odločitev.

Tip odločitve	Domensko specifična odločitvena situacija	Latentna raven odločitvenega procesa Kognitivni stil (Kahneman, 2017)	Manifestna raven odločitvenega procesa Stil odločanja (Scott & Bruce, 1995)	Slog vodenja (Chelladurai & Amott, 1985)	Prevladujoča uporaba znanja in/ali izkušenj
Strateške odločitve (makro raven – časovno obdobje odločitve je več kot 1 leto)	• Priprava dolgoročnega (kariernega) razvojnega ali olimpijskega cikličnega načrta za športnike; • analiza težavnosti elementov in drugih sprememb v CoP vsaka 4 leta; • analiza konkurenčnosti in ugotavljanje konkurenčne prednosti športnikov v primerjavi s konkurenco; • analiza metodologije in tehnike učenja ter priprava učnega načrta za nove elemente, vključene v olimpijski ciklični načrt.	Sistem 2	Racionalni Odvisni	Participativno / demokratično in/ali Delegativno / Laissez-fair	Znanje & Izkušnje
Taktične odločitve (mezo raven – časovno obdobje odločitve je do 1 leta)	• Priprava letnega načrta treningov ob upoštevanju značilnosti mednarodnega tekmovalnega sistema in načrta za olimpijsko obdobje; • priprava taktičnega načrta sestave rutin za različna tekmovalna in primere (kvalifikacije, finale, ekipna tekmovalna itd.); • priprava različnih načrtov treningov (trening cikel, mesečni, tedenski, dnevni, pa tudi tehnične, fizične priprave itd.); • spremembe načrtovanih tekmovalnih sestavah glede na stopnjo učenja novih elementov, športnikovo formo, posamezno tekmovalje, tekmovalne pogoje itd.; • zdravljenje kroničnih poškodb in rehabilitacija po akutni poškodbi.	Sistem 2 & Sistem 1	Racionalni Odvisni Intuitivni	Avtokratsko in/ali Delegativno / Laissez-faire	Znanje & Izkušnje

Tip odločitve	Domensko specifična odločitvena situacija	Latentna raven odločitvenega procesa Kognitivni stil (Kahneman, 2017)	Manifestna raven odločitvenega procesa Stil odločanja (Scott & Bruce, 1995)	Slog vodenja (Chelladurai & Amott, 1985)	Prevladujoča uporaba znanja in/ali izkušenj
Operativne odločitve (mikro raven – takojšnje odločitve)	- Napaka športnika med izvajanjem sestave na tekmovanju (odločitve v kriznih situacijah na tekmovanjih); - tehnična napaka športnika pri izvajanju elementov, ki lahko povzroči padec na/z orodja in posledično poškodbo (krizne odločitve); - akutna poškodba športnika (krizne odločitve); - popravki tehničnih in estetskih napak v gibanju pri učenju novih elementov ali ko se tehnična struktura izvedbe elementov poruši zaradi različnih razlogov (tehničnih, nezadostne fizične priprave, psiholoških, strahu, pretirane vznemirjenosti itd.) (odločitve na tekmovanjih in treningih).	Sistem 1	Intuitivni Spontani	Avtokratsko	Izkušnje

Opomba: *Krepko označene besede označujejo prevladujočo uporabo tega stila/koncepta v določeni vrsti odločitev.*

Konceptualni okvir je na splošni ravni razdeljen na *tri tipe odločitev*, ki jih sprejemajo trenerji. Za opredelitev tipov odločitev so bili uporabljeni predvsem (1) *pričakovani časovni okvir veljavnosti*, (2) *časovni vpliv odločitve* in (3) *stopnja nujnosti sprejema odločitve*. Posledično so bile odločitve trenerjev razdeljene na tri ravni (tipe): (1) *strateško (makro)*, (2) *taktično (mezo)* in (3) *operativno (mikro)* raven, kjer je trajanje in veljavnost strateških odločitev opredeljena z *več kot enim letom*, taktičnih odločitev *do enega leta*, medtem ko so operativne odločitve opredeljene predvsem z *nujnostjo takojšnje uveljavitve*.

Za vsako predlagano vrsto odločitve je v konceptualnem okviru (stolpec 2) dodanih tudi nekaj *tipičnih situacij*, ki predstavljajo problemske situacije, ki jih trenerji presoja v procesih oblikovanja odločitev in zanje sprejemajo ustrezne odločitve. Dodana sta tudi *koncept stilov vodenja* (stolpec 5) in *kompetenčni model* (stolpec 6). Koncept stilov vodenja trenerjev prikazuje najbolj zaželene oziroma predlagane stile vodenja za posamezen tip odločitve, tj. tiste stile, uporaba katerih za določen tip odločitve bi *imela največji potencial za uspeh in učinkovitost pri oblikovanju in izvajanju odločitev*. Model kompetenc razkriva *dve ključni temeljni kompetenci*, pomembni za odločanje, kjer (1) *znanje* razumemo kot *eksplicitno znanje* ali formalno teoretično znanje, ki ga trenerji pridobijo v procesu formalnega ali/in neformalnega izobraževanja ter individualnega teoretičnega učenja, medtem ko (2) *izkušnje*

razumemo kot domensko specifično implicitno ali *tiho znanje*, ki je intuitivno in pridobljeno s praktičnimi izkušnjami (Nash & Collins, 2006). Medtem ko je eksplicitno znanje (znanje) predvsem *teoretično znanje*, je implicitno znanje (izkušnje) lahko *bodisi teoretično* v obliki uporabe odločitev, ki temeljijo na pravilih (npr. zaradi napake športnika med izvajanjem vaje na tekmovalnih), *bodisi fizično ali motorično* v obliki fizičnega posredovanja trenerja pri zaščiti športnika in preprečevanju akutnih poškodb zaradi padca na/z orodja zaradi napake pri gibanju.

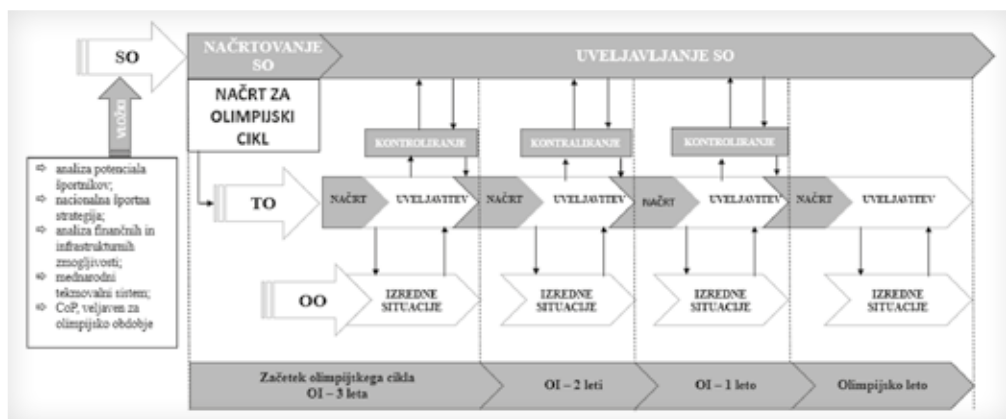
V razvitem konceptualnem modelu so za različne vrste odločitev predvidene različne oblike vedenja trenerjev pri odločanju, ki se na manifestni ravni prepletajo glede na situacijo, ki zahteva odločitev trenerja. Edini manifestni slog odločanja, prisotnost katerega se lahko pokaže v celotni strukturi stilov odločanja trenerjev, ki pa *ni omenjen v konceptualnem okviru*, je *izogibajoči stil odločanja*. Ta stil odločanja se na manifestni ravni kaže *kot izogibanje odločanju in ne-odločitveno vedenje*, ki ne vodi k reševanju zaznanega odločitvenega problema (Scott & Bruce, 1995) in je tudi povezano s celo vrsto »patoloških« oziroma nezaželenih osebnostnih lastnosti (npr. agresivnost, neuroticizem, čustvena nestabilnost, anksioznost, depresija ...).

Strateške odločitve lahko opišemo kot vlaganje znatnih virov, postavljanje precedensov in ustvarjanje valov manjših (taktičnih) odločitev, ki lahko vplivajo na uspeh ali neuspeh naših prihodnjih namenov in ciljev (Dean & Sharfman, 1996). V skladu s konceptualnim okvirom naj bi se proces strateškega odločanja odvijal predvsem v skladu z normativnim modelom odločanja (Slika 1), za kar je na latentni ravni odgovoren *racionalno-analitični kognitivni stil* (Sistem 2), kjer je za proces odločanja značilna predvsem obsežna *uporaba znanja trenerjev* (stolpec 6). Pri oblikovanju in sprejemanju strateških odločitev bodo imeli *večjo verjetnost za uspešno strateško odločitev* tisti trenerji, ki kažejo večji (prevladujoč) delež *racionalnega sloga odločanja* in so hkrati pripravljeni in sposobni *iskati potrditev in soglasje za svoje odločitve v širšem krogu strokovnjakov* iz domensko specifičnih (teorija treninga gimnastike) in mejnih področij (psihologija, fiziologija, biomehanika itd.), povezanih s temi odločitvami (odvisni stil odločanja). Zaradi tega je uporaba *participativnega/demokratskega sloga vodenja* najprimernejša za ustvarjanje in sprejemanje strateških odločitev, saj omogoča razširitev racionalnega pristopa k odločanju.

Razvoj *taktičnih odločitev* je že del procesa *izvajanja strateških odločitev* (Slika 3) in te kot take niso več del strateškega procesa odločanja v ožjem smislu, temveč del novo vzpostavljenega *taktičnega procesa odločanja*. Izvajanje izbranih strateških odločitev je faza, ki nastopi, ko je strateška odločitev že sprejeta, in če ne bi bila izvedena, ne bo imela nobenega vpliva na proces razvoja športnikovih rezultatov. Oblikovanje taktične odločitve je proces, v katerem trenerji in drugi strokovnjaki pripravijo *akcijske načrte* za izvajanje strateških odločitev na letni ravni in za različne vadbene cikle (pripravljalni cikel, predtekmovalni cikel, tekmovalni cikel) in časovno specifična obdobja (mesečno, tedensko, dnevno). Te odločitve *morajo v celoti podpirati uresničevanje strateških odločitev*, kar pomeni, da morajo biti

vse oblike priprave športnikov (tehnična, telesna, psihična itd.) usmerjene in skladne s strateškimi cilji, ki so nastali na podlagi strateških odločitev. V praktičnem smislu to pomeni, da morajo biti vse vadbene in tekmovalne aktivnosti usmerjene v *vzpostavitev vseh potrebnih pogojev*, da bodo športniki ob koncu strateškega obdobja (npr. olimpijskega cikla) sposobni izvajati sestave (tehnična priprava) z načrtovano stopnjo težavnosti ter tehnično in estetsko brezhibno izvedbo. Za proces taktičnega odločanja je značilno *prepletanje obeh kognitivnih stilov* – Sistema 1 in Sistema 2 (Kahneman, 2017; Calabretta et al., 2017). Odločitve taktičnega tipa nastanejo z uporabo *znanja* odločevalcev v *kombinaciji in s podporo njihovih praktičnih izkušenj* (Stolpec 6). Trenerji v tem procesu kažejo tako *racionalni* (predvsem pri načrtovanju) kot *intuitivni* (predvsem pri izvajanju načrtov) stil odločanja, kjer je prisotnost (racionalno) *odvisnega* stila odločanja zaželena, saj trenerjem omogoča sodelovanje v širših ekipah strokovnjakov, širjenje racionalnosti in nadzor nad kognitivnimi pristranskostmi, ki se lahko pojavijo predvsem v začetnih nezavednih rešitvah intuitivno-izkustvenega Sistema 1 (Norman in sod., 2018, str. 334). S tega vidika je v konceptualnem okviru (Slika 2) kot najprimernejši stil vodenja pri obravnavi tovrstnih odločitev predlagan *delegativni/laissez-fair stil vodenja*, kjer trenerji *sprejemajo odločitve samostojno* na podlagi znanja in izkušenj, vendar se *veljavnost odločitve preverja tudi z drugimi vpletenimi v proces* (tudi športniki). To odločitev je treba kontrolirati (Slika 3) tako na *ravni treninga* (raven športnikove priprave), kakor tudi na ravni *tekmovalne uspešnosti* (raven tekmovalne realizacije oziroma doseženih rezultatov). Kot sklepajo Hickson in sodelavci (2003), se zdi, da je način managementa izvajanja odločitev ključnega pomena za uspeh odločitev.

Slika 3: Procesni vidik konceptualnega okvira za odločanje trenerjev gimnastike (uporaba za načrtovanje in izvajanje olimpijskega cikla).



Opomba: SO – odločitve strateškega tipa; TO – odločitve taktičnega tipa; OO – odločitve operativnega tipa; IG – x let – x let do leta olimpijskih iger.

Operativne odločitve se sprejemajo in izvajajo v okviru izvajanja taktičnega procesa odločanja (Slika 3) in najpogosteje delujejo kot *korektor nepredvidenih dogodkov* ali dogodkov, ki se *razlikujejo od načrtovanih*. Ti dogodki pogosto ustvarjajo *intervencijske situacije*, v katerih je izvajanje odločitev *nujno in časovno omejeno*. Potreba po tej vrsti odločitev se večinoma pojavi nenadoma. Za odločitve operativnega tipa je na latentni ravni odgovoren *intuitivno-izkustveni kognitivni stil* (Sistem 1), kjer je proces odločanja v glavnem odvisen od *ustrezne uporabe izkušenj odločevalcev in količine nakopičenega domensko specifičnega tihega znanja*. V izrednih razmerah morajo trenerji pokazati *avtokratski slog vodenja*, saj zaradi časovnih omejitev in nujnosti odzivanja nimajo časa, da bi odločitev razlagali drugim in se o njej pogajali. Te odločitve so lahko *veljavne* le, če jih *sprejme izkušen strokovnjak* (ekspert), tj. trener z zadostno količino nakopičenega tihega znanja, ki ga je pridobil v (1) specifičnem domenskem okolju in (2) katerega pravila je imel priložnost spoznati (3) na podlagi pogostih in pravilnih povratnih informacij (Kahneman & Klein, 2009). Začetniki ali trenerji z nezadostnimi izkušnjami teh odločitev ne morejo sprejemati, saj bi predstavljale *zgolj ugibanja*, podvržena različnim *kognitivnim pristranskostim*, njihova veljavnost pa bi bila *odvisna izključno od sreče*. Avtokratski pristop pri uveljavljanju takšnih odločitev temelji na športnikovem sprejemanju, zaupanju in veri v trenerjevo znanje in izkušnje (Kaya, 2014). Zato mora biti *avtoriteta trenerja* zgrajena na podlagi strokovnega znanja (strokovno podprta avtoriteta) in ne le na podlagi nadrejenega položaja in organizacijske vloge, ki jo ima trener v odnosu do športnika. Odločitve operativnega tipa se na manifestni ravni kažejo v obliki *intuitivnega* in večinoma *spontanega stila odločanja*, za katera je bila v različnih študijah ugotovljena statistično značilna medsebojna povezanost (Scott & Bruce, 1995; Thunholm, 2004; Spicer & Sadler-Smith, 2005; Geisler & Allwood, 2018).

..... KAKŠNE SO UGOTOVITVE RAZISKAV NA PODROČJU ODLOČANJA TRENERJEV?

Razviti konceptualni model (Sliki 2 in 3) torej predpostavlja, da proces odločanja trenerjev v odvisnosti od (1) problemske situacije in (2) cilja odločitve poteka tako znotraj Sistema 1 (intuicija strokovnjaka na specifičnem področju) kot znotraj Sistema 2 (omejen racionalni analitični proces). Latentno uporabo različnih kognitivnih stilov (Sistem 1 in 2), ki jih trenerji uporabljajo pri svojem odločitvenem vedenju, pa je mogoče zaznati prek manifestiranih stilov odločanja, ki oblikujejo odločitveno vedenje trenerja, kar pomeni, da lahko kognitivne stile razumemo kot hierarhično nadrejeno kognitivno strukturo stilom odločanja (Spicer & Sadler-Smith; 2005; Kozhevnikov, 2007; Dewberry et al., 2013; Kolar, 2025). Manifestno odločitveno vedenje trenerjev in strukturo stilov odločanja trenerjev je mogoče opazovati in meriti z vprašalniki, ki dosegajo ustrezno zanesljivost in veljavnost. Pregled obstoječe literature prikazuje tri relevantne članke, kjer je bilo vedenje trenerjev pri odločanju določeno z uporabo vprašalnika GDMS.

Giske in sod. (2013) raziskujejo stile odločanja *nogometnih trenerjev* v povezavi s trenerskimi izkušnjami na elitni (vrhunski) in ne-elitni ravni trenerskega dela ter stopnjo njihove igralske zgodovine. Rezultati njihove študije kažejo, da nogometni trenerji *večinoma uporabljajo racionalni ali intuitivni stil odločanja* in skoraj *nič izogibajoči stil odločanja* ter da trenerji z *višjim strokovnim znanjem* na specifičnem področju treniranja statistično značilno uporabljajo *bolj racionalni in intuitivni stil odločanja kot nestrokovnjaki*. Poleg tega trenerji z izkušnjami na elitni ravni kažejo *statistično značilno višjo vrednost uporabe intuitivnega in racionalnega stila* odločanja kot trenerji, ki teh izkušenj nimajo oziroma jih imajo v manjši meri (Giske et al., 2013). Druga študija, ki so jo izvedli Noh et al. (2018), raziskuje povezavo med stili odločanja *trenerjev nogometnih klubov* z osnovnimi psihološkimi potrebami in namero po nadaljevanju treninga. Rezultati te študije so pokazali, da imata *racionalni in intuitivni stil odločanja trenerjev pozitiven učinek na osnovne psihološke potrebe udeležencev*, medtem ko imata *odvisni in izogibajoči stil odločanja trenerjev negativen učinek* na njihove osnovne psihološke potrebe. Poleg tega je ta študija pokazala tudi, da imata *racionalni in intuitivni stil odločanja trenerjev pozitiven učinek na namero udeležencev po nadaljevanju vadbe*, medtem ko ima *izogibajoči stil trenerjev negativen učinek na njihovo namero po nadaljevanju vadbe* (Noh et al., 2018, str. 10).

V tretji študiji so Kolar in sod. (2025) raziskovali odločitveno vedenje srbskih trenerjev gimnastike in ugotavljali povprečno strukturo stilov odločanja srbskih gimnastičnih trenerjev, kako se stili odločanja povezujejo z nekaterimi demografskimi in profesionalnimi značilnostmi srbskih gimnastičnih trenerjev in ugotavljali razlike v stilih odločanja med bolj in manj izkušenimi srbskimi trenerji. Vzorec je sestavljalo 53 trenerjev. Rezultati so pokazali, da trenerji pri odločanju uporabljajo kombinacijo vseh petih stilov odločanja, *večinoma pa racionalni, odvisni in intuitivni stil odločanja*. Na podlagi ugotovljene povprečne strukture stilov odločanja avtorji sklepajo, da so srbski gimnastični trenerji *večinoma racionalni odločevalci*, ki svojo *racionalnost odločanja povečujejo* z iskanjem nasvetov, mnenj in znanja pri sodelavcih, in da se *izkušenejši trenerji lahko odločajo bolj samostojno in tudi hitreje*, ko so razmere nujne ali časovno omejene.

V vseh treh študijah je bila struktura stilov odločanja znotraj vseh oblikovanih vzorcev (celota, strokovnjaki, nestrokovnjaki ...) zelo podobna. Trenerji kažejo najvišji delež uporabe funkcionalnih stilov odločanja, (1) *racionalnega* in (2) *intuitivnega*, sledijo jim tako imenovani nefunkcionalni stili odločanja, (3) *odvisni*, (4) *spontani* in (5) *izogibajoči stil odločanja*. Uporaba funkcionalnih stilov odločanja v procesih odločanja na splošno vodi do pravih in učinkovitih odločitev, medtem ko bi povečana prisotnost nefunkcionalnih stilov v celotni strukturi stilov odločanja trenerjev lahko kazala na tveganje, da je njihovo odločitveno vedenje pogosto vodilo do negativnih rezultatov in napačnih odločitev (Mitchell et al., 2011; Faletič & Avsec, 2013).

ZAKLJUČEK

Športni trening v gimnastiki je kompleksen proces, v katerem imajo glavno vlogo trenerji, ki morajo skozi ves proces sprejemati različne odločitve in jih uveljavljati z različnimi pristopi in stili vodenja. Nekatere odločitve so rezultat poglobljenega razmišljanja, ki so osnovane na trudu, vloženem v iskanje informacij, analizah in dolgih razpravah v okviru ekipe strokovnjakov z različnih področij, in torej temeljijo na širokem individualnem in ekipnem znanju o prihodnjem razvoju športnih rezultatov športnika. Druge so spet hitre in nenadne ter jih spodbujajo različne situacije, ki se pojavljajo v procesu treninga in tekmovanja in zahtevajo hitre reakcije trenerjev, tako v obliki navodil športnikom kot v obliki fizičnih posegov (varovanje), ki preprečujejo akutne poškodbe športnikov. Razviti konceptualni okvir poskuša zajeti čim bolj celovit nabor situacij, ki se lahko pojavijo v trenažnem procesu, in možne načine reševanja teh situacij, kar naj bi privedlo do različnih vrst odločitev in značilnega odločitvenega vedenja trenerjev in strokovnih ekip. Za boljše razumevanje teh procesov odločanja trenerjev konceptualni okvir uporablja različne športno-specifične in splošne teorije, povezane s teorijo športnega treninga in kognitivnim delovanjem v teh procesih.

Razviti konceptualni okvir torej predvideva tri vrste odločitev, ki naj bi imele (1) različno vlogo v celovitem procesu športnega treninga, naj bi bile (2) izvedene na podlagi različnih kognitivnih procesov, (3) se manifestirale v oblikah različnega odločitvenega vedenja trenerjev (4) z uporabo različnih virov kompetenc (znanje, izkušnje) in (5) naj bi se uveljavljale z uporabo različnih stilov vodenja. S tega vidika ima torej vsaka identificirana vrsta odločitve svojo edinstveno vlogo, pomen in smisel. Ko se trenerji ukvarjajo s strateškimi odločitvami, morajo sprejemati odločitve, ki bodo najceloviteje odgovorile na vprašanje »Kaj želimo doseči v izbranem časovnem obdobju, da bi bili uspešni?«, medtem ko so taktične odločitve večinoma povezane z vprašanjem »Kaj moramo storiti oziroma kako bomo najučinkoviteje uveljavili strateške odločitve?«. Operativne odločitve se pojavijo nenadoma, ko se morajo trenerji hitro odzvati in sprejeti odločitev, ki bo ustrezno rešila izredno (časovno omejeno) situacijo in odgovorila na vprašanje »Kako se bomo odzvali, ko bo šlo kaj narobe, ko bo prišlo do napake ali ko situacija ne bo skladna z načrtovano?«

VIRI

- Abdelsalam, H. M., Dawoud, R. H. & ElKadi, H. A. (2013). An examination of the decision-making styles of Egyptian managers. V S. Saeed, M. A. Khan in R. Ahmad (ur.), *Business strategies and approaches for effective engineering management* (str. 219–236). Hershey: Business Science Reference.
- Abraham, A., & Collins, D. (2015). *Professional Judgement and Decision Making in Sport Coaching: To Jump or Not to Jump*. International Conference on Naturalistic Decision Making, McLean, VA.

- Abraham, A., Collins, D., and Martindale, R. (2006). The coaching schematic: Validation through expert coach consensus. *Journal of Sports Sciences*, 24(6), 549–564.
- Alvino, L. & Franco, M. (2017). The decision-making process between rationality and emotions. *International Journal of Scientific Research and Management*, 5(9), 7074–7092.
- Ausburn, L. J. & Ausburn, F. B. (1978). Cognitive styles: some information and implications for instructional design. *Educational Communication and Technology*, 26, 337–354.
- Bohanec, M. (2012). *Odločanje in modeli*. Ljubljana: DMFA – založništvo.
- Cabantous, L. & Gond, J. P. (2011). Rational decision making as performative praxis: explaining rationality's eternal retour. *Organization Science*, 22(3), 573–586.
- Calabretta, G., Gemser, G. & Wijnberg, N. M. (2017). The interplay between intuition and rationality in strategic decision making: a paradox perspective. *Organization Studies*, 38(3/4), 365–401.
- Chelladurai, P. & Arnott, M. (1985). Decision Styles in Coaching: Preferences of Basketball Players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 56 (1), 15-24.
- Coutts, A.J. (2017). Challenges in Developing Evidence-Based Practice in High-Performance Sport. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12, 717-718.
- Daft, L. R. (2004). *Organization theory and design (8th ed.)*. Singapore: Thomas Asia Pte. Ltd.
- Daft, L. R. (2010). *Management (9th ed.)*. Ohio: South-Western Cengage Learning.
- Davenport, T. H. (2013). Make Better Decisions. V *Harvard business review, HBR's 10 must reads on making smart decisions*, (str. 133–143). Boston: Harvard Business Review Press.
- Dean, J. W. & Sharfman, M. P. (1996). Does decision process matter? A study of strategic decision-making effectiveness. *Academy of Management Journal*, 39(2), 368–396.
- Dewberry, C., Juanchich, M. & Narendran, S. (2013). Decision-making competence in everyday life: The roles of general cognitive styles, decision-making styles and personality. *Personality and Individual Differences*, 55, 783-788.
- Dimovski, V., Penger, S. & Žnidaršič, J. (2005). *Sodobni management*. Ljubljana: Ekonomska fakulteta.
- Epstein, S. (2010). Demystifying intuition: what it is, what it does, and how it does it. *Psychological Inquiry*, 21(4), 295–312.
- Epstein, S. (2015). *Cognitive-experiential self-theory: an integrative theory of personality*. Pridobljeno 27. 11. 2019 s spletne strani https://www.researchgate.net/publication/233896602_Cognitive-Experiential_Self-Theory
- Ericsson, A.K. (2018a). An introduction to the Second Edition of The Cambridge Handbook of Expertise and Expert Performance: Its Development, Organization and Content. In Ericsson, K.A., Hoffman, R.R., Kozbelt, A. & Williams, A.M. (Ed.), *The Cambridge Handbook of Expertise and Expert Performance*, Cambridge University Press, Cambridge, pp. 3-20.

- Evans, J. St. B. T. (2003). In two minds: dual-process accounts of reasoning. *Trends in Cognitive Sciences*, 7(10), 454–459.
- Faletič, L. & Avsec, A. (2013). Stili odločanja kot napovednik psihičnega blagostanja. [Decision-making styles as a predictor of psychological well-being]. *Anthropos*, 3-4(231-232), 129-149.
- Geisler, M. & Allwood, C. M. (2018). Relating decision-making styles to social orientation and time approach. *Journal of Behavioral Decision Making*, 31, 415–429.
- Giske, R., Benestad, B., Haraldstad, K. & Høigaard, R. (2013). Decision-Making Styles among Norwegian Soccer Coaches: An Analysis of Decision-Making Style in Relation to Elite and Non-Elite Coaching and Level of Playing History. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 8(4), 689–701, DOI: 10.1260/1747-9541.8.4.689
- Harren, V. A. (1979). A model of career decision-making for college students. *Journal of Vocational Behavior*, 14, 119–133.
- Harvey, S., Lyle, J., & Muir, B. (2015). Naturalistic Decision Making in High Performance Team Sport Coaching. *International Sport Coaching Journal*, 2, 152–168, DOI: <http://dx.doi.org/10.1123/iscj.2014-0118>
- Heller, R. & Hindle, T. (2001). *Veliki poslovni priročnik* [Essential manager manual]. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.
- Hickson, D.J., Miller, S.J. & Wilson, D.C. (2003). Planned or prioritized? Two options in managing Strategic decision-making: Process perspectives the implementation of strategic decisions. *Journal of Management Studies*, 40, 1803–1836.
- Kahneman, D. (2017). *Razmišljanje hitro in počasi*. Ljubljana: UMco.
- Kahneman, D. & Klein, G. (2009). Condition for Intuitive Expertise: A Failure to Disagree. *American Psychologist*, 64(6), 515–526.
- Kahneman, D., Sibony, O. & Sunstein, C.R. (2021). *Hrup: zakaj tako slabo presojamo*. Ljubljana: UMco.
- Kaya, A. (2014). Decision making by coaches and athletes in sport. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 152, 333 – 338.
- Keeney, R. L. (1982). Decision analysis: an overview. *Operational Research*, 30(5), 803–838.
- Klein, G. (2008). Naturalistic decision making. *The Journal of the Human Factors and Ergonomics Society*, 50(3), 456–460. DOI: 10.1518/001872008x288385
- Klein, M. & Mathlie, L. B. (1992). *Expert systems, a decision support approach. (With applications in management and finance)*. Wokingham: Addison-Wesley Company Ltd.
- Kolar, E. (2025). Razvoj modela kognitivnega procesa v procesih odločanja managerjev. *Doktorska disertacija*. Fakulteta za komercialne in poslovne vede Celje.
- Kolar, E. & Tušak, M. (2022). The decision-making style structure of Slovenian sport managers. *Annales Kinesiologiae*, Vol. 13, No. 1, pp 47-73, available at: <https://doi.org/10.35469/ak.2022.365>

- Kolar, E., Kovač, M. & Piletič, S. (2006). Ravnanje s športniki v konvencionalnih športnih panogah. [Management of the athletes in conventional sports]. In Kolar, E. & Piletič, S. (Ed.), *Gimnastika za trenerje in pedagoge 2*, Gimnastična zveza Slovenije, Ljubljana, pp. 10-28.
- Kolar, E., Biloslavo, R., Pišot, R., Veličković, S. & Tušak, M. (2025). Conceptual framework of coaches' decision-making in conventional sports. *Front. Psychol.*, 15:1498186, doi: 10.3389/fpsyg.2024.1498186
- Kolar, E., Veličković, S., Pišot, R., Možnik, M. & Tušak, M. (2025). How do Serbian gymnastics coaches make decisions? *International journal of Euro-Mediterranean studies*, 18(1), 31-52.
- Kozhevnikov, M. (2007). Cognitive styles in the context of modern psychology: toward an integrated framework of cognitive style. *Psychological Bulletin*, 133(3), 464-481.
- Kralj, J. (2002). Odločanje v organizaciji. V Možina, S. (ur.) *Management – nova znanja za uspeh*. Radovljica: Didakta.
- Lyle, J.W.B. & Muir, B. (2020) Coaches' decision making. In: *The Routledge International Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology*. Routledge, London. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781315187228>
- Martens, R. (2012). *Successful Coaching*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martindale, A. & Collins, D. (2007). Enhancing the evaluation of effectiveness with professional judgement and decision making. *The Sport Psychologist*, 21, 458-474.
- Matveev, L.P. (1977). *Osnovi sportivnoj trenirovki*. [Basics of sports training]. Fiskultura i sport. Moskva.
- Mitchell, J.R., Shepherd, D.A. & Sharfman, M.P. (2011). Erratic Strategic Decisions: When and Why Managers are Inconsistent in Strategic Decision Making. *Strategic Management Journal*, 32, 683-704.
- Nash, C. & Collins, D. (2006). Tacit Knowledge in Expert Coaching: Science or Art? *Quest*, 58, 464-476.
- Noh Y.K., Lee, K. & Bum, C.H. (2018). The Relationship between Soccer Club Coaches' Decision-Making Style, Basic Psychological Needs, and Intention to Continue to Exercise: Based on Amateur Male Soccer Club Members in Korea. *Social Science*, 7(200), DOI: 10.3390/socsci7100200
- Norman, G.R., Grierson, L.E.M., Sherbino, J., Hamstra, S.J., Schmidt, H.J. & Mamede, S. (2018). Expertise in Medicine and Surgery. In Ericsson, K.A., Hoffman, R.R., Kozbelt, A. & Williams, A.M. (Ed.), *The Cambridge Handbook of Expertise and Expert Performance*, Cambridge University Press, Cambridge, pp. 331-356.
- Norris, P. & Epstein, S. (2011). An experiential thinking style: its facets and relations with objective and subjective criterion measures. *Journal of Personality*, 79, 1043-1079.
- Post, G. & van Gelder, T. (2023). Seven Kinds of Decisions Sports Coaches Make Strategies. *Journal for Physical and Sport Educators*, 36(5), 24-36, DOI: 10.1080/08924562.2023.2238297
- Rozman, R. & Kovač, J. (2012). *Management*. Ljubljana: Založba GV.

- Rowe, A. J. & Boulgarides, J. D. (1992). *Managerial decision making: a guide to successful business decisions*. New York: McMillan.
- Scott, S. G. & Bruce, R. A. (1995). Decision-making style: the development and assessment of a new measure. *Educational and Psychological Measurement*, 55(5), 818–831.
- Simon, H. A. (1987a). Bounded rationality. V J. Eatwell, M. Milgate in P. Newman (ur.), *The new Palgrave dictionary of economics* (str. 266–268). London: Macmillan.
- Simon, H. A. (1987b). Making management decision: the role of intuition and emotion. *Academy of Management Executive*, 1, 57–64.
- Skinner, D. C. (1999). *Introduction to decision analysis: a practitioner's guide to improving decision quality* (2nd ed.). Gainesville: Probabilistic Publishing.
- Spicer, D.P. & Sadler-Smith, E. (2005). An examination of the general decision-making style questionnaire in two UK samples. *Journal of Managerial Psychology*, 20(2), 137–149.
- Stanovich, K. E. (1999). *Who is rational? Studies of individual differences in reasoning*. Mahwah; New York: Erlbaum.
- Thunholm, P. (2004). Decision-making style: habit, style or both? *Personality and Individual Differences*, 36, 931–944.
- Till, K.A., Muir, R, Abraham, A., Piggott, D. & Tee, J. (2019) A Framework for Decision-Making within Strength and Conditioning Coaching. *Strength and Conditioning Journal*, 41(1), 14–26, DOI: <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000408>
- Tomić, M. (2007). *Sportski menadžment*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
- Wilson, P.J. & Kiely, J. (2023). Developing Decision-Making Expertise in Professional Sports Staff: What We Can Learn from the Good Judgement Project. *Wilson and Kiely Sports Medicine – Open*, 9(100), 1–9, DOI: <https://doi.org/10.1186/s40798-023-00629-w>
- Witkin, H. A., Moore, C. A., Goodenough, D. R. & Cox, P. W. (1977). Field-dependent and field-independent cognitive styles and their educational implications. *Review of educational research*, 47, 1, 1–64.



foto: Iztok Ambrož



foto: Teja Kranjčević

SAFEGUARDING V GIMNASTIKI: ZAGOTAVLJANJE VARNEGA, ETIČNEGA IN RAZVOJNO PODPORNEGA ŠPORTNEGA OKOLJA

.....

Izvleček: Nasilje v športu se pojavlja v različnih oblikah, vključno s fizično, psihološko in spolno zlorabo ter zanemarjanjem, pri čemer se lahko razlikuje glede na mehanizme izvajanja in razmerja moči med vpletenimi. Gimnastika kot zgodnje specializirana in estetsko usmerjena športna panoga predstavlja okolje s povečanim tveganjem za neustrezna ravnanja zaradi intenzivnih treningov, poudarka na telesnem videzu, pogostih fizičnih korekcij ter tesnih in dolgotrajnih odnosov med trenerji in športniki. Namen prispevka je predstaviti koncept safeguardinga kot celostnega, preventivno usmerjenega pristopa k zagotavljanju varnega športnega okolja v gimnastiki.

Prispevek sistematično obravnava ključne oblike nasilja v športu s posebnim poudarkom na specifičnih tveganjih v gimnastiki ter izpostavlja pomen prepoznavanja opozorilnih znakov, odgovorne komunikacije in ustreznega ukrepanja ob sumu zlorabe. Posebna pozornost je namenjena etičnim tveganjem, povezanim z nadzorom telesne teže in prehrane, ter potrebi po jasni razmejitvi strokovnih vlog. Prispevek predstavi tudi ukrepe Mednarodne gimnastične zveze in pozicijo safeguardinga (oz. ukrepov za varno športno okolje) kot temelj dolgoročnega, etičnega in razvojno odgovornega delovanja v gimnastiki.

Ključne besede: varno športno okolje, ukrepi, telesna zloraba, psihološka zloraba, spolna zloraba

..... UVOD

Športno okolje ima pomembno vlogo pri telesnem, psihološkem in socialnem razvoju otrok, mladostnikov in odraslih. Gimnastika kot športna panoga združuje razvoj telesnih sposobnosti, koordinacije, discipline in

estetskega izražanja ter lahko pomembno prispeva k oblikovanju pozitivne samopodobe, delovnih navad in vztrajnosti. Kljub številnim pozitivnim učinkom pa šport – podobno kot druga socialna in delovna okolja – ni imun na tveganja, povezana z neustreznimi medosebnimi odnosi, zlorabami moči in sistemskimi pritiski.

Raziskave dosledno kažejo, da ima lahko šport resne negativne posledice za posameznika, kadar prihaja do psihološke, fizične ali spolne zlorabe (Mountjoy idr., 2016). Širok spekter teh škodljivih medosebnih izkušenj je pogosto zajet pod krovnim izrazom nasilje. V skladu s Konsenzualno izjavo Mednarodnega olimpijskega komiteja (Mountjoy idr., 2016; Tuakli-Wosornu idr., 2024) izraz nasilje zajema različne oblike škodljivih dejanj, ki jih nad športniki lahko izvajajo trenerji, spremljevalci športnikov (npr. podporno osebe) ali drugi športniki, pa tudi druge odrasle osebe. Definicija se osredotoča posebej na škodo, usmerjeno proti športnikom, saj so športniki zaradi hierarhične strukture športa in izrazitih razlik v moči ena najbolj ranljivih skupin za zlorabe. Pomembno je poudariti, da namen dejanja za opredelitev nasilja ne zahteva nujno zavestne namere povzročitve škode. Tako se na primer agresivno ali ponižujoče vedenje trenerja, s katerim naj bi poskušal izboljšati športnikovo uspešnost, kljub temu šteje za nasilje.

V nadaljevanju so opisane najpogostejše oblike neustreznega ravnanja, ki so v nasprotju z etičnimi standardi, kodeksi ravnanja in pravnimi obveznostmi ter so opredeljene v okviru Mednarodnega olimpijskega komiteja in tudi v smernicah za varno športno okolje Slovenskega olimpijskega komiteja.

KONCEPT SAFEGUARDINGA (VARNEGA ŠPORTNEGA OKOLJA) IN POSEBNOSTI GIMNASTIKE

Safeguarding pomeni celosten, preventivno usmerjen sistem ukrepov, namenjenih zaščiti športnikov pred vsemi oblikami nasilja, zlorab in zanemarjanja. Ne nanaša se zgolj na odzivanje ob hudih kršitvah, temveč predvsem na ustvarjanje okolja, v katerem so meje jasne, odnosi varni in dobrobit športnika postavljena ob bok športni uspešnosti.

V gimnastiki safeguarding zahteva dodatno pozornost zaradi specifičnih strukturnih značilnosti panoge:

- zelo zgodnja vključitev otrok v organiziran trening,
- dolgotrajna in intenzivna vadba,
- izrazita razmerja moči med trenerjem in športnikom,
- selekcijski sistemi in stalno vrednotenje,
- poudarek na telesni teži, postavi in estetiki,
- pomoč in varovanje,
- normalizacija bolečine in poškodb.

Te značilnosti povečujejo tveganje, da se neustrezna ravnanja ne prepoznajo ali se obravnavajo kot »normalen del športa«. Safeguarding v gimnastiki mora zato preseči splošne deklaracije in biti prilagojen konkretnim situacijam vsakodnevne prakse (FIG, 2018).

RAZUMEVANJE NASILJA V ŠPORTU

Nasilje v športu se razlikuje glede na:

- vrsto nasilja (psihološko, fizično, spolno, zanemarjanje),
- mehanizem izvajanja (neposredno, posredno, sistemsko),
- razmerje moči med povzročiteljem in žrtvijo.

Pomembno je poudariti, da nasilje ni omejeno zgolj na posamezne dogodke, temveč se pogosto kaže kot ponavljajoč vzorec vedenj, ki ustvarjajo škodljivo okolje. V nadaljevanju so predstavljene najpogostejše oblike neustreznega ravnanja, ki so v nasprotju z etičnimi standardi, kodeksi ravnanja in pravnimi obveznostmi ter so opredeljene tudi v smernicah za varno športno okolje Slovenskega olimpijskega komiteja.

1. FIZIČNA ZLORABA

Fizična zloraba označuje vsako namerno dejanje nasilja ali agresije, ki poskuša povzročiti ali povzroči bolečino in/ali telesno poškodbo ter se ne zgodi neposredno v okviru športnih pravil. Vključuje uporabo sile ali prisile, ki presega meje varne in etične športne prakse (Mountjoy idr., 2016; Tuakli-Wosornu idr., 2024).

Med očitne oblike sodijo udarjanje, brcanje, klofutanje, potiskanje, pretepanje, grizenje ali drugi telesni napadi. V gimnastici pa se fizična zloraba pogosteje pojavlja v prikritih oblikah, kot so:

- prisilno izvajanje elementov kljub bolečini ali poškodbi,
- neustrezne ali kaznovalne telesne obremenitve,
- ignoriranje zdravstvenih opozoril,
- sistematično zanemarjanje regeneracije.

KAM LAHKO PRIJAVITE ZLORABO:

- **Neposredno** GEF preko spletnega obrazca ali emaila, ki ga najdete na uradni strani: <https://www.gymnasticsethicsfoundation.org/>
- Živžgavka (javljanje nepravilnosti v športu) : <https://zvizgavka.olympic.si/>
- Varuh športnikovih pravic (varuh športnikovih pravic si prizadeva za vzpostavitev varnega pravnega okolja za nemoteno športno udejstvovanje športnikov in delo strokovnih športnih delavcev z dosledno in pravno korektno implementacijo Zakona o športu in drugih podzakonskih predpisov ter drugih pravil): <https://www.gov.si/zbirke/delovna-telesa/varuh-sportnikovih-pravic/> e-mail rozle.prezelj@gov.si, tel. 051388361
- SPOC (single point of contact): Tone Jagodic, e-mail tone.jagodic@olympic.si
- Inšpektorat za šport (prijava kršitev v športu), <https://e-uprava.gov.si/si/podrocja/drzava-druzba/inspekcijski-postopki/prijava-krsitev-inspektoratu-za-sport>

V to kategorijo sodijo tudi krstni rituali (*hazing*), prisilno uživanje alkohola ali sistematične dopinške prakse. Posebej problematično je pretirano poseganje v naraven telesni razvoj, kot so neustrezne diete, uporaba neprimer- nih prehranskih dodatkov ali poskusi vplivanja na menstrualni cikel deklet. Raziskave kažejo, da je normalizacija bolečine v gimnastiki povezana s povečanim tveganjem za kronične poškodbe in prezgodnji zaključek kariere (Pinheiro idr., 2014).

2. PSIHOLOŠKA ZLORABA IN KULTURA PERFEKCIONIZMA

Psihološka zloraba obsega brezkontaktno (nefizično) vedenje ali dejanja, katerih namen ali učinek je povzročanje psihološke oziroma čustvene škode posamezniku. Takšno vedenje lahko prizadene dostojanstvo športnika, oslabi njegovo psihološko delovanje, povzroči strah, zmedo ali negativno vpliva na samopodobo. Dolgotrajna izpostavljenost takšnemu okolju je povezana z anksioznostjo, motnjami hranjenja in izgorelostjo (Stirling in Kerr, 2013). Psihološka zloraba ustvarja zastraševalno, sovražno, ponižujoče, sramotilno ali žaljivo okolje. Lahko je **besedna** (žalitve, poniževanje, grožnje, nenehno kritiziranje brez konstruktivne povratne informacije, manipulacija, primerjanje športnikov kot sredstvo pritiska) ali **nebesedna**, kot so zaničevalne kretnje, ignoriranje, sistematično izključevanje, izolacija ali uporaba molka kot sredstva pritiska (Mountjoy idr., 2016; Tuakli-Wosornu idr., 2024).

V to kategorijo sodijo tudi:

- pretiran pritisk na uspešnost in rezultate, ki vodi v kronični stres, anksioznost ali izgorelost,
- neupoštevanje zasebnosti in osebnih meja (npr. razkrivanje zdravstvenih podatkov),
- pretirano poseganje v socialni razvoj športnikov,
- problematična sporočila o nepomembnosti izobraževanja ali življenjskih prioritetah,
- diskriminacija in pristranskost na osnovi spola, rase, etnične pripadnosti, spolne usmerjenosti ali drugih osebnih značilnosti.

Del psihološke zlorabe je tudi ustrahovanje oziroma nadlegovanje (*bullying*), ki je neželjeno, ponavljajoče se in namerno agresivno vedenje, pogosto povezano z neravnovesjem moči, in se dogaja med športniki. Lahko se pojavi tudi v obliki skupinskega poniževanja ali tvegane »inicijacije« novih članov. Kadar se takšna dejanja izvajajo prek digitalnih kanalov, govorimo o spletnem ustrahovanju (*cyberbullying*) (Mountjoy idr., 2016; Tuakli-Wosornu idr., 2024).

V gimnastiki je zlasti potrebno biti pozoren, da se ne preide meje pri temati- ki nadzora telesne teže in prehrane. Gimnastika sodi med športe, kjer je nadzor telesne teže pogosto normaliziran. Čeprav je telesna sestava lahko po- vezana z biomehaniko gibanja, raziskave opozarjajo, da komentiranje teže, omejevalne diete in neustrezni prehranski pritiski pogosto presegajo meje strokovne obravnave (Ackland idr., 2020; Mountjoy idr., 2016). Trenerji v

gimnastiki praviloma niso usposobljeni za medicinsko, dietetično ali klinično presojo, zato neposredno ukvarjanje s telesno težo športnikov lahko vodi v neustrezne, škodljive ali celo nevarne prakse. Raziskave dosledno kažejo, da so neposredni komentarji o teži, primerjanje teles med športniki ter implicitna sporočila o »idealnem telesu« povezani s povečanim tveganjem za motnje hranjenja, negativno telesno samopodobo, anksioznost in dolgoročno psihološko škodo, zlasti pri dekletih in mladostnikih (Sundgot-Borgen in Torstveit, 2004; Kerr in Stirling, 2017). To pa ne pomeni, da trenerji o telesnih vidikih sploh ne smejo govoriti. Ključno vprašanje safeguardinga ni, ali govoriti, temveč kako, s kakšnim namenom in v kakšnem okviru.

Ena temeljnih smernic varne prakse je, da trenerji pogovor o telesu preusmerijo od telesne teže k funkcionalnim, izvedbenim in zdravstvenim vidikom gibanja. Namesto komentarjev o kilogramih, obsegu ali videzu je ustrezno govoriti o tem, kako se športnik počuti pri izvedbi elementov, kako poteka regeneracija, ali ima dovolj energije za trening in ali se pojavijo znaki utrujenosti ali upada zmogljivosti.

Raziskave priporočajo uporabo funkcionalnega jezika, ki se osredotoča na moč, stabilnost, koordinacijo, energijo in okrevanje, saj takšen pristop zmanjšuje tveganje za internalizacijo negativne telesne samopodobe (Ackland idr., 2020). Tako je na primer namesto izjave, da mora športnik »shujšati«, ustrezno vprašanje, ali se počuti dovolj močnega in stabilnega pri določenem elementu ter ali ima dovolj energije za obremenitve, ki jih trening zahteva.

Kadar trener opazi spremembe, ki bi lahko kazale na prehransko tveganje (npr. izrazita utrujenost, pogoste poškodbe, nihanje razpoloženja, izguba moči), je priporočljivo, da pogovor vodi posredno, zasebno in v podporni obliki. Namen pogovora ni diagnosticiranje, temveč izražanje skrbi za dobrobit športnika.

3. SPOLNA ZLORABA IN VARNE MEJE

Spolna zloraba zajema kakršnokoli vedenje spolne narave, s stikom ali brez stika, pri katerem ni svobodne in informirane privolitve, je privolitev izsiljena ali pa je zaradi starosti, odvisnosti ali razmerja moči sploh ni mogoče dati. V gimnastiki so tveganja povečana zaradi pogostih pomoči in varovanja, minimalne športne opreme in individualnega dela. Spolna zloraba s stikom vključuje vsakršno namerno dotikanje, ljubkovanje ali penetracijo intimnih delov telesa žrtve, vključno s posilstvom, z namenom spolnega zadovoljevanja storilca ali kot sredstvo poniževanja ali kaznovanja. Spolna zloraba brez stika obsega nezaželene spolne komentarje, namigovanja, nadlegovanje, poskuse pridobitve spolnega akta, zavajanje za spolno izkoriščanje (*grooming*) ter druge oblike spolne prisile ali manipulacije. Takšna dejanja se lahko pojavljajo tako v živo kot v digitalnem okolju in so v gimnastiki še posebej problematična zaradi tesnega odnosa med trenerjem in mladimi športniki (Mountjoy idr., 2016; Tuakli-Wosornu idr., 2024; FIG, 2018).

Ključni zaščitni ukrepi vključujejo:

- transparentno razlago korekcij,
- pravico športnika, da dotik zavrne,
- prisotnost drugih oseb,
- jasno ločitev profesionalnega in osebnega odnosa.

4. ZANEMARJANJE IN DOLGOROČNI RAZVOJ ŠPORTNIKA

Zanemarjanje pomeni neuspeh ali opustitev zagotavljanja ustrezne oskrbe, podpore ali pozornosti, kar povzroča ali lahko povzroči škodo športnikovega telesnemu ali duševnemu zdravju.

Vključuje pomanjkanje osnovnih potreb, kot so ustrezna prehrana, hidracija, počitek, spanje, okrevanje, zdravstvena oskrba ter starosti in razvoju prilagojeno športno okolje. Zanemarjanje se lahko kaže tudi kot pomanjkljiva čustvena podpora, ignoriranje stisk športnikov ali vztrajanje v nevarnih pogojih treninga (Mountjoy idr., 2016; Tuakli-Wosornu idr., 2024).

UKREPI MEDNARODNE GIMNASTIČNE ZVEZE ZA PREPREČEVANJE SPOLNE ZLORABE V GIMNASTIKI

Mednarodna gimnastična zveza (Fédération Internationale de Gymnastique – FIG) je v zadnjem desetletju, zlasti po mednarodnih razkritjih sistemskih zlorab v gimnastiki, vzpostavila celovit nabor ukrepov za preprečevanje spolnih zlorab ter drugih oblik nasilja v športu. Ti ukrepi predstavljajo pomemben premik od pretežno reaktivnega pristopa k proaktivnemu in sistemsko urejenemu safeguardingu, ki vključuje politike, neodvisne mehanizme nadzora, izobraževanja ter jasne zahteve do nacionalnih gimnastičnih zvez.

Osrednji temelj teh prizadevanj predstavlja sprejem uradnega dokumenta *Policy and Procedures for Safeguarding and Protecting Participants in Gymnastics*, ki določa enotne definicije nasilja, odgovornosti deležnikov ter postopke za prijavo in obravnavo primerov zlorab v gimnastiki (FIG, 2018). Politika izrecno poudarja zaščito otrok in drugih ranljivih skupin ter zahteva, da nacionalne zveze sprejmejo lastne safeguarding politike, skladne s FIG smernicami. S tem je FIG postavila jasno odgovornost članicam, da safeguarding ni zgolj priporočilo, temveč obvezna sestavina delovanja.

Pomemben strukturni ukrep predstavlja tudi ustanovitev Gymnastics Ethics Foundation (GEF), neodvisne institucije, ki deluje ločeno od političnih in tekmovalnih struktur FIG. GEF je pristojna za obravnavo prijav kršitev etičnih standardov, vključno s spolno zlorabo, ter zagotavlja neodvisnost preiskav, zaščito prijaviteljev in transparentnost postopkov (Gymnastics Ethics Foundation, 2023). Ustanovitev GEF je bila neposreden odgovor na kritike, da so bili v preteklosti primeri zlorab obravnavani pristransko ali neučinkovito, zlasti kadar so bili vpleteni vplivni trenerji ali funkcionarji.

FIG je hkrati posodobila Kodeks etike in Kodeks ravnanja, ki jasno opredeljujeta prepoved spolnega nadlegovanja, neprimernih odnosov, zlorabe moči ter vseh oblik neprofesionalnega vedenja. Kodeks določa, da so vsi trenerji, sodniki, uradniki in drugi akreditirani posamezniki dolžni vzdrževati jasne

profesionalne meje ter spoštovati telesno in psihološko integriteto športnikov, pri čemer so kršitve lahko sankcionirane z disciplinskimi ukrepi (FIG, 2022).

Posebno pomemben ukrep je tudi razvoj Event Safeguarding Framework, ki zagotavlja, da so varovalni mehanizmi prisotni na vseh uradnih FIG tekmovanjih. Okvir zahteva imenovanje usposobljenega odgovornega za safeguarding na dogodku, vzpostavitev jasnih poti za prijavo incidentov ter protokole za takojšnje ukrepanje in podporo vpletenim osebam (FIG, 2021). S tem FIG priznava, da se tveganja za zlorabe povečujejo prav na tekmovanjih, kjer so športniki pogosto izpostavljeni stresu, potovanjem in začasnemu bivališčem. Poleg normativnih in organizacijskih ukrepov FIG aktivno spodbuja tudi izobraževanje in preventivo. V sodelovanju z GEF in drugimi mednarodnimi organizacijami razvija izobraževalna gradiva za trenerje, športnike in starše, ki naslavljajo prepoznavanje znakov zlorab, pomen soglasja, profesionalne meje ter odgovorno komunikacijo. Takšna izobraževanja temeljijo na mednarodnih smernicah za varnost v športu in so skladna s priporočili Mednarodnega olimpijskega komiteja (Mountjoy idr., 2016; Tuakli-Wosornu idr., 2024).

PREPOZNAVANJE TVEGANJ IN OPOZORILNIH ZNAKOV V GIMNASTIKI

Eden osrednjih ciljev safeguardinga v gimnastiki je zgodnje prepoznavanje tveganj ter opozorilnih znakov, ki lahko kažejo na prisotnost nasilja, zlorabe ali zanemarjanja. V gimnastičnem okolju so ti znaki pogosto postopni, subtilni in lahko zlahka napačno interpretirani kot del zahtevnega treninga ali osebnostnih značilnosti športnika. Raziskave kažejo, da so zlorabe v športu redko nenadne ali očitne, temveč se razvijajo skozi ponavljajoče se vzorce vedenj in odnosov, ki postopoma postanejo normalizirani (Stirling in Kerr, 2013; Mountjoy idr., 2016).

Pri športnikih se opozorilni znaki lahko kažejo na psihološki, telesni in vedenjski ravni. Psihološki znaki pogosto vključujejo nenadne spremembe razpoloženja, povečano anksioznost, umik iz socialnih odnosov, izgubo veselja do športa ter izrazit strah pred napakami ali pred določeno osebo. V gimnastiki je še posebej pogost pretiran perfekcionizem, ki presega razvojno primerno samoregulacijo in je povezan s strahom pred kaznijo ali zavržitvijo (Kerr in Stirling, 2017).

Na telesni ravni se tveganja lahko kažejo v obliki ponavljajočih se poškodb brez ustreznega okrevanja, kronične utrujenosti, motenj spanja ali nenadnih sprememb telesne teže. Takšni znaki so v estetskih športih pogosto povezani s pretiranim nadzorom telesne teže, prehranskimi omejitvami ali zanemarjanjem regeneracije (Ackland idr., 2020). Pomemben opozorilni znak je tudi izogibanje zdravstveni obravnavi ali zmanjševanje pomena bolečine, kar je v gimnastiki pogosto posledica kulture normalizacije »trpljenja« (Pinheiro idr., 2014).

Vedenjski znaki v odnosu do trenerjev ali drugih odraslih lahko vključujejo pretirano odvisnost od ene osebe, strah pred samostojno komunikacijo ali

izogibanje določenim situacijam, kot so individualni treningi ali zaprti prostori. Čeprav posamezen znak sam po sebi še ne pomeni zlorabe, raziskave poudarjajo, da kombinacija več znakov ali njihovo vztrajanje zahteva resno obravnavo in ukrepanje (Rhind in Owusu-Sekyere, 2018).

VLOGA TRENERJA PRI PREPOZNAVANJU LASTNIH TVEGANJ IN PROFESIONALNIH MEJA

Safeguarding v gimnastiki ne pomeni zgolj nadzora nad vedenjem drugih, temveč zahteva tudi stalno refleksijo lastne prakse. Trenerji imajo v gimnastiki izjemno močan vpliv na športnikov razvoj, identiteto in občutek lastne vrednosti, zato lahko tudi nenamerni vzorci vedenja povzročijo škodo. Raziskave kažejo, da trenerji pogosto ne prepoznajo lastnih neustreznih praks, zlasti kadar so te skladne s prevladujočo kulturo športa ali lastnimi izkušnjami iz preteklosti (Stirling, 2009).

Med pogoste slepe pege sodijo prepričanja, da stroga disciplina in psihološki pritisk nujno vodita do uspeha, da so določeni športniki »bolj občutljivi« ali da osebna bližina znižuje tveganje za zlorabo. Prav tako je v gimnastiki pogosto prisotno zamegljevanje profesionalnih meja zaradi dolgotrajnega sodelovanja, zgodnje starosti športnikov in intenzivnega treninga. Zato sodobni safeguarding pristopi poudarjajo pomen samorefleksije, strokovne supervizije in kontinuiranega izobraževanja trenerjev. Trenerje se spodbuja, da si redno zastavljajo vprašanja o tem, kako njihova komunikacija, povratna informacija in vedenje vplivajo na športnike, ter ali bi bila njihova ravnanja sprejemljiva tudi zunaj športnega konteksta (Kerr in Stirling, 2017).

UKREPANJE OB SUMU ALI RAZKRITJU NASILJA

Eden najzahtevnejših vidikov safeguardinga je ustrezno ukrepanje, kadar obstaja sum ali razkritje nasilja. Raziskave dosledno kažejo, da lahko neustrezen prvi odziv poveča psihološko škodo in zmanjša verjetnost nadaljnje razkrivanja (Brackenridge idr., 2008).

Temeljno načelo ukrepanja je, da ima varnost športnika vedno prednost pred zaščito ugleda posameznika ali organizacije. Trener ali druga odgovorna oseba ni v vlogi preiskovalca, temveč mora zagotoviti podporo, zabeležiti dejstva in vključiti ustrezne mehanizme. Ob razkritju je ključno, da odrasla oseba športnika posluša brez obsojanja, potrdi, da je prav, da je spregovoril, in se izogiba obljubam popolne zaupnosti, saj obstaja dolžnost nadaljnjega ukrepanja.

Nadaljnji koraki vključujejo obveščanje odgovorne osebe za safeguarding v klubu ali zvezi, upoštevanje nacionalnih protokolov prijave ter po potrebi sodelovanje z zunanjimi institucijami. Raziskave poudarjajo, da morajo biti postopki jasni, transparentni in znani vsem deležnikom, saj nejasnost pogosto vodi v neukrepanje (Rhind in Owusu-Sekyere, 2018).

Učinkovit safeguarding ni mogoč brez aktivnega vključevanja športnikov. Opolnomočenje športnikov pomeni, da razumejo svoje pravice, poznajo meje sprejemljivega vedenja in imajo dostop do varnih oseb, na katere se

lahko obrnejo. Raziskave kažejo, da športniki pogosteje razkrijejo neustrezna ravnanja, kadar imajo občutek, da bodo slišani in zaščiteni pred povračilnimi ukrepi (Mountjoy idr., 2016).

V gimnastiki je izjemno pomembno, da so izobraževanja o osebnih mejah, soglasju in prepoznavanju zlorab starosti primerna ter vključena v redni trenajni proces. Mladi športniki morajo razumeti razliko med zahtevnim treningom in neustreznim ravnanjem ter vedeti, da imajo ne glede na avtoriteto osebe pravico zavrniti dotik ali vedenje, ki jim povzroča nelagodje (Kerr in Stirling, 2017).

Vodstva klubov imajo ključno vlogo pri oblikovanju varne kulture, saj s svojimi odločitvami in odzivi jasno sporočajo, kaj je sprejemljivo in kaj ne. Organizacije, ki prikrivajo kršitve ali minimizirajo prijave, dolgoročno povečujejo tveganje za sistemske zlorabe in izgubo zaupanja športnikov ter javnosti (Brackenridge idr., 2008).

ZAKLJUČEK

Safeguarding v gimnastiki ni ovira za doseganje vrhunskih rezultatov, temveč njihov temelj. Okolje, ki daje prednost varnosti, spoštovanju in celostnemu razvoju športnikov, dokazano zmanjšuje osip, izboljšuje psihološko dobrobit ter omogoča daljše in bolj trajnostne športne kariere (Fraser-Thomas idr., 2008).

Sodobna gimnastika se zato vse bolj odmika od modelov, ki temeljijo na strahu in nadzoru, ter se usmerja v pristope, ki združujejo visoke standarde uspešnosti z etično in razvojno odgovorno prakso. Skladno s tem safeguarding predstavlja ključno strokovno in moralno odgovornost vseh, ki delujejo v gimnastičnem okolju. Tudi FIG je sprejela več ukrepov, ki predstavljajo pomemben premik v smeri sistemske zaščite športnikov v gimnastiki. Kljub temu pa FIG v svojih dokumentih poudarja, da formalni okviri sami po sebi niso zadostni. Njihova učinkovitost je odvisna od dosledne implementacije na nacionalni in klubski ravni, od pripravljenosti trenerjev in vodstev za spremembo prakse ter od kulture, ki daje prednost varnosti in dostojanstvu športnikov pred rezultatskimi pritiski.

VIRI

- Ackland, T. R., Lohman, T. G., Sundgot-Borgen, J., Maughan, R. J., Meyer, N. L., Stewart, A. D. in Müller, W. (2020). Current status of body composition assessment in sport. *Sports Medicine*, 42(3), 227–249.
- Brackenridge, C., Bishopp, D., Moussalli, S. in Tapp, J. (2008). The characteristics of sexual abuse in sport. *Child Abuse & Neglect*, 32(5), 1–13.
- Fédération Internationale de Gymnastique. (2018). *Policy and procedures for safeguarding and protecting participants in gymnastics*. Lausanne: FIG.
- Fédération Internationale de Gymnastique. (2021). *Framework for safeguarding during FIG events*. Lausanne: FIG.
- Fédération Internationale de Gymnastique. (2022). *FIG code of ethics*. Lausanne: FIG.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J. in Deakin, J. (2008). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5), 645–662.
- Gymnastics Ethics Foundation. (2023). *About the Gymnastics Ethics Foundation*. Lausanne: GEF.
- Kerr, G., in Stirling, A. (2017). *Prevention of maltreatment in sport*. Toronto: University of Toronto Press.
- Mountjoy, M., Brackenridge, C., Arrington, M., Blauwet, C., Carska-Sheppard, A., Fasting, K., ... Budgett, R. (2016). International Olympic Committee consensus statement: Harassment and abuse in sport. *British Journal of Sports Medicine*, 50(17), 1019–1029.
- Pinheiro, M. C., Pimenta, N. in Resende, R. (2014). Pain, injury and culture in gymnastics. *Journal of Sports Sciences*, 32(12), 1151–1159.
- Rhind, D., McDermott, J., Lambert, E. in Koleva, I. (2016). A review of safeguarding in sport organisations. *Sport Management Review*, 19(4), 421–432.
- Rhind, D. in Owusu-Sekyere, F. (2018). Evaluating safeguarding in sport. *Sport Management Review*, 21(1), 89–100.
- Stirling, A. E. (2009). Definition and constituents of maltreatment in sport: Establishing a conceptual framework for research practitioners. *British Journal of Sports Medicine*, 43(14), 1091–1099.
- Stirling, A. E. in Kerr, G. A. (2013). The perceived effects of abusive coaching on athletes' well-being. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 8(2), 235–248.
- Tuakli-Wosornu, Y. A., Mountjoy, M., Stellingwerff, T., Budgett, R. ... in Blauwet, C. (2024). Safeguarding athletes from harassment and abuse in sport: An updated IOC consensus statement. *British Journal of Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2023-107598>

POVEZANOST PERFEKCIONIZMA S STRESOM IN MOTNJAMI PREHRANJEVANJA PRI SLOVENSKIH RITMIČNIH GIMNASTIČARKAH

.....

Izvleček: Članek obravnava pojavnost in povezanost perfekcionizma, stresa in motenj prehranjevanja pri ritmičnih gimnastičarkah v Sloveniji. Ritmična gimnastika je športna disciplina, ki vse bolj privlači dekleta vseh starosti, vendar je zlasti tekmovanje na vrhunski ravni lahko povezano z večjimi psihološkimi obremenitvami, vključno z obravnavanimi konstrukti. V raziskavi smo ugotovili, da sta obe dimenziji perfekcionizma – perfekcionistične težnje (PT) in perfekcionistična zaskrbljenost (PZ) – pozitivno povezani z zaznanim stresom in simptomi motenj prehranjevanja (MP). Rezultati so pokazali tudi, da imajo kategorizirane športnice nekatere dimenzije perfekcionističnih teženj izražene močnejše kot nekategorizirane. Drugih razlik v pojavnosti preučevanih konstruktov med skupinama glede na kategoriziranost in tekmovalni program (vrhunski/rekreativni) nismo zaznali. Ugotovitve osvetljujejo psihološke izzive, s katerimi se soočajo ritmične gimnastičarke, ter poudarjajo pomen sistematične podpore trenerjev in športnih psihologov v tej specifični športni disciplini.

Ključne besede: ritmična gimnastika, perfekcionizem, stres, motnje prehranjevanja

..... UVOD

Ritmična gimnastika sodi med estetske športne discipline, v katerih se od športnic zahtevajo visoka tehnična natančnost, telesna pripravljenost in izrazita estetska dovršenost. Uspešnost nastopa je pogosto odvisna od minimalnega števila napak, skladnosti z glasbo ter celostnega umetniškega vtisa, kar lahko spodbuja razvoj zelo visokih osebnih standardov. Takšno okolje lahko prispeva k razvoju perfekcionističnih osebnostnih značilnosti, ki so lahko do določene mere koristne za športno uspešnost, hkrati pa predstavljajo pomemben psihološki dejavnik tveganja.

Ritmične gimnastičarke se vsakodnevno soočajo z lastnimi visokimi pričakovanji ter pričakovanji trenerjev, sodnic, sotekmovalk in pogosto tudi staršev. Poleg tega tekmovalni šport vključuje številne organizacijske in tekmovalne stresorje, s katerimi se ritmičarke v primerjavi s športniki drugih disciplin srečujejo že zelo zgodaj v svoji športni karieri. Hkrati morajo skrbeti za nizko telesno težo in vitko postavo, kar lahko sicer pripomore k boljši izvedbi, vendar ima lahko tudi negativne posledice za njihovo duševno in telesno zdravje. Dolgotrajen pritisk na telesni videz se lahko odraža v nizki telesni samopodobi, težavah z vzdrževanjem stabilne telesne teže skozi življenje oziroma vodi v razvoj motenj prehranjevanja in hranjenja. Izzivi, s katerimi se soočajo ritmične gimnastičarke, tako presegajo zgolj tehnične zahteve športa in zahtevajo ustrezno psihološko pripravo ter podporo. Vpogled v pojavnost in medsebojno povezanost teh konstruktov je ključen za destigmatizacijo problematike ter ozaveščanje športnic, trenerjev in strokovne javnosti ter za razvoj učinkovitih preventivnih strategij.

PERFEKCIONIZEM V ŠPORTNEM OKOLJU

Perfekcionizem je večdimenzionalna osebnostna lastnost, za katero so značilni zelo visoki osebni standardi ter občutljivost na napake in negativne ocene (Frost idr., 1990; Hewitt in Flett, 1991). Sodobni modeli razlikujejo med dvema osnovnima dimenzijama: perfekcionistačnimi težnjami in perfekcionistačno zaskrbljenostjo (Stoeber in Otto, 2006; Stoeber, 2018).

Perfekcionistačne težnje vključujejo postavljanje visokih ciljev, stremljenje k odličnosti in visoke osebne standarde ter se pogosto povezujejo z večjo motivacijo in vztrajnostjo (Stoeber idr., 2009). Perfekcionistačna zaskrbljenost pa vključuje strah pred napakami, pretirano samokritičnost, dvom v lastne sposobnosti in zaskrbljenost glede ocen drugih ter se dosledno povezuje z negativnimi psihološkimi izidi (Dunkley idr., 2003; Stoeber idr., 2020).

Perfekcionizem lahko vpliva na vsa področja posameznikovega življenja, vključno z delom, šolo, telesnim videzom in socialnimi odnosi (Stoeber in Stoeber, 2009). Pri športnikih je perfekcionizem pogosto visoko izražena osebnostna lastnost (Dunn idr., 2005). Čeprav je težnja k popolnosti pri doseganju vrhunskih rezultatov pogosto zaželena, raziskave opozarjajo na paradoks perfekcionizma: pri športnikih z izrazito perfekcionistačno osebnostjo so pogosto opaženi tudi negativni izidi in nefunkcionalni vzorci vedenja (Flett in Hewitt, 2005). Raziskave kažejo, da so posamezniki z nefunkcionalnimi oblikami perfekcionizma, t. i. neadaptivnim perfekcionizmom, bolj nagnjeni k razvoju depresije, anksioznosti, samomorilnosti, motenj prehranjevanja in drugim težavam v duševnem zdravju (Burstein, 2013). Kljub temu lahko športniki tveganja, povezana s perfekcionizmom, delno omilijo z razvojem proaktivnih in k nalogam usmerjenih pristopov spoprijemanja s težavami in neuspehi (Flett in Hewitt, 2005).

STRES V ŠPORTU

Stres opredeljujemo kot stanje fizične in psihične aktivacije, ki nastane kot odziv na zunanje zahteve, ki presegajo posameznikove običajne zmoglosti obvladovanja in zahtevajo prilagoditev vedenja (Lopes Dos Santos idr., 2020). Dogodke ali okoliščine, ki sprožijo stresni odziv, imenujemo stresorji (Statler in DuBois, 2016, citirano v: Lopes Dos Santos idr., 2020).

V športnem kontekstu stres najpogosteje povezujemo z doživljanjem skrbi ali živčnosti pred ali med tekmovalnim, vendar športniki stres doživljajo tudi izven tekmovalnih situacij. V literaturi se zato pogosto razlikuje med tekmovalnim in netekmovalnim stresom. Ločimo tekmovalne, organizacijske in osebne stresorje (Sarkar in Fletcher, 2014). Kadar se športniki poleg splošnih življenjskih stresorjev soočajo še s specifičnimi stresorji športnega okolja, lahko to preseže njihove zmoglosti soočanja, kar vodi v zmanjšano uspešnost, večje tveganje za poškodbe (Galambos idr., 2005; Pensgaard idr., 2018), pretreniranost, izgorelost (Kellmann idr., 2018) in razvoj akutnih bolezni (Walsh idr., 2011; Gleeson in Pyne, 2016).

Zaradi teh negativnih posledic je razvoj osebnostne prožnosti ključnega pomena. Fletcher in Sarkar (2012) varovalne dejavnike osebnostne prožnosti razvrščata v pet skupin: pozitivne osebnostne lastnosti (vključno s funkcionalnim/neadaptivnim perfekcionizmom), motivacijo, samozavest, osredotočenost ter zaznano socialno oporo. Raziskave kažejo, da so individualne razlike v doživljanju stresa tesno povezane tudi s perfekcionizmom, zlasti s perfekcionistično zaskrbljenostjo, ki je povezana z intenzivnejšimi stresnimi odzivi in manj učinkovitimi strategijami soočanja (Dunkley idr., 2003).

MOTNJE PREHRANJEVANJA V ŠPORTU IN RITMIČNI GIMNASTIKI

Motnje prehranjevanja (MP) opredeljujemo kot neurejene prehranjevalne vzorce, ki se izražajo v posameznikovem odnosu do hrane, prehranjevalnih navadah in zaznavanju telesne podobe (Reardon idr., 2019). Obsegajo spekter vedenj, ki segajo od optimalnega prehranjevanja do kliničnih motenj hranjenja, kot sta anoreksija nervoza in bulimija nervoza. Športniki z MP pogosto uporabljajo vedenja, kot so preskakovanje obrokov, omejevalno prehranjevanje, kompulzivna vadba in obsesivno razmišljanje o hrani, pri čemer ne izpolnjujejo nujno diagnostičnih meril za motnje hranjenja (Treasure idr., 2020).

Razširjenost MP in motenj hranjenja je pri športnikih večja kot pri splošni populaciji (Wells idr., 2020), zlasti v estetskih športih, kjer sta telesna teža in sestava telesa pomembna dejavnika uspešnosti (Ackland idr., 2012; Bratland-Sanda in Sundgot-Borgen, 2013). Ritmična gimnastika predstavlja še posebej tvegano okolje, saj nizka telesna teža pomembno vpliva na kakovost izvedbe (Vieira idr., 2009). Raziskave kažejo, da približno 42 % športnic v estetskih športih kaže klinične simptome motenj hranjenja (Sundgot-Borgen in Torstveit, 2004), pri čemer imajo ritmične gimnastičarke v primerjavi z drugimi estetskimi športnicami še višje tveganje (Ferrand idr., 2009; Klinkowski idr., 2008; Nordin idr., 2003).

Perfekcionizem, zlasti perfekcionistična zaskrbljenost, predstavlja pomemben dejavnik tveganja za razvoj motenj prehranjevanja pri športnicah (Hopkins & Lock, 2004; Schmidt & Treasure, 2006).

NAMEN RAZISKAVE

Namen raziskave je bil preučiti stopnjo izraženosti perfekcionizma pri ritmičnih gimnastičarkah ter raziskati povezanost perfekcionizma z zaznamim stresom in simptomi motenj prehranjevanja. Cilji so vključevali opredelitev preučevanih konstruktov, pregled obstoječe literature, merjenje ravni perfekcionističnih teženj in zaskrbljenosti, zaznanega stresa in simptomov motenj prehranjevanja ter primerjavo med kategoriziranimi in nekategoriziranimi športnicami.

METODE DELA

Vzorec so predstavljale ritmične gimnastičarke, stare 15 let in več, ki so v sezoni 2023/2024 individualno ali ekipno tekmoval v članski kategoriji. V raziskavi je sodelovalo 66 udeleženk ($M = 17,98$; $SD = 2,47$). Podatke smo zbirali s testno baterijo vprašalnikov, ki je vključevala Frostovo multidimenzionalno lestvico perfekcionizma (Frost idr., 1990), lestvico zaznanega stresa (Cohen idr., 1983) in presejalni vprašalnik za motnje hranjenja (Fairburn in Beglin, 1994).

KLJUČNE UGOTOVITVE RAZISKAVE

Rezultati raziskave so pokazali, da so pri udeleženkah v primerjavi z neadaptivnimi vidiki bolj izraženi adaptivni vidiki perfekcionizma, predvsem visoki osebni standardi in usmerjenost k ciljem. Ti dejavniki lahko delujejo zaščitno, saj športnicam pomagajo ohranjati motivacijo, vztrajnost in osredotočenost na doseganje zastavljenih ciljev. Povprečna vrednost zaznanega stresa se je gibala na ravni zmerno zaznanega stresa. Pri interpretaciji tega rezultata je pomembno upoštevati, da je zbiranje podatkov potekalo v obdobju zaključevanja tekmovalne sezone, ko so nekatere udeleženke tekmovalne sezone že zaključile. Ob koncu sezone se tekmovalke pogosto počutijo bolj pripravljene in samozavestnejše kot prej, poleg tega pa se lahko izrazi tudi učinek celotnega trenažnega procesa, kar lahko vpliva na nižje zaznane ravni stresa.

Pri merjenju simptomov motenj prehranjevanja ugotavljamo, da skoraj polovica udeleženk (43,6 %) dosega vrednosti, ki nakazujejo na prisotnost motenj prehranjevanja, pri četrtini deklet (25,5 %) pa so simptomi že značilni za motnje hranjenja. Ti podatki so zaskrbljujoči, vendar hkrati skladni s predhodnimi raziskavami, ki poročajo, da približno 42 % športnic v estetskih športih kaže klinične simptome motenj hranjenja (Sundgot-Borgen in Torstveit, 2004).

Pri analizi povezanosti med preučevanimi konstrukti so rezultati pokazali, da sta obe dimenziji perfekcionizma – tako perfekcionistične težnje kot perfekcionistična zaskrbljenost – povezani z višjim doživljanjem stresa in

večjo prisotnostjo motenj prehranjevanja. To deloma odstopa od ugotovitev preteklih raziskav, ki poročajo predvsem o povezavi perfekcionistične zaskrbljenosti s stresom (Achtziger in Bayer, 2013) in motnjami prehranjevanja (Hopkins in Lock, 2004), medtem ko se perfekcionistične težnje z zaznanim stresom (Achtziger in Bayer, 2013) ter motnjami prehranjevanja (Minarik in Ahrens, 1996) običajno povezujejo negativno ali pa sploh ne. Na podlagi naših rezultatov sklepamo, da se pri udeleženkah obe dimenziji perfekcionizma med seboj tesno prepletata ter da njuna sočasna izraženost napoveduje bolj neadaptivne izide. To je skladno z ugotovitvami, da se perfekcionistične težnje povezujejo s pozitivnimi izidi predvsem takrat, ko so izražene samostojno, medtem ko sočasna prisotnost perfekcionističnih teženj in zaskrbljenosti napoveduje večje tveganje za neugodne psihološke izide. Podrobnejše analize so pokazale, da ima pri tem ključno vlogo predvsem perfekcionistična zaskrbljenost, ki se je izkazala kot najmočnejši napovednik pojavnosti motenj prehranjevanja. S tem so rezultati dodatno potrdili močno povezavo med neadaptivnim perfekcionizmom oziroma perfekcionistično zaskrbljenostjo in tveganjem za težave na področju prehranjevanja. Nadalje nas je zanimalo, ali se perfekcionizem, stres in motnje prehranjevanja razlikujejo glede na športne dosežke ritmičnih gimnastičark, njihov tekmovalni program (vrhunski ali rekreativni) ter način udejstvovanja (individualno ali ekipno). Ugotovili smo, da imajo kategorizirane športnice, torej tiste z boljšimi tekmovalnimi dosežki, v primerjavi z nekategoriziranimi izrazitejšo perfekcionistično težnjo. To nakazuje, da uspešnejše športnice pogostejše izražajo prilagodljive vidike perfekcionizma, kot so usmerjenost k uspehu, visoka motivacija in zavezanost ciljem, kar je skladno z ugotovitvami drugih raziskav, ki poročajo o pozitivni povezavi med perfekcionističnimi težnjami in uspešnostjo v ritmični gimnastiki (Donti idr., 2021). Nasprotno pa med kategoriziranimi in nekategoriziranimi ritmičarkami nismo zaznali pomembnih razlik v stopnji zaznanega stresa in simptomih motenj prehranjevanja. To je v nasprotju z nekaterimi raziskavami, ki poročajo o večji pojavnosti motenj prehranjevanja pri višje rangiranih športnikih v primerjavi z nižje rangiranimi (Sundgot-Borgen in Torstveit, 2010). Prav tako se simptomi motenj prehranjevanja niso razlikovali glede na način tekmovalnega programa, saj niso bile zaznane razlike med športnicami, ki tekmujejo individualno, in tistimi, ki nastopajo v skupinski vaji, kar nasprotuje ugotovitvam raziskav, ki poročajo o večji ranljivosti individualnih športnikov zaradi večje tekmovalnosti in socialnega primerjanja (Heradstveit idr., 2020). Podobno tudi nismo zaznali razlik v izraženosti perfekcionizma, stresa in motenj prehranjevanja med vrhunskimi in rekreativnimi ritmičarkami, kar nakazuje, da je obravnavana problematika prisotna v primerljivi meri ne glede na raven športnega udejstvovanja.

ZAKLJUČEK

Rezultati raziskave potrjujejo, da so perfekcionizem, stres in motnje prehranjevanja pri ritmičnih gimnastičarkah tesno povezani konstrukti, ki pomembno vplivajo na njihovo psihološko dobrobit. Čeprav so adaptivni vidiki perfekcionizma pogosto povezani s športno uspešnostjo, se je perfekcionistična zaskrbljenost izkazala kot ključen dejavnik tveganja za povečano doživljanje stresa in pojav simptomov motenj prehranjevanja. Ugotovitve kažejo, da je problematika prisotna ne glede na raven tekmovalnega programa, način udejstvovanja ali športne dosežke.

Visoka pojavnost simptomov motenj prehranjevanja poudarja potrebo po zgodnjem prepoznavanju psiholoških dejavnikov tveganja ter po sistematični psihološki podpori športnicam. Celostni preventivni pristopi, ki vključujejo uravnavanje perfekcionističnih vzorcev, učinkovito soočanje s stresom ter spodbujanje zdravega odnosa do telesa in prehranjevanja, so ključni za zdrav in trajnosten razvoj ritmičnih gimnastičark.

VIRI

- Achtziger, A. in Bayer, U. C. (2013). Self-control mediates the link between perfectionism and stress. *Motivation and Emotion*, 37, 413-423. <https://doi.org/10.1007/s11031-012-9321-6>
- Ackland, T. R., Lohman, T. G., Sundgot-Borgen, J., Maughan, R. J., Meyer, N. L., Stewart, A. D. in Müller, W. (2012). Current status of body composition assessment in sport. *Sports Medicine*, 42(3), 227-249. <https://doi.org/10.2165/11597140-000000000-00000>
- Bratland-Sanda, S. in Sundgot-Borgen, J. (2013). Eating disorders in athletes: overview of prevalence, risk factors and recommendations for prevention and treatment. *European journal of sport science*, 13(5), 499-508. <https://doi.org/10.1080/17461391.2012.740504>
- Brustein, M. (2013). *Perfectionism: A guide for mental health professionals*. Springer Publishing Company.
- Cohen, S., Kamarck, T. in Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Donti, O., Donti, A., Gaspari, V., Pleksida, P. in Psychountaki, M. (2021). Are they too perfect to eat healthy? Association between eating disorder symptoms and perfectionism in adolescent rhythmic gymnasts. *Eating Behaviors*, 41, 101514. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2021.101514>
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C. in Blankstein, K. R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 234-252. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.1.234>
- Dunn, J. G., Gotwals, J. K. in Dunn, J. C. (2005). An examination of the domain specificity of perfectionism among intercollegiate student-athletes. *Personality and individual differences*, 38(6), 1439-1448. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.09.009>

- Fairburn, C. G., in Beglin, S. J. (1994). Assessment of eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 16(4), 363–370.
- Ferrand, C., Champely, S. in Filaire, E. (2009). The role of body-esteem in predicting disordered eating symptoms: A comparison of French aesthetic athletes and non-athletic females. *Psychology of sport and exercise*, 10(3), 373–380. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.11.003>
- Fletcher, D. in Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of sport and exercise*, 13(5), 669–678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Flett, G. L. in Hewitt, P. L. (2005). The perils of perfectionism in sports. *Current Directions in Psychological Science*, 14(1), 14–18. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00326.x>
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. in Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Galambos, S. A., Terry, P. C., Moyle, G. M. in Locke, S. A. (2005). Psychological predictors of injury among elite athletes. *British journal of sports medicine*, 39(6), 351–354. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2005.018440>
- Gleeson, M. in Pyne, D. B. (2016). Respiratory inflammation and infections in high-performance athletes. *Immunology and cell biology*, 94(2), 124–131. <https://doi.org/10.1038/icb.2015.100>
- Hewitt, P. L. in Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456–470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Heradstveit, O., Hysing, M., Nilsen, S. A. in Bøe, T. (2020). Symptoms of disordered eating and participation in individual-and team sports: a population-based study of adolescents. *Eating behaviors*, 39, 101434. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2020.101434>
- Hopkinson, R. A. in Lock, J. (2004). Athletics, perfectionism, and disordered eating. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 9, 99–106. <https://doi.org/10.1007/BF03325052>
- Klinkowski, N., Korte, A., Pfeiffer, E., Lehmkuhl, U. in Salbach-Andrae, H. (2008). Psychopathology in elite rhythmic gymnasts and anorexia nervosa patients. *European child in adolescent psychiatry*, 17, 108–113. <https://doi.org/10.1007/s00787-007-0643-y>
- Lopes Dos Santos, M., Uftring, M., Stahl, C. A., Lockie, R. G., Alvar, B., Mann, J. B. in Dawes, J. J. (2020). Stress in academic and athletic performance in collegiate athletes: A narrative review of sources and monitoring strategies. *Frontiers in sports and active living*, 2, 42. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00042>
- Minarik, M. L. in Ahrens, A. H. (1996). Relations of eating behavior and symptoms of depression and anxiety to the dimensions of perfectionism among undergraduate women. *Cognitive therapy and research*, 20, 155–169. <https://doi.org/10.1007/BF02228032>

- Nordin, S., Harris, G. in Cumming, J. (2003). Disturbed eating in young, competitive gymnasts: Differences between three gymnastics disciplines. *European journal of sport science*, 3(5), 1-14.
<https://doi.org/10.1080/17461390300073502>
- Pensgaard, A. M., Ivarsson, A., Nilstad, A., Solstad, B. E. in Steffen, K. (2018). Psychosocial stress factors, including the relationship with the coach, and their influence on acute and overuse injury risk in elite female football players. *BMJ Open Sport Exerc. Med.* 4:e000317. doi: 10.1136/bmjsem-2017-000317 Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., ... in Engebretsen, L. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British journal of sports medicine*, 53(11), 667-699.
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715>
- Schmidt, U. in Treasure, J. (2006). Anorexia nervosa: Valued and visible. A cognitiveinterpersonal maintenance model and its implications for research and practice. *British journal of clinical psychology*, 45(3), 343-366. <https://doi.org/10.1348/014466505X53902>
- Stoeber, J. in Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and social psychology review*, 10(4), 295-319.
https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2
- Stoeber, J., Uphill, M. A. in Hotham, S. (2009). Predicting race performance in triathlon: The role of perfectionism, achievement goals, and personal goal setting. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(2), 211-245.<https://doi.org/10.1123/jsep.31.2.211>
- Stoeber, J. (2018) *The psychology of perfectionism: Critical issues, open questions, and future directions*. In: Stoeber, Joachim, ed. *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications*. Routledge, London, pp. 333-352.
- Stoeber, J., Madigan, D. J. in Gonidis, L. (2020). Perfectionism is adaptive and maladaptive, but what's the combined effect?. *Personality and Individual Differences*, 161, 109846. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109846>
- Sundgot-Borgen, J. in Torstveit, M. K. (2004). Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in the general population. *Clinical journal of sport medicine*, 14(1), 25-32.
- Sundgot-Borgen, J. in Torstveit, M. (2010). Aspects of disordered eating continuum in elite high-intensity sports. *Scandinavian journal of medicine in science in sports*, 20, 112-121. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01190.x>
- Treasure, J., Duarte, T. A. in Schmidt, U. (2020). *Eating disorders*. Lancet (London, England), 395(10227), 899-911.
- Vieira, J. L. L., Amorim, H. Z., Vieira, L. F., Amorim, A. C. in Rocha, P. G. M. D. (2009). Distúrbios de atitudes alimentares e distorção da imagem corporal no contexto competitivo da ginástica rítmica. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 15, 410-414. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922009000700001>
- Walsh, N. P., Gleeson, M., Shephard, R. J., Gleeson, M., Woods, J. A., Bishop, N., ... in Simon, P. (2011). Position statement part one: immune function and exercise.

HIPNOZA V ŠPORTU IN GIMNASTIKI

.....

Izvleček: Medicinska hipnoza je tehnika zdravljenja, s katero zdravimo širok spekter psihofizičnih težav in bolezni. V športu pa z njo skušamo zdravim osebam, športnikom, pomagati do večje uspešnosti in učinkovitosti. Že vrsto let medicinska hipnoza ni več alternativna metoda zdravljenja. Pridobiva namreč mesto v resni klinični praksi, še posebej v tujini. Hipnoza je budno stanje zavesti z usmerjeno pozornostjo, zmanjšano zunanjo zavestnostjo in povečano sugestibilnostjo. Hipnoza ni spanje. Je stanje povečane osredotočene koncentracije, povečane sposobnosti sprejemanja sugestij (navodil) psihologa –terapevta in stanje velike sprostitve. Zato je njena uporaba zelo pomembna tudi v gimnastiki. Uporabljamo jo za zmanjšanje stresa in naporosti pred tekmovanji, dvig samozavesti, hitrejše učenje novih elementov in povečanje zanesljivosti nastopa na tekmovanju.

Ključne besede: medicinska hipnoza, hipnoterapija, gimnastika, sproščanje, vizualizacija, dvig samozavesti

UVOD

.....

Hipnoza je definirana kot stanje zavesti z usmerjeno pozornostjo, zmanjšano zunanjo zavestnostjo in povečano sugestibilnostjo. Uporaba hipnoze sega v čas najstarejšega znanega ljudstva, Sumercev, in sicer v četrto tisočletje pred našim štetjem. Hipnoza se je kasneje razširila po skoraj vsem svetu, vse do Starih Hindučev, Egipčanov in celo do Starih Grkov, ob koncu 20. stoletja pa se je ponovno začela vse bolj širiti med zdravniki in psihologi. Uporaba hipnoze je precej raznolika. Zdravniki jo danes uporabljajo kot hipnoanestezijo in hipnoanalgezijo pred in po operacijah. Uporabljajo jo tudi pri zdravljenju najrazličnejših obolenj, predvsem psihosomatskih, pa tudi za kožne bolezni (atopijski dermatitis, luskavica, bradavice itd.) ter za zdravljenje glavobolov. Pri psihologih je hipnoza pogosto nepogrešljiva metoda v najrazličnejših situacijah; za dvig samozavesti, npr. pri pripravi športnika na nastop, pri pripravi na stresne situacije, za zdravljenje psihosomatskih motenj in nekaterih drugih psihičnih motenj oz. bolezni. Je metoda, ki

je psihologom v veliko pomoč pri izvajanju psihoterapije. Hipnoza sama po sebi ni način zdravljenja, temveč le tehnika, ki nam pomaga, da lažje izvajamo psihoterapijo, saj so sugestije v hipnotičnem stanju tudi do tridesetkrat močnejše kot v budnem stanju. V prispevku želimo osvetliti, kako hipnozo uporabljamo v športu, konkretno v gimnastiki, da bodo športniki in starši razumeli smiselnost njene uporabe.

ZGODOVINA HIPNOZE IN NJENE UPORABE

Hipnozo in njene zdravilne učinke je poznalo že najstarejše znano ljudstvo, Sumerci, v četrtem tisočletju pred našim štetjem na jugu Mezopotamije. V znameniti svečeniški šoli v Erehu še danes hranijo prastar rokopis, ki vsebuje neovrgljive dokaze o tem, da so svečeniki – zdravniki – v tistih časih zdravili bolnike v snu. Zgodnje zapise o hipnozi najdemo tudi v Manuovem zakoniku, najstarejšem v sanskrtu napisanem delu v Indiji, kjer je ta opisana kot »budni sen«. Uporaba hipnoze se je razširila celo do Egipčanov. V enem najbolj znanih staroegiptovskih medicinskih besedil, Ebersovem papirusu iz leta okoli 1550 pr. n. št., imenovanem po Nemcu Georgu Ebersu, ki ga je pozimi 1873–1874 kupil v Luxorju (Tebe, Egipt), so opisane sodobne tehnike uporabe hipnoze takratnih zdravilcev. Danes ga lahko najdemo v knjižnici Univerze v Leipzigu. Ne smemo pozabiti na Stare Grke in njihove hrame, kjer so svečeniki zdravili ljudi s pomočjo hipnoze. Običaj v teh hramih je bil, da so se ljudje pred vstopom v tempelj postili in se poskusili čim bolj prečistiti ter se s tem čim bolj pripraviti na sugestije, ki so jim jih dajali svečeniki. Svečeniki so v templjih s pomočjo sugestij aktivirali človekove notranje moči, ki so privedle do ozdravitve. Tudi krščanski redovniki in menihi so na tak način ozdravljali bolnike. Nenazadnje imajo že mnoge molitve oz. ponavljanja različnih pozitivnih besed in želja zdravilni sugestibilni učinek. Znanost zdravljenja v budnem snu je z začetki inkvizicije v Srednjem veku za nekaj časa zamrla, saj je med strokovnjaki budnega sna zavladal strah pred sežigom na grmadi. Katoliška cerkev je močno zavračala možnost zdravljenja z uporabo hipnoze in vsakega, ki je uporabljal to metodo zdravljenja, obtožila čarovništva, zato so jo večinoma uporabljali le odrski hipnotizerji. Pridobila je pridih skrivnostnosti in okultnosti. Z obdobjem mesmerizma se je znanost hipnoze ponovno rodila in se razširila med zdravniki, psihologi pa tudi odrskimi hipnotizerji. Slednji so uporabo hipnoze izkoristili za cirkuške in čarovniške nastope ter jo tako oropali njenega prvotnega poslanstva – zdravljenja ljudi. Ni čudno, da ima hipnoza še danes celo med nekaterimi zdravniki negativen prizvok. Z dr. Franzom Mesmerjem, ki se je s hipnozo spoznal preko cirkusanta, ki jo je izrabljajal za zabavljaštvo, se je uporaba medicinske hipnoze znova razširila po Evropi. Dr. Mesmer je želel opustiti pridih skrivne moči hipnoze in skušal podati naturalistično razlago hipnoze. Besedo hipnoza je prvi uporabil škotski zdravnik dr. James Bride, in sicer kot nevrohipnozo. Trdil je, da je hipnoza posledica duševne koncentracije na eno idejo. Tudi pri hipnozi pa ne moremo mimo dela nevrokirurga dr. Sigmunda Freuda, ki je osnoval svojo psihoanalitično teorijo na analizi

nezavednih vsebin in pomena razumevanja nezavednega za življenje in vedenje posameznika. Freud je hipnozo na začetku uporabljal kot ključno tehniko, s katero je razkrival potlačene vsebine v podzavesti in z njo tudi pomagal pri njihovem zdravljenju. Naj omeniva še druge strokovnjake hipnoze, kot sta psihologa behaviorista Platonov in Pavlov. Pavlov, psiholog, čigar temelj proučevanja je bilo vedenje človeka in učenje, je trdil, da je hipnoza v bistvu pogojni refleks. Njegova razlaga se je izkazala za precej natančno. V hipnotičnem stanju so sugestije terapevta bistveno močnejše. Zaporedno ponavljanje teh močnih sugestij pa v možganih vzpostavi novo nevronske pot, ki vodi do pogojnega refleksa, ta pa kasneje uporablja isto asociativno pot v možganih. Danes je Pavlov svetovno znan kot utemeljitelj pogojnega refleksa, ki je neredko uporabljen kot oblika kompleksne posthipnotične sugestije tudi v hipnotičnih stanjih.

Pomembno je omeniti tudi dr. Milтона Ericksona, ameriškega psihiatra in psihologa, velikega praktika in uporabnika hipnoze. Erickson se je že v zgodnjih letih spoznal s hipnozo. Odločil se je, da bo predstavil to orodje medicini in znanstvenemu raziskovanju. V tem času je šele začel študij medicine. V sedemnajstem letu svojega življenja je zbolel za otroško paralizo, ki mu je pustila hude posledice. V času svojega okrevanja je veliko časa posvečal raziskovanju hipnoze in potencialnega (samo)zdravljenja. Uspelo mu je priklicati telesni spomin svoje mišične aktivnosti. Počasi je z uporabo hipnoze spet pridobil zmožnost govorjenja in premikanja udov. Po uspešnem okrevanju je doktoriral na Univerzi v Wisconsinu iz medicine in psihologije. Milton Erickson je posvetil svojo kariero hipnozi v kontekstu medicine. Njegove klinične inovacije s področja hipnoze še danes veljajo za navdihujoče in renesančne.

Eden pomembnih mejnikov za uporabo hipnoze je leto 1955, ko je British Medical Association vpeljala učenje hipnoze in sprejela hipnozo kot medicinsko vedo. Tri leta pozneje so to storili še American Medical Association in malce kasneje še American Psychological Association.

MEDICINSKA HIPNOZA NA SLOVENSKEM

V razvoju medicinske hipnoze na Slovenskem sta pomembni dve ključni letnici. Leta 1979 je bila v Slovenskem zdravniškem društvu ustanovljena Sekcija za klinično in eksperimentalno hipnozo. Sekcija je štela 120 članov, zdravnikov in tudi psihologov. Leta 2007 je bilo ustanovljeno Društvo za medicinsko hipnozo Slovenije (DMHS). Eden izmed glavnih sklepov društva je prepoved poučevanja hipnoze laikov. Ko govorimo o medicinski hipnozi na Slovenskem, ne moremo prezreti prof. dr. Marjana Pajntarja, ki je leta 1962 kot specialist ginekologije in porodničarstva ter psiholog pričel s klinično uporabo hipnoze v porodničarstvu, in sicer za zmanjševanje bolečine pri porodu. Med psihologi se je s hipnozo v Sloveniji največ ukvarjal prof. dr. Matej Tušak, klinični psiholog in glavni učenec dr. Antona Trstenjaka. Hipnozo je neredko uporabljal pri anksioznih in depresivnih pacientih ter za odpravljanje različnih fobij, bil pa je tudi prvi in glavni pobudnik uporabe hipnoze v

športu, s katero se je začel ukvarjati leta 1974. V športu je takrat hipnozo najpogosteje uporabljal za zmanjševanje mišičnih napetosti kot posledice prednastopne anksioznosti, še pogosteje za dvig samozavesti pred tekmovanji ter razširjanje meja realnosti športnika.

..... HIPNOZA V ŠPORTU IN GIMNASTIKI

V zadnjih tridesetih letih je hipnoza v športu pridobila močno in precej jasno definirano vlogo. Od leta 1990 dalje smo v okviru Inštituta za šport na FŠ sodelovali z več kot 1000 različnimi športniki, nosilci medalj na največjih tekmovanjih. Med njimi so bili seveda tudi številni gimnastičarji. Neredko smo hipnozo začeli kombinirati z različnimi vizualizacijskimi tehnikami in pogojnim refleksom, s čimer postanejo njeni učinki še močnejši in z njimi še učinkoviteje posegamo v športnikovo spremenjeno realnost. V hipnozi se s pomočjo vizualizacijskih tehnik gimnastičarju pomagamo pripraviti na vnaprejšnje stresne situacije in s tem zmanjšamo njihovo stresnost, s čimer dosežemo bolj umirjen in nadzorovan odziv športnika na stresno situacijo. Vizualizacijo v hipnozi uporabljamo tudi kot pomoč pri treningu tehnike; tako na primer z vizualizacijo nekega elementa na parterju ali tepihu pri gimnastičarki dosežemo, da je čas osvajanja tehnike krajši, kot če tega ne bi vadili mentalno. V zadnjih letih je uporaba hipnoze pri delu s športniki postala sestavni del našega pristopa na skoraj vsaki seansi dela s športnikom. Neredko s pomočjo hipnoze tudi odstranjujemo različne fobije in strahove, ki so se jih športniki naučili tekom svoje kariere in negativnih izkušenj. V nadaljevanju na kratko povzemamo praktične vidike uporabe hipnoze v gimnastiki:

1. **Psihična priprava na tekmovanje in doseganje sproščenega stanja v hipnozi:** V gimnastiki je, tako kot pri vseh ostalih športih, priprava na tekmo ključna za doseganje uspeha. Tekmovanje je za športnika bistveno bolj stresen dogodek kot sam trening, zato je psihična priprava v gimnastiki usmerjena k zmanjšanju telesnih in duševnih napetosti, ki nastanejo zaradi pojava prednastopne anksioznosti. Skozi pripravo prednastopne procedure (sklopa različnih mentalnih vaj, ki si sledijo po točno določenem redu) zmanjšamo mišično in miselno napetost ter povečamo gimnastičarjev občutek varnosti, zaradi česar se njegovo telo in um odzoveta veliko bolj umirjeno in sproščeno. Uporaba hipnoze v tem smislu skrbi za povečanje telesne in mentalne sproščenosti, saj je ključna značilnost hipnoze popolna spročenost telesa in duha. Tukaj v hipnozi uporabljamo veliko sugestij v smislu: »Pred tekmo si popolnoma sproščen in miren«.
2. **Dvig samozavesti gimnastičarja in širjenje meja realnosti vključujeta tehnike hipnoze za vpliv na samopodobo in samozavest.** Vrhunski rezultat je mogoč le ob visoki stopnji samozavesti, ki jo vedno dvigujejo dobri rezultati, slabi pa jo zmanjšujejo. Da bi bili v času velikih tekmovanj čim bolj samozavestni, v daljšem časovnem obdobju športniku na seansah pri psihologu ves čas sugeriramo dobre občutke samozavesti, opozarjamo ga na uspehe, ki jih je že dosegel, na to, da se počuti močnega, samozavestnega,

da zaupa vase, da verjame, da bo ravno na tekmovanju izpolnil vse zastavljene cilje, da je sposoben skozi vsak dober trening tehnično in mentalno napredovati ipd. Take so npr. sugestije v hipnozi: »Samozavesten si; veš, da boš na tekmi dosegel svoje cilje in da boš sposoben pokazati najboljši možen nastop. Verjameš vase, dobro si treniral, zato je povsem normalno, da pričakuješ najboljši nastop.«

3. **Učenje tehnike hipnoze skozi intenzivno uporabo vizualizacij tehničnih elementov v stanju hipnoze:** Gimnastičarki na primer v stanju hipnoze sugeriramo, da je sproščena, umirjena, skoncentrirana, potem jo vodimo skozi ustvarjanje slike treninga do začetka vaje oz. elementa, ki se ga želi naučiti. V globoki hipnozi ji sugeriramo, da se počuti varno, sproščeno, da zaupa vase, nato ji sugeriramo sliko dvorane in nje kot gimnastičarke. Potem sama nadaljuje, kako se na element pripravi, kako ga začne izvajati, kako ji izvedba uspe oz. če je potrebno, ta element popravlja toliko časa, da zna v mislih izvesti element pravilno in brez napak v naravni hitrosti izvedbe. Tako izvedbo potem še nekajkrat ponovi, da utrdimo predstavo pravilne izvedbe.
4. **Uporaba pogojnega refleksa v hipnozi** za najrazličnejše namene, največkrat za priklic idealnega nastopnega stanja gimnastičarja oz. gimnastičarke na tekmi. Športnik je sposoben narediti optimalen nastop oz. tako imenovani 100% fenomen (pokažeš vse, kar ti v nekem trenutku dovoljuje forma) takrat, ko pravimo, da je v idealnem nastopnem stanju (ideal performance state, ki pomeni čustveno in aktivacijsko stanje, ki mu omogoča najboljši nastop). Teh stanj velikokrat ne zna pravilno opisati, jih pa zna precej dobro prepoznati, kadar jih uspe doseči skozi pripravo. Zato skušamo najprej z uvedbo prednastopne rutine pripeljati športnika v idealno nastopno stanje, hkrati pa rezervno ustvarimo pogojni refleks, ki ga lahko uporabi tik pred začetkom nastopa. Kako to naredimo v praksi? Športnik vsakič, ko na treningu ali na tekmovanju naredi idealni nastop, uporabi čisto takoj ob koncu uspešnega nastopa tudi vnaprej dogovorjen pogojni dražljaj (neka kretnja ali beseda, npr. stisk pesti). Takoj po idealno narejeni vaji na parterju, ko tekmovalec še stoji z obema nogama trdno na tleh ob doskoku, stisne pesti in s tem ojača idealno nastopno stanje z izbranim pogojnim refleksom. Ta refleks potem dodatno ojačamo vsakič v stanju hipnoze, ko športnik ob idealni vizualizaciji vaje na parterju stisne pesti tik pred začetkom vaje. Dodatno tak pogojni refleks ojačamo še s posthipnotičnim poveljem v hipnozi v smislu: »Vsakič, ko boš tik pred nastopom v dvomu ali kadarkoli, ko te bo morda strah, boš stisnil dlani v pest. To te bo spomnilo na tvoj najboljši nastop v življenju, na občutek samozavesti takrat, ki si ga imel, na občutek ponosa, ker veš, da ti je uspelo, na občutek moči in nadzora nad samim seboj. In potem se bodo ta pozitivna čustva prenesla v trenutno situacijo in te bodo pomirila in naredila samozavestnega, da boš potem v realnosti nastop lahko brezhibno zaključil.« Tak pogojni refleks potem v realnosti gimnastičar uporabi vedno nekaj sekund pred začetkom vaje na tekmovanju, kar mu pomaga, da prikliče pravo čustveno stanje, ki ga

potrebuje za optimalen nastop, tudi če mu morda s psihično pripravo še ni uspelo priklicati vseh idealnih nastopnih stanj. Na ta način skušamo preko dveh vzvodov doseči, da gimnastičar začne tekmo v pravem stanju, ki narekuje in omogoča brezhiben nastop.

5. **Uporaba specialne psihične priprava na velika tekmovanja:** Ta tehnika vključuje uporabo hipnoze v velikem obsegu pri pripravi tekmovalca v gimnastiki na velika tekmovanja. Vključuje sklop vseh prej omenjenih oblik uporabe za specialno pripravo na npr. Olimpijske igre. Vključuje konstantno izvajanje vizualizacij konkretnega nastopa na velikem tekmovanju (npr. OI) v stanju hipnoze, kjer skozi vsakodnevno vizualiziranje npr. olimpijskega nastopa ob upoštevanju konkretne dvorane, konkretnih pogojev, predstavljanja samega sebe in točno določenega nastopa pridobimo občutek samozavesti, da ima športnik vse dejavnike pod nadzorom in lahko verjame, da mu nič ne more preprečiti, da bi ta optimalni nastop (npr. osvojitve medalje) na velikem tekmovanju tudi realiziral. Hkrati v stanju hipnoze športnik ves čas dobiva sugestije, da mu bo na velikem tekmovanju uspelo, da je vredno, da mu uspe, da ni razloga za dvom in da bo za vse težave našel rešitve. S tem vsekakor vplivamo na zmanjšanje anksioznosti, na boljše reagiranje v stresni situaciji in na dvig samozavesti na najvišji možen nivo, ki je potreben za osvojitve medalje na največjem tekmovanju.

Načinov uporabe hipnoze pri športnikih je še zelo veliko, tukaj sva skušala predstaviti samo najpogostejše načine, ki so danes že vključeni v paradigmo psihične priprave športnika na nastop. Ne smemo pa pozabiti tudi na uporabo hipnoze pri regeneraciji ali rehabilitaciji po poškodbah.

..... INDUKCIJA HIPNOZE V ŠPORTU

Morda je smiselno nekaj dodatnega povedati tudi o tem, kako športnika sploh pripeljemo v stanje hipnoze. Hipnozo torej lahko definiramo kot stanje povečane osredotočene koncentracije in sposobnosti sprejemanja sugestij druge osebe (Kaplan & Sadock). To je spremenjeno stanje zavesti, stanje disociacije in regresije. Stanje hipnoze vpeljemo s hipnotično indukcijo, ki ji sledi poglobljanje. S poglobljanjem povečamo jakost hipnotičnega transa. Najnovejše raziskave kažejo, da je hipnoza budno stanje z usmerjeno pozornostjo, povečano sugestibilnostjo in zmanjšano zunanjo zavestnostjo. Hipnoza je tudi stanje popolne relaksacije, ki je pogojena s športnikovo imaginacijo. V tem sproščenem stanju lahko podzavest kreativno odgovarja na sugestije, zavest pa se oddalji od vsakodnevnih skrbi.

Stanje hipnotičnega transa lahko s primerno motivacijo in primernim znanjem doseže praktično vsak. Hipnoza je namreč zelo pogost in naraven fenomen. Doživimo ga lahko npr. ob gledanju televizije, poslušanju glasbe, vožnji z avtomobilom itd., skratka takrat, ko pride do zožene in usmerjene pozornosti oz. do nekakšnega transa. Namensko izzvan trans inducira hipnotizer s posebnim postopkom, imenovanim hipnotična indukcija, nenaomensko izzvan trans pa lahko inducira npr. glasba, vožnja, religija pa tudi

substance in še veliko drugih situacij. Hipnoza sama po sebi ni nevarna, je pa lahko nevarna nepravilna uporaba le-te. Neuk hipnotizer lahko privede predpsihotično osebo v psihozo. Zato skušamo reagirati najbolj strokovno in etično odgovorno in običajno hipnozo izvajajo samo psihologi ali zdravniki, ki pa seveda športnika tudi učijo, kako si lahko sam pomaga z avtohipnozo. Uporabo metode hipnoze pa se odsvetuje pri psihotičnih bolnikih in osebah s slabo medicinsko anamnezo. Pri prebujanju športnika iz hipnotičnega transa je potrebno tudi vedno paziti, da je športnik vedno dehipnotiziran, ko zapusti prostor, kjer je potekala terapija. Do neke mere je možno hipnotizirati pravzaprav vsakega, če oseba v to privoli in je prisotna ustrezna motivacija. Seveda pa ekstremna motivacija in dovoljenje nista pogoj, da bo športnik dosegel hipnotični trans, če gre za izjemno sugestibilno osebo v vlogi športnika. Hipnotični trans je možno doseči že pri 3-letnem otroku. Na splošno pa velja pravilo, da se bolj inteligentne ljudi lažje hipnotizira, prav tako pa je lažje hipnotizirati otroke kot odrasle. Je pa veliko lažje, kadar je športnik motiviran in si želi pomoči, zato je terapija s hipnozo precej neučinkovita, kadar jo športnik iz tega ali drugega razloga zavrača. Omenjen članek je napisan tudi zato, da ozavestimo, kaj hipnoza je in da s tem preprečimo negativna stališča do njene uporabe v športu. Hipnoza ima precej podoben učinek kot avtohipnoza ali celo kot podobna uporaba različnih mediacij. Vsekakor pa je smiselno, da športnik sledi uporabi take avtohipnoze ali meditacije skladno s pravili uporabe, omenjenimi zgoraj v tekstu.

Verjameva, da bo več znanja o hipnozi povečalo njeno koristno uporabo – tudi v športu.

VIRI

- Beevi, Z., Low, W. Y., & Hassan, J. (2017). The effectiveness of hypnosis intervention for labor: An experimental study. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 60(2), 172–191. <https://doi.org/10.1080/00029157.2017.1280659>
- Blalock, J. E. (1994). The immune system: Our sixth sense. *The Immunologist*, 2(1), 8–15.
- Cioppa, F. J., & Thal, A. D. (1975). Hypnotherapy in a case of juvenile rheumatoid arthritis. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 18(2), 105–110. <https://doi.org/10.1080/00029157.1975.10403784>
- Collison, D. R. (1968). Hypnotherapy in the management of asthma. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 11, 6–11.
- Derbyshire, S. W., Vogt, B. A., & Jones, A. K. (1998). Pain and Stroop interference tasks activate separate processing modules in anterior cingulate cortex. *Experimental Brain Research*, 118, 52–60.
- Ewin, D. M. (1992). Hypnotherapy for warts (*Verruca vulgaris*): 41 consecutive cases with 33 cures. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 35(1), 1–10. <https://doi.org/10.1080/00029157.1992.10402977>
- Felson, D. T., Anderson, J. J., & Meenan, R. F. (1990). Time for changes in the design, analysis, and reporting of rheumatoid arthritis clinical trials. *Arthritis and Rheumatism*, 33(1), 140–149.

- Hall, H., Longo, S., & Dixon, R. (1981). Hypnosis and the immune system: The effect of hypnosis on T and B cell function. In J. B. Jemmon & S. E. Locke (Eds.), *Psychosocial factors, immunologic mediation and human susceptibility to infectious disease: How much do we know?* *Psychological Bulletin*, 95(1), 78–108.
- (Opomba: posreden vir – priporočam preverjanje izvirnika)
- Horton-Hausknecht, J. R., & Mitzdorf, U. (1997). Klinische Hypnose in der Behandlung von rheumatoider Arthritis (Clinical hypnosis in the treatment of rheumatoid arthritis). *Hypnose und Kognition*, 14(1–2), 1–19.
- Horton-Hausknecht, J. R., Mitzdorf, U., & Melchart, D. (2000). The effect of hypnosis therapy on the symptoms and disease activity in rheumatoid arthritis. *Psychology & Health*, 14(6), 1089–1104. <https://doi.org/10.1080/08870440008407369>
- Klosterhalfen, W., & Klosterhalfen, S. (1983). Pavlovian conditioning of immunosuppression modifies adjuvant arthritis in rats. *Behavioural Neuroscience*, 4, 663–666.
- Lankton, S. (2007). Psychotherapeutic intervention for numerous and large viral warts with adjunctive hypnosis: A case study. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 49(3), 211–218. <https://doi.org/10.1080/00029157.2007.10401583>
- Morris, B. A. P. (1985). Hypnotherapy of warts using the Simonton visualization technique: A case report. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 27(4), 237–240. <https://doi.org/10.1080/00029157.1985.10402614>
- Moret, V., Forster, A., Laverriere, M. C., Lambert, H., Gaillard, R. C., Bourgeois, P., Haynal, A., Gemperle, M., & Buchser, E. (1991). Mechanism of analgesia induced by hypnosis and acupuncture: Is there a difference? *Pain*, 45, 135–140.
- Schlee, T. (1962). *Z. Rheumaforsch*, 21, 452–463.



foto: Grega Valančič

Jaka Strel¹Mitija Samardžija Pavletič²¹ Fitlab, zavod za celostno zdravstveno in kineziološko obravnavo² Gimnastična zveza Slovenije, Ljubljana, Slovenija

VITKOST IN OBVLADOVANJE TVEGANJA: PREPOZNAVANJE IN UKREPANJE

.....

Izvleček: Prispevek obravnava vitkost in zelo nizek delež maščobne mase (BF%) v gimnastičnih panogah (MŠG, ŽŠG, RG) kot vprašanje varnosti trenažnega procesa in vzdržnosti športne kariere, ne kot estetski cilj. Na podlagi agregiranih podatkov evidence meritev telesne sestave GZS v zadnjih štirih letih prikazujemo pojavnost vstopov v opozorilno cono zelo nizke maščobne mase v % (MŠG < 5 %, ŽŠG/RG < 10 %) na ravni meritev in na ravni posameznika (vsaj enkrat in ponavljajoče v različnih koledarskih letih). Ugotavljamo, da opozorilno nizke vrednosti niso posamična izjema, temveč se v delu populacije pojavljajo pogosto in tudi ponavljajoče. % maščobne mase obravnavamo kot presejalno-opozorilni marker ranljivosti (ne diagnostično merilo), ki ga je smiselno interpretirati skupaj z obremenitvami, regeneracijo in zgodnjimi opozorilnimi znaki v trenažnem okolju. Prispevek zato predlaga praktičen varnostni okvir za trenerje: nabor opozorilnih znakov, pragove ukrepanja (algoritem % maščobne mase + znaki) ter minimalne procesne standarde periodizacije in regeneracije. Ključno stališče prispevka je, da ponavljajoč vstop v opozorilno cono % maščobne mase predstavlja zadosten sprožilec za uvedbo varnostnega protokola s ciljem zmanjševanja poškodb, stagnacije, izčrpanosti ter tveganja za prezgodnje zaključevanje kariere in osip v adolescenci.

Ključne besede: gimnastika, delež maščobne mase, adolescence, regeneracija, opozorilni znaki, varnostni protokol, osip v adolescenci

..... UVOD

Gimnastika je šport, ki tradicionalno zahteva zgodnjo usmeritev oziroma specializacijo, kar lahko – ob visokih obremenitvah in razvojnem obdobju športnic in športnikov – prinaša določena tveganja za zdravje. Prispevek je

primarno izhodiščno umeščen v ritmično gimnastiko, vendar so empirični podatki in predlagan varnostni okvir oblikovani za gimnastične panoge GZS (MŠG, ŽŠG, RG). Usmerjen je v obravnavo dejavnikov tveganja, kazalnikov povečanega tveganja ter preventivnih in podpornih ukrepov, ki lahko prispevajo k varnejšemu vodenju trenažnega procesa in optimalnemu vodenju kariere ter trenažnega procesa mladih športnikov/ic.

Ritmična gimnastika je šport, kjer se prepletajo gimnastične prvine s številnimi elementi baleta, plesa, telesno estetiko in eleganco gibanja. Gre za zelo zahtevno športno panogo, kjer je načrtovanje trenažnih obremenitev, regeneracije in tekmovalne forme posebej občutljivo. V takšnem okolju se lahko razprava o telesni masi in telesni sestavi hitro premakne s področja zdravstvene varnosti v področje normiranja »idealnih« mer telesa, zato je namen prispevka, da temo obravnava funkcionalno in varovalno – kot del odgovornega vodenja treninga in regeneracije, ne kot cilj sam po sebi.

Pri pripravi prispevka so nas k sistematičnemu razmisleku spodbudili podatki meritev telesne sestave iz evidence GZS, ki kažejo, da se v gimnastiki opozorilno nizke vrednosti deleža maščobne mase (BF%) dejansko pojavljajo in niso zgolj posamične izjeme. Na tej osnovi v prispevku najprej opredelimo metodološki okvir prikaza pojavnosti, nato pa rezultate umestimo v širši strokovni kontekst in jih prevedemo v uporabna izhodišča za trenažni proces (zlasti pri načrtovanju obremenitev, regeneracije, spremljanja in komunikacije). Pri tem je pomembno poudariti, da prispevek ne podaja prehranskih smernic; prehranska podpora je pomemben del celostne obravnave, vendar zahteva ločeno, kompetenčno ustrezno obravnavo strokovnjaka s področja športne prehrane oziroma klinične dietetike.

Če želimo pregledno opredeliti dejavnike tveganja s področja ritmične gimnastike in predstaviti za trenažni proces uporabne ukrepe, smo se odločili, da jo razčlenimo na naslednji način:

Izrazito anaeroben šport

Ritmično gimnastiko z vidika energetskih procesov uvrščamo med pretežno anaerobne športe, saj nastopi trajajo med 80 in 90 sekund, pri športni gimnastiki do 50 sek (Samardžija, 2012). Pri tem prevladujejo visokointenzivni treningi z velikim številom ponovitev, kjer tedenski obseg vadbe neredko obsega 3–5 ur dnevno, in sicer 5–6-krat tedensko. Prevladujoče gibalne sposobnosti so moč, koordinacija, gibljivost in ravnotežje (Škof, 2016). Zaradi omenjenih obremenitev se v velikem deležu aktivirajo hitra mišična vlakna tipa IIb in IIa, ki lahko proizvedejo veliko moči, vendar praviloma niso sposobna delovati pri visoki intenzivnosti več kot 90 sekund. Mišična vlakna tipa II imajo nizko oksidativno sposobnost, kar omejuje porabo maščobe kot vira energije, in slabo kapilarno mrežo, kar omejuje transport hranil ter izmenjavo kisika in ogljikovega dioksida med intenzivno vadbo. Zaradi teh dejavnikov so med visoko intenzivno vadbo močno odvisna od kreatin fosfata in ogljikovih hidratov (tako glukoze in glikogena) kot glavnih energijskih virov (Samardžija, 2012).

Ta presnovni okvir je pomemben tudi za razumevanje, zakaj so načrtovanje obremenitev, regeneracije in spremljanje utrujenosti v gimnastiki ključni elementi zdravstvene varnosti.

Estetika, zgodnja specializacija in odraščanje

Ritmična gimnastika sodi v skupino estetskih športov, kjer je zaželen nizek delež telesne maščobe. Tudi sicer v športu maščobno tkivo z vidika funkcionalnosti ni zaželeno, vendar je potrebno za normalno produkcijo spolnih hormonov; hormon leptin ima pri tem pomembno vlogo, saj vpliva na apetit, sproščanje spolnih hormonov in posredno na presnovo kosti (Škof, 2016). Dodaten element predstavlja zgodnja specializacija in selekcija, ki lahko favorizira deklice z nižjim deležem maščobne mase in jih hkrati izpostavi večji količini ter intenzivnosti vadbe predvsem v obdobju pospešene rasti (Škof, 2016). Ker se razvojni in selekcijski pritiski pogosto pojavljajo hkrati z naraščajočimi obremenitvami, je razumevanje teh procesov ključno za oblikovanje varnih okvirov v trenažni praksi.

Specifična priporočila in normativna izhodišča, povezana z razvojnimi obdobjem, v nadaljevanju obravnavamo v glavnem delu.

Socialna izoliranost in psihološki dejavniki tveganja

Velika količina treninga, ki lahko postane monotona, ter socialna odmaknjenost sta dejavnika tveganja za slabši učinek trenažnega procesa, nedoseganje zastavljenih ciljev ter lahko vodita v pretreniranost in poškodbe. Dodaten dejavnik tveganja predstavlja tudi osebnostna struktura, kjer izstopajo perfekcionizem, nesigurnost, strah pred neuspehom in samokritičnost (Samardžija, 2012). Velika obremenitev, volumen in intenzivnost treninga so sicer nujni za napredek (Samardžija, 2023), prav tako se ne moremo izogniti občasnim preobremenitvam. S strateškim umeščanjem regeneracije tveganje za negativne pojave zmanjšamo in istočasno izboljšamo športnikovo zmogljivost z učinkom superkompenzacije. Dnevi počitka oz. regeneracija bi morali biti vključeni v program treninga, saj izpolnjujejo bistveni cilj treninga – superkompenzacijo na fiziološkem nivoju (Bompa, 2006). Prav tako imajo psihološki doprinos, saj omogočajo krepitev motivacije, intenzivnosti, osredotočenosti in želje, ki neizbežno upada v obdobjih težkih treningov in tekmovanj (Samardžija, 2012). Posledično je eden večjih izzivov pri gimnastičarkah ugotoviti, koliko počitka in časa za regeneracijo potrebujejo.

Na podlagi opisanih značilnosti panoge in dejstva, da naši podatki kažejo prisotnost opozorilno nizkih vrednosti BF%, v nadaljevanju najprej predstavljamo metodološka izhodišča in način prikaza pojavnosti, nato pa v glavnem delu izvedemo sintezo strokovnih spoznanj in praktičnih izhodišč, namenjenih predvsem trenerjem in strokovnim sodelavcem.

METODOLOŠKI OKVIR

Namen prispevka je z zdravstveno-varnostnega vidika opisati, ali se v specifični populaciji mladih športnic in športnikov v MŠG, ŽŠG in RG pojavlja

opazna pojavnost zelo nizkega deleža maščobne mase (BF%), ter kako tak pojav razumeti v okviru iskanja ravnotežja med športno pripravljenostjo in dolgoročnim zdravjem. Prispevek je zasnovan kot presejalno-opozorilni pristop: cilj ni postavljanje diagnoz (npr. RED-S), temveč prepoznavanje vzorca, ki lahko upraviči uvedbo varnih okvirov spremljanja, treninga in podpore. Osrednje vprašanje je, ali v tej populaciji obstaja ponavljajoč se vzorec pojavnosti meritev v opozorilni coni zelo nizkega BF% in kolikšen delež posameznikov v to cono vstopi vsaj enkrat oziroma ponavljajoče. Ker prispevek temelji na agregiranih podatkih evidence in ne vključuje sistematičnih kliničnih izidov, ugotovitve omogočajo presejalno interpretacijo (»signal ranljivosti«) in usmerjanje protokolov spremljanja, ne pa vzročnih sklepov ali individualne diagnostike. Na tej podlagi je stališče prispevka jasno: ponavljajoč vstop v opozorilno cono BF% predstavlja zadosten razlog za uvedbo varnostnega protokola spremljanja.

Analiza temelji na podatkih evidence meritev telesne sestave GZS v analiziranem obdobju (zadnja štiri leta). Vzorec vključuje športnice in športnike iz treh panog (MŠG, ŽŠG, RG). Podatki vsebujejo ponavljajoče meritve pri delu s športniki, zato rezultate prikazujemo z dveh dopolnjujočih se perspektiv: (1) na ravni meritev (kolikšen delež letnih meritev je v opozorilni coni) ter (2) na ravni športnika (kolikšen delež posameznikov je v opozorilno cono vstopil vsaj enkrat oziroma ponavljajoče). Za zaščito zasebnosti so v članku predstavljeni izključno agregirani rezultati; identifikacija posameznikov ni del poročanja.

V Preglednici 1 je prikazana osnovna struktura vzorca po panogah (število športnikov, število meritev ter značilno število meritev na športnika), v Preglednici 2 pa razporeditev števila meritev po letih in panogah. Pri interpretaciji je pomembno poudariti, da število meritev po letih predstavlja dogodke merjenja, posameznik pa se lahko pojavi v več letih; zato se seštevki meritev po letih ne ujemajo nujno s številom enoličnih športnikov.

.....

Preglednica 1.: Opis vzorca po panogah

panoga	št. športnikov (N)	št. meritev (n)	meritve/športnika, mediana (IQR)
MŠG	32	76	3 (1–4)
ŽŠG	43	86	2 (1–3)
RG	48	82	1 (1–2)
skupaj	123	244	1 (1–3)

Legenda: N = število različnih športnikov; n = število meritev. IQR = interkvartilni razpon (25.–75. percentil).

Preglednica 2.: Število meritev po letih (dogodki merjenja)

panoga	2022	2023	2024	2025
MŠG	19	17	19	21
ŽŠG	24	21	20	21
RG	25	18	15	24
skupaj	68	56	54	66

Kot primarni kazalnik uporabljamo delež maščobne mase (BF%), ker je neposredno povezan z obravnavanim pojavom (zelo nizka maščobna masa). BF% v tem prispevku ne interpretiramo kot »ideal« ali cilj, temveč kot indikator opozorilnega območja, ki zahteva dodatno strokovno presojo in povezavo s kliničnimi ter trenajznimi okoliščinami. Ker imajo metode ocenjevanja BF% pri mladih športnikih omejitve (odvisnost od protokola, merilnih pogojev ter razvojnih posebnosti), je interpretacija v prispevku usmerjena predvsem v prepoznavo vzorca (pogostost in ponavljanje) in ne v absolutno »normiranje« posameznika. Zato izbrane pragove razumemo kot operativne presejalne sprožilce (»trigger«) za varnostni protokol in ne kot diagnostične meje ali opredelitev »normalnosti«. V tem okviru je ključna informacija vzorec (ponavljanje in trend), ne »ena številka« iz posamezne meritve.

Za boljši kontekst telesnega profila poročamo še FFM (pusta telesna masa, kg), FFMI (indeks puste telesne mase, kg/m²) in BMI (indeks telesne mase, kg/m²). Ti kazalniki so uporabljeni kot dopolnilni opis, ki pomaga razumeti, ali se nizke vrednosti BF% pojavljajo skupaj z nižjo pusto maso oziroma nižjo skupno telesno maso glede na višino. BMI je pri športnikih omejen kazalnik, ker ne loči med mišičnim in maščobnim tkivom; v tej analizi ga zato ne uporabljamo normativno, temveč kot »sidrni« klinični indikator telesne mase glede na višino, ki pomaga razumeti, ali se nizke vrednosti BF% pojavljajo tudi ob splošno nižjem telesnem profilu. Pri tem poudarjamo, da FFMI/FFM pogosto izhajata iz iste merilne metodologije kot BF%, zato nista obravnavana kot neodvisna potrditev, temveč kot kontekst interpretacije. Posebej pomembno je, da se pri ŽŠG in RG nižji BMI pojavlja skupaj z nižjim FFMI, kar lahko pomeni ožji »rezervni« okvir za rast, regeneracijo in obremenitve; zato tak profil lahko upravičuje bolj pozorno spremljanje (prehrana, obremenitve, zdravje kosti/menstrualna funkcija pri dekletih). Pri MŠG so razlike izrazite predvsem v BF% in FFMI, medtem ko je BMI manj izrazito ločevalen.

Za potrebe presejalne analize je definirano opozorilno območje zelo nizkega BF% po panogah naslednje: MŠG < 5 %, ŽŠG < 10 % in RG < 10 %. Pragovi so uporabljeni kot praktično opozorilno območje, namenjeno prepoznavanju ranljivosti, in ne kot diagnostično merilo. Pragovi BF% so izbrani kot presejalno-opozorilno območje na podlagi pogosto navajanih razponov »essential fat« (American Council on Exercise: 2–5 % pri moških, 10–13 % pri ženskah) ter priporočil o minimalnih vrednostih za ohranjanje normalne fiziološke funkcije pri športnikih (National Collegiate Athletic Association: približno 5 % pri moških, 12 % pri ženskah). Pri interpretaciji

je treba upoštevati, da so absolutne vrednosti BF% odvisne od uporabljene metode ocene telesne sestave (npr. meritve kožnih gub, skinfold, v primerjavi z dvoenergijsko rentgensko absorpciometrijo, DXA) ter merilnih pogojev (hidracija, čas meritve, predhodna obremenitev). Nekateri učbeniški viri dodatno navajajo »essential« maščobo, in sicer okvirno okoli 3 % pri moških in okoli 12 % pri ženskah (Heymsfield, 2005), kar podpira uvrstitev izbranih pragov v območje spodnjih fizioloških vrednosti. Ker se BF% razlikuje glede na metodo, so pragovi v tem prispevku namenjeni presejanju in sprožitvi nadaljnje strokovne presoje, ne pa opredelitvi »normalnosti« ali diagnoze; interpretirajo se v kontekstu trendov, obremenitev, rasti/maturacije in zgošnjih opozorilnih znakov.

Na ravni športnika uporabljamo dve stopnji pojavnosti: »vsaj enkrat pod pragom« (posamičen vstop v opozorilno cono) ter »ponavljajoče pod pragom« (≥ 2 meritvi v različnih koledarskih letih). Tak dvostopenjski pristop zmanjšuje možnost, da bi bila interpretacija pretirano odvisna od enkratne meritve, hkrati pa omogoča razlikovanje med epizodičnim vstopom in ponavljajočim se vzorcem.

Statistična obdelava je prvenstveno opisna in usmerjena v prikaz pojavnosti ter spodnjega dela porazdelitve (t. i. »repa«), saj pri obravnavani temi povprečja lahko prikritijo klinično pomembne ekstreme. Na ravni športnika poročamo delež posameznikov, ki so v opozorilno območje BF% vstopili vsaj enkrat, ter delež tistih, pri katerih se nizke vrednosti pojavljajo ponavljajoče (≥ 2 meritvi v različnih koledarskih letih). Deleže dopolnimo s 95% intervali zaupanja (Preglednica 3, Slika 1). Na ravni meritev poročamo letno pojavnost meritev pod pragom po panogah, kar pokaže, ali gre za posamične izjeme ali za stabilen vzorec skozi leta (Preglednica 4, Slika 2).

.....

Preglednica 3.: Pojavnost športnikov v opozorilnem območju zelo nizkega BF% po panogah (vsaj enkrat in ponavljajoče).

panoga	prag BF% (opozorilna cona)	vsaj enkrat pod pragom, n/N (%)	95 % IZ (Ever)	ponavljajoče pod pragom (≥ 2 meritvi v različnih koledarskih letih), n/N (%)	95% interval zaupanja (ponavljajoče)
MŠG	< 5 %	9/32 (28.1 %)	15.6–45.4 %	2/32 (6.2 %)	1.7–20.1 %
ŽŠG	< 10 %	21/43 (48.8 %)	34.6–63.2 %	7/43 (16.3 %)	8.1–30.0 %
RG	< 10 %	22/48 (45.8 %)	32.6–59.7 %	8/48 (16.7 %)	8.7–29.6 %
skupaj	—	52/123 (42.3 %)	33.9–51.1 %	17/123 (13.8 %)	8.8–21.0 %

Preglednica 4.: Letna pojavnost meritev pod pragom BF% po panogah.

panoga	leto	n meritev	n pod pragom	% pod pragom	95% interval zaupanja
MŠG	2022	19	2	10,5 %	2.9–31.4 %
MŠG	2023	17	3	17,6 %	6.2–41.0 %
MŠG	2024	19	2	10,5 %	2.9–31.4 %
MŠG	2025	21	7	33,3 %	17.2–54.6 %
ŽŠG	2022	24	7	29,2 %	14.9–49.2 %
ŽŠG	2023	21	10	47,6 %	28.3–67.6 %
ŽŠG	2024	20	6	30,0 %	14.5–51.9 %
ŽŠG	2025	21	8	38,1 %	20.8–59.1 %
RG	2022	25	10	40,0 %	23.4–59.3 %
RG	2023	18	7	38,9 %	20.3–61.4 %
RG	2024	15	6	40,0 %	19.8–64.3 %
RG	2025	24	10	41,7 %	24.5–61.2 %

Za kontekst interpretacije primerjamo telesni profil skupine »vsaj enkrat pod pragom« z ostalimi v isti panogi z uporabo mediane in interkvartilnega razpona (BF%, FFM, FFMI, BMI; Preglednica 5). Ker želimo prikazati tudi ekstremne vrednosti, poročamo še spodnji del porazdelitve BF% po letih in panogah (mediana, 10. in 5. percentil ter minimum; Preglednica 6). Vsi prikazi so agregirani in namenjeni presejalni interpretaciji vzorca na ravni sistema spremljanja, ne individualni diagnostiki.

Preglednica 5.: Primerjava telesnega profila (BF%, FFM, BMI, FFM) pri športnikih »vsaj enkrat pod pragom« in ostalih (po panogah).

panoga	skupina	N športnikov	BF% mediana (IQR)	FFMI (kg/m ²) mediana (IQR)	BMI (kg/m ²) mediana (IQR)	FFM (kg) mediana (IQR)
MŠG	vsaj enkrat pod pragom	9	4.68 (4.00–7.01)	18.75 (16.86–19.63)	19.90 (17.85–20.41)	47.52 (39.36–58.60)
MŠG	nikoli pod pragom	23	8.17 (7.26–9.68)	21.02 (18.73–21.39)	22.93 (20.85–23.85)	58.65 (50.92–65.04)
ŽŠG	vsaj enkrat pod pragom	21	8.00 (6.10–9.20)	16.02 (15.52–16.82)	17.90 (16.96–18.64)	37.15 (29.10–42.30)
ŽŠG	nikoli pod pragom	22	16.45 (13.76–17.80)	17.68 (17.05–18.26)	21.36 (19.69–22.71)	44.83 (39.79–47.49)
RG	vsaj enkrat pod pragom	22	8.12 (6.73–9.08)	15.24 (14.08–15.70)	16.72 (15.04–17.84)	33.52 (31.41–39.01)
RG	nikoli pod pragom	26	14.85 (11.76–17.38)	15.91 (14.65–16.61)	18.81 (16.96–20.31)	40.44 (36.69–44.35)

Legenda: BF% = delež maščobne mase. FFM = pusta telesna masa (kg). FFMI = indeks puste telesne mase (kg/m²). BMI = indeks telesne mase (kg/m²).

Preglednica 6.: Rep porazdelitve BF% po panogah in letih (mediana, P10, P5, minimum).

panoga	leto	n meritev	mediana	P10	P5	minimum
MŠG	2022	19	7,81	5,12	4,52	3,08
MŠG	2023	17	7,37	4,44	3,67	2,96
MŠG	2024	19	7,55	5,96	3,46	3,07
MŠG	2025	21	7,30	4,00	4,00	4,00
ŽŠG	2022	24	10,79	6,18	5,36	3,68
ŽŠG	2023	21	10,20	6,92	5,77	3,42
ŽŠG	2024	20	13,69	7,42	6,31	6,13
ŽŠG	2025	20	11,80	4,09	4,00	4,00
RG	2022	25	10,29	7,91	7,57	6,23
RG	2023	18	10,61	7,31	5,78	5,42
RG	2024	15	12,41	7,75	6,89	4,97
RG	2025	23	11,00	4,70	4,25	4,00

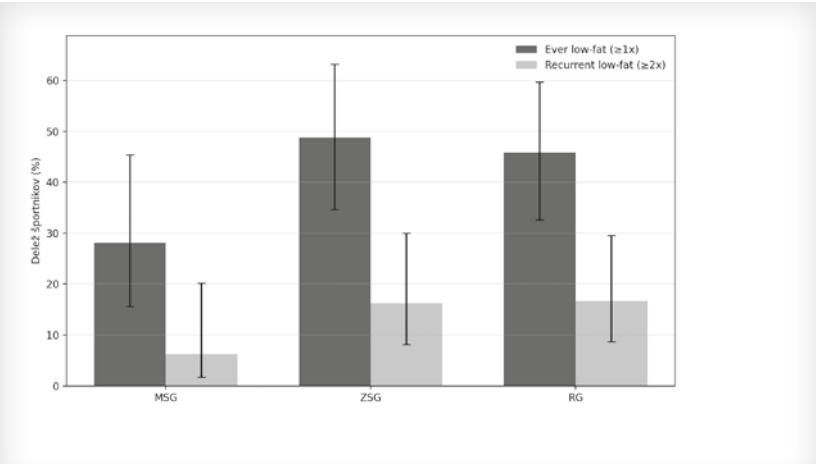
Legenda: P10 in P5 sta 10. in 5. percentil.

Število meritev (n) v Preglednici 6 predstavlja število veljavnih vrednosti BF% v posameznem letu (po izločitvi manjkajočih podatkov), zato se lahko razlikuje od števila vseh izvedenih meritev v Preglednici 2 (npr. zaradi manjkajoče vrednosti BF% ali izločitve tehnično neveljavne meritve).

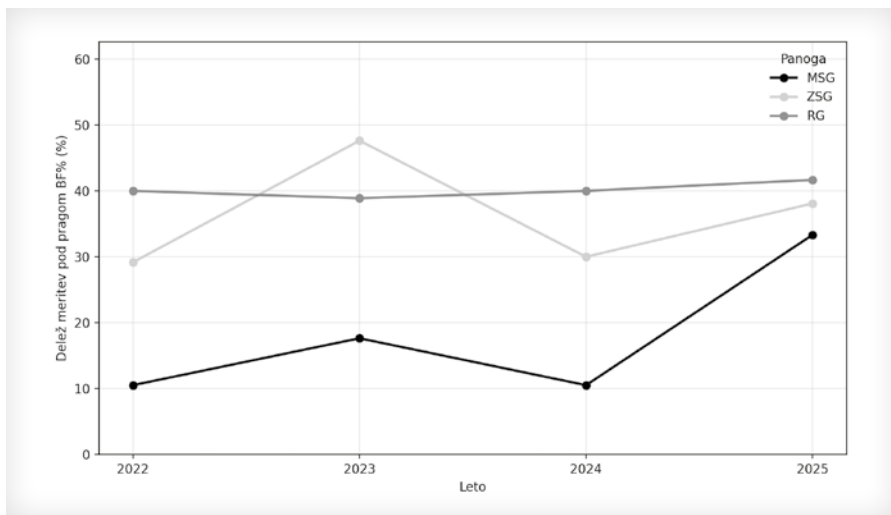
Na Sliki 1. stolpci prikazujejo delež športnikov, ki so vsaj enkrat (Ever) ali ponavljajoče (Recurrent) pod pragom BF% (MŠG < 5 %, ŽŠG/RG < 10 %). Navpične črte predstavljajo 95% interval zaupanja. Ugotavljamo, da je pojavnost »vsaj enkrat« visoka predvsem v ŽŠG in RG, ponavljajoča pojavnost pa ni zanemarljiva.

Na Sliki 2 točke predstavljajo delež meritev pod pragom BF% v posameznem letu, črte povezujejo leta znotraj panoge. Ugotavljamo, da so stabilno visoki deleži meritev pod pragom v ŽŠG in RG, ter porast v MŠG v letu 2025.

Slika 1.: Delež športnikov v opozorilnem območju zelo nizkega BF% po panogah (vsaj enkrat in ponavljajoče) s 95% intervali zaupanja.



Slika 2.: Letna pojavnost meritev pod pragom BF% po panogah (2022–2025).



Rezultati te analize so namenjeni podpori varnostnega okvira v trenažni praksi. Nizka vrednost BF% sama po sebi ni diagnoza in ne predstavlja »cilja«, temveč presejalno-opozorilni indikator, ki ob ponavljanju ali ob sočasnih funkcionalnih/kliničnih znakih lahko nakazuje povečano ranljivost (npr. slabša regeneracija, več preobremenitvenih težav, ponavljajoče poškodbe, pogostejše bolezni, upad kakovosti izvedbe). Zato prispevek poudarja, da je interpretacija smiselna le v kombinaciji z zgodnjimi opozorilnimi znaki v trenažnem okolju, obremenitvami, regeneracijo ter po potrebi tudi z zdravstveno oceno. Etika obravnave telesne mase in telesne sestave pri mladih športnikih zahteva, da se rezultati uporabljajo podporno in ne sankcionirajoče. Ključno je, da meritve ne postanejo cilj same po sebi, temveč služijo zgodnjemu prepoznavanju tveganj in pravočasni prilagoditvi procesa treninga (npr. prehranska podpora, periodizacija obremenitev, spremljanje regeneracije). Pri komunikaciji rezultatov je priporočljiv nevtralen jezik, usmerjen v zdravje, dobro počutje in dolgoročen športni razvoj, ter vključevanje strokovnjakov (zdravnik, dietetik/klinični dietetik, fizioterapevt), kadar je to potrebno.

V praksi je priporočljivo izrecno preprečiti škodljive prakse (npr. javno tehtanje ali razkrivanje rezultatov pred skupino, primerjanje športnikov med seboj, komentiranje telesa/oblike, kaznovanje z dodatnim treningom ali odvzemom hrane ter postavljanje ciljev tipa »BF% mora biti X«).

Ugotovitve prispevka veljajo za presejalno raven sistema spremljanja: prikazujejo pojavnost in ponavljanje vstopov v opozorilno cono BF% ter s tem opredeljujejo prag, pri katerem je v trenažni praksi smiselno sprožiti varnostni protokol (prehrana–obremenitve–regeneracija–zdravstveni pregled po potrebi). Ker FFM/FFMI pogosto izhajata iz iste merilne metodologije kot

BF%, sta uporabljena kot kontekst telesnega profila, ne kot neodvisna validacija. Interpretacija je primarno longitudinalna (znotraj športnika) in osredotočena na vzorec skozi čas, ne na izolirano meritev.

VITKOST IN OBVLADOVANJE TVEGANJA: PREPOZNAVANJE IN UKREPANJE

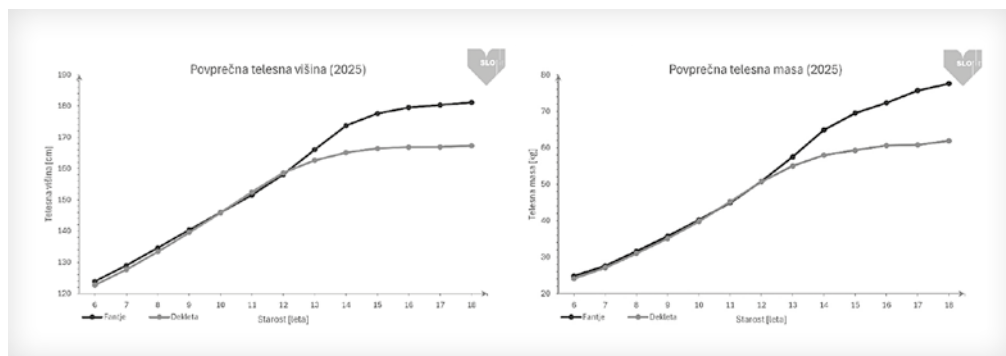
Osnovno vodilo tega poglavja je, da zelo nizek BF% (zlasti, kadar se ponavlja) predstavlja presejalno opozorilo, da trening morda ni več v varnem območju. V praksi se to lahko odraža v zgodnjih opozorilnih znakih (slabša regeneracija, kopičenje utrujenosti, nihanje izvedbe), ki kratkoročno zmanjšujejo kakovost treninga, dolgoročno pa povečujejo tveganje za poškodbe, bolezni, stagnacijo in osip v adolescenci.

Adolescenca kot »kritično okno«

Biološki razvoj lahko označimo kot proces kvalitativnih in kvantitativnih sprememb, ki se zgodijo v prvih dveh desetletjih življenja, pri čemer se vzporedno spreminjajo telesni, somatski, spolni, hormonski razvoj in razvoj živčnega sistema (Škof, 2016). Nanj vplivajo številni dejavniki, med katerimi so med bolj pomembnimi telesna dejavnost, prehrana in socialno okolje. Za mlade športnice je ključno obdobje adolescence, ki zajema predpubertetno in pubertetno obdobje, ki pri dekletih traja od 10. do 16. leta. V tem obdobju se z vidika športnega treniranja dogajajo pomembne spremembe, ki lahko močno vplivajo na toleranco obremenitev, regeneracijo, tveganje za poškodbe ter na interpretacijo telesne sestave.

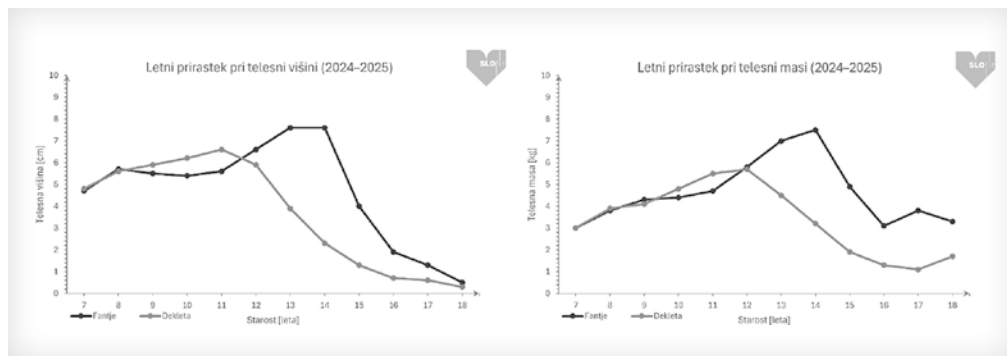
Sliki 3 in 4 skupaj pokažeta, da je adolescenca obdobje hitrih in neenakomernih sprememb telesnih dimenzij, pri dekletih praviloma prej kot pri fantih.

Slika 3.: Povprečna telesna višina a) in telesna masa b) pri slovenskih otrocih in mladostnikih od 6. do 18. leta



Vir: Laboratorij za telesni in gibalni razvoj Fakultete za šport.
Oblikovanje prikaza Nadja Černe, Fakulteta za šport.

Slika 4.: Povprečni letni prirastek pri telesni višini a) in telesni masi b) pri slovenskih otrocih in mladostnikih od 6. do 18. leta



Vir: *Laboratorij za telesni in gibalni razvoj Fakultete za šport. Oblikovanje prikaza Nadja Černe, Fakulteta za šport.*

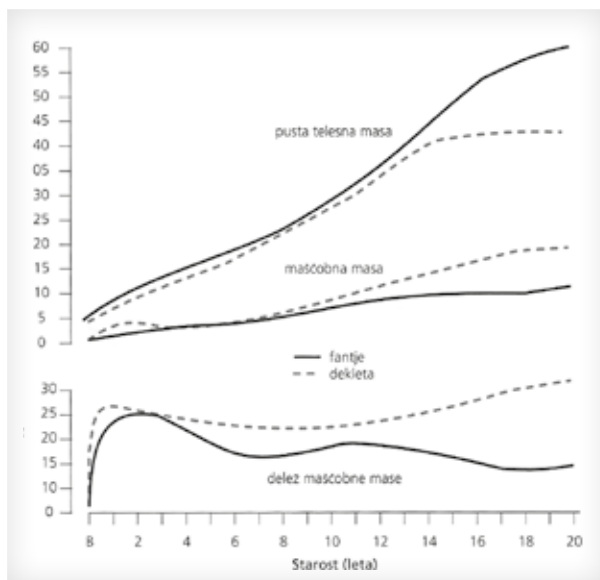
Podatki Laboratorija za telesni in gibalni razvoj Fakultete za šport kažejo, da med 6. in 18. letom telesna višina in masa naraščata, vendar je ključna predvsem hitrost rasti: na Sliki 4 je razvidno, da se največji letni prirastek telesne višine (PHV) pri dekletih pojavi prej (približno v zgodnji adolescenci), pri fantih pa kasneje in običajno izraziteje, medtem ko se vrh prirastka telesne mase časovno pojavi približno okoli ali nekoliko po obdobju najhitrejše rasti v višino. To pomeni, da se v razmeroma kratkem času spreminjajo telesna razmerja in mehanska obremenitev gibalnega sistema, kar lahko vpliva na stabilnost izvedbe, toleranco treninga in regeneracijo. Prav zato je to razvojno okno v gimnastiki posebno občutljivo: trenajzne odločitve morajo upoštevati, da iste obremenitve v času intenzivne rasti lahko predstavljajo večjo potrebo po regeneraciji in večje tveganje za preobremenitve, interpretacija telesne sestave (vključno z BF%) pa mora biti vedno umeščena v razvojni kontekst in spremljana kot trend, ne kot izolirana številka.

Ob tem se pomembno spreminjata tudi konstitucija in telesna sestava: v začetni stopnji pubertete so okončine nesorazmerno daljše v primerjavi s trupom, razlika v naslednjih stopnjah postopoma izgine, bistvene spremembe v telesni sestavi pa se zgodijo v adolescenci. Takrat pri dekletih naraščata nemaščobna (60 %) in maščobna (40 %) telesna masa, skupaj za približno 18 kg. Dekleta v adolescentnem obdobju pridobivajo 1 % maščobne mase letno (Slika 5).

Razvojno pomembno je tudi, da se v puberteti spreminja maščobno tkivo (hipertrofija/hiperplazija), s čimer se »nastavljajo« dolgoročnejši vzorci telesne sestave. Povečanje maščobnega tkiva pred nastopom pubertete je lahko v splošni populaciji tudi do 50 %, dokler nižji delež maščobnega tkiva vodi v kasnejši nastop pubertete. Statistika kaže, da pri dekletih, vključenih

v programe športnega treninga, menarha nastopi kasneje kot pri ostalih dekletih (Škof, 2016).

Slika 5.: Rast puste in maščobne mase (a) ter (b) spremembe deleža maščobne mase skozi razvoj (prirejeno po Škof, 2016).



Opisan razvojni model je za ritmično gimnastiko posebej pomemben, ker se obdobje najintenzivnejšega športnega razvoja pogosto prekriva z obdobjem največjih bioloških sprememb. Zgodnja specializacija in selekcija lahko v praksi favorizirata deklice z nižjim deležem maščobne mase prav v času pospešene rasti in visoke trenažne izpostavljenosti. Letne meritve telesne sestave, ki so izvedene v organizaciji GZS, kažejo, da so vrednosti deleža maščobne mase športnic GZS pogosto nižje od 10 %, kar uvrščamo v opozorilno območje. Zato je pri interpretaciji telesne sestave pri mladih gimnastičarkah nujno upoštevati, da »nižanje« maščobne mase ni le vprašanje estetike ali zmogljivosti, temveč lahko posega v razvojni in hormonski okvir (Škof, 2016).

Meritve telesne sestave lahko pokažejo vrednosti BF% pod pogosto navajanimi spodnjimi referenčnimi območji za športnice. Te vrednosti v prispevku razumemo kot opozorilni signal (presejalno območje), ki zahteva dodatno strokovno presojo in predvsem povezavo z obremenitvami, regeneracijo ter morebitnimi kliničnimi znaki – ne pa kot samostojen »cilj« ali kot diagnozo. Pri interpretaciji rezultatov je potrebna previdnost iz metodoloških razlogov. Prvi vidik je možnost napake pri meritvi telesne sestave po metodi bioimpedančne analize (BIA), ki deluje na osnovi prehoda šibkega električnega toka

skozi telo in merjenja impedance (Heymsfield, 2005) ter je posledično zelo odvisna od deleža in razporeditve tekočin v telesu. Napakam pri meritvah se deloma lahko izognemo s standardiziranim protokolom (Kozjek, 2023), kje se priporoča izogibanje večjim telesnim naporom in večjim obrokom 8 ur pred meritvijo, meritev na isti napravi, ob približno istem času itd.

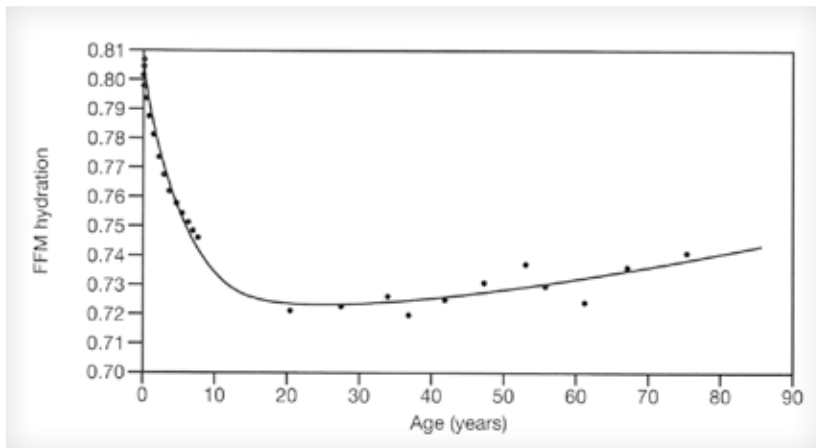
Drugi vidik je razvojni vidik, saj je potrebno rezultate meritev (BIA) pri otroški in adolescentni populaciji, oz. mlajših od 18.let, vedno vključiti v kontekst in ne interpretirati kot absolutno vrednost. Največji problem predstavlja »podcenjevanje« maščobne mase, saj je delež tekočin v otroški in adolescentni dobi večji kot v odrasli dobi, kot je to prikazano na Sliki 6 (Heymsfield, 2005).

Posledično lahko rezultat meritve BIA preceni pusto telesno maso in podceni maščobno telesno maso. Poleg tega ocena maščobne mase pri BIA (in drugih poenostavljenih modelih) pogosto temelji na predpostavki razmeroma stalne hidracije puste mase ($\sim 0,73$), ki pa se lahko spreminja z rastjo in starostjo; zato lahko pri otrocih in mladostnikih pride do sistematičnega odstopanja v oceni BF% (precenjena pusta masa, podcenjena maščobna masa) (Wang in dr., 1999).

Zaradi tega je pri populaciji mlajših od 18 let še posebej pomembno, da rezultatov ne interpretiramo kot absolutnih števil, temveč kot del širšega razvojnega in kliničnega konteksta ter v kombinaciji z drugimi kazalniki.

.....

Slika 6.: Spreminjanje hidracije FFM z leti (Heymsfield, 2005).



V praksi to pomeni, da lahko v adolescenci ista trenažna obremenitev vodi v počasnejšo obnovo in večjo občutljivost na preobremenitve, hkrati pa je interpretacija telesne sestave bolj negotova. Zato pri mladih ne interpretiramo posamezne meritve kot absolutne resnice, temveč spremljamo trend (ponovitve skozi leta), skladnost z razvojem ter morebitne opozorilne znake.

Kaj kažejo podatki GZS – pojavnost opozorilnih vrednosti

Letne meritve telesne sestave v okviru spremljanja GZS kažejo, da opozorilno nizke vrednosti deleža maščobne mase (BF%) niso redka izjema, temveč se v posameznih panogah pojavljajo pogosto in ponavljajoče. V tem prispevku BF% obravnavamo kot presejalno-opozorilni kazalnik, zato je ključno vprašanje, ali gre za posamične epizode ali za vzorec, ki se v sistemu spremljanja ponavlja.

Slika 1 in Preglednica 3 pokažeta, da pomemben delež športnikov vsaj enkrat vstopi v opozorilno območje, del športnikov pa se v njem pojavi tudi ponavljajoče (≥ 2 meritvi v različnih koledarskih letih). To je za trenažno prakso pomembno, ker "vsaj enkrat" lahko predstavlja zgodnji signal, ponavljajoča pojavnost pa pomeni časovno stabilen vzorec, pri katerem je smiselno sistematično ukrepanje v okviru varnostnega protokola (prehrana-obremenitve-regeneracija-zdravstvena presoja po potrebi).

Slika 2 in Preglednica 4 kažeta, da deleži meritev pod pragom niso omejeni na posamično leto, temveč se v nekaterih panogah pojavljajo več let zapored. Tak časovni vzorec je pomemben, ker kaže na to, da opozorilno nizke vrednosti BF% niso zgolj posledica enkratnega dogodka, temveč lahko odražajo širše značilnosti trenažnega procesa, selekcije, obdobja sezone ali regeneracijskega okvira.

Naši podatki ne omogočajo razločevanja med temi razlagami, zato je ključna praktična posledica: ponavljanje sproži varnostni protokol.

Preglednica 6 dopolnjuje razumevanje, ker pokaže spodnji del porazdelitve (nizke percentile in minimum). Ta prikaz je pomemben zato, ker lahko povprečja in mediane prikrijejo klinično relevantne ekstreme. Če so minimumi in nizki percentili več let zapored izrazito nizki, to pomeni, da se v populaciji pojavljajo posamezniki, ki niso le »tik pod pragom«, temveč so lahko opazno pod njim, kar v presejalnem smislu upravičuje večjo pozornost.

Preglednica 5 kaže, da se pri delu športnic zelo nizek BF% pojavlja skupaj z nižjim FFMI in nižjim BMI. To ne pomeni diagnoze, vendar za trenerja pomeni pomembno informacijo: pri teh športnicah je lahko »rezervni okvir« (za rast, regeneracijo in toleranco obremenitev) ožji, zato je smiselno bolj pozorno spremljanje in konzervativnejše odločanje v obdobjih visokih obremenitev. Pri interpretaciji teh razlik ostajamo v presejalnem okviru: kazalniki služijo opisu profila ranljivosti in usmerjanju podpore, ne etiketiranju posameznic.

Podatki GZS zato ne služijo »etiketiranju« posameznikov, temveč pokažejo, da v gimnastiki obstaja prepoznaven vzorec opozorilno nizkega BF%. To je dovolj močno izhodišče, da se naslednje poglavje nameni odgovoriti na vprašanje: kaj to pomeni za trenažni proces, poškodbe, regeneracijo in dolgoročni razvoj kariere.

Od podatka do »tveganja«: kaj to pomeni za trenažni proces

Samo dejstvo, da je BF% nizek, še ne pomeni zdravstvene diagnoze. V gimnastičnih panogah to ni primarno vprašanje estetike ali »idealnih mer«,

temveč vprašanje varnosti trenažnega procesa in vzdržnosti športne kariere. Ignoriranje ponavljanja opozorilnih vrednosti BF% poveča verjetnost, da se tveganje prepozna šele ob poškodbi ali stagnaciji. Vendar pa se pri mladih športnicah in športnikih opozorilno nizke in predvsem ponavljajoče vrednosti BF% v praksi pogosto prepletajo z dejavniki, ki so za trenerja neposredno relevantni: toleranca obremenitev, regeneracija, poškodbe in stabilnost športne forme. V adolescenci, ko se hkrati odvijajo rast, hormonske spremembe in spremembe telesne sestave, lahko že manjša odstopanja v »rezervnem okviru« (energija, regeneracija, prilagajanje na trening) vodijo v hitrejšo kopičenje utrujenosti in v slabšo odpornost na visoke obremenitve.

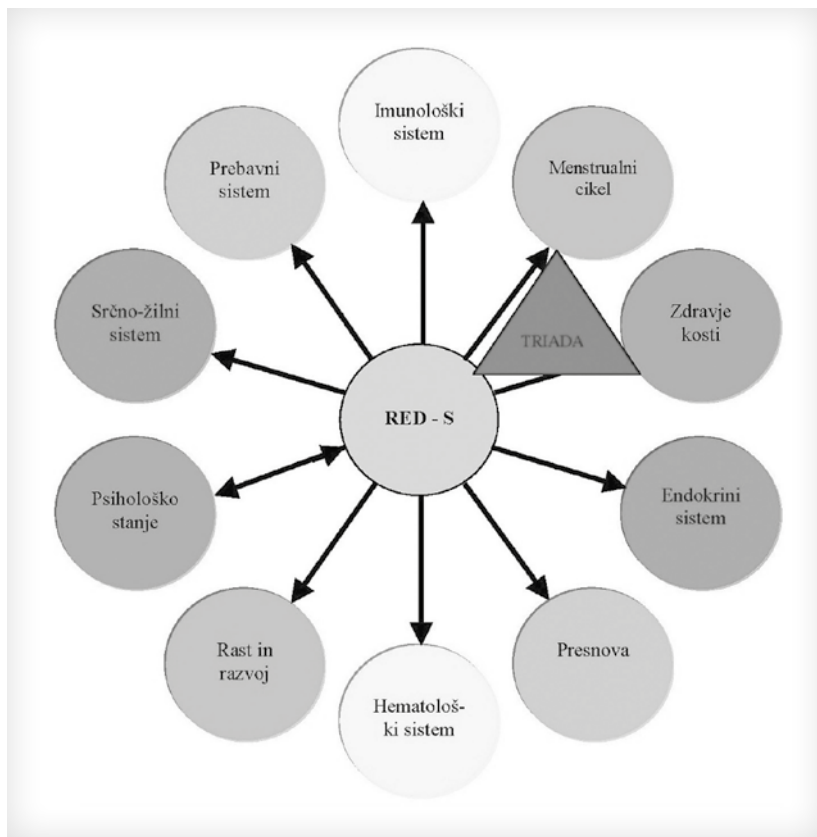
Za trenažni proces je zato ključno razumevanje, da opozorilno nizek BF% lahko predstavlja marker (označevalec) stanja, v katerem je športnik bolj ranljiv za negativne posledice intenzivnega treninga, tudi če navzven še vedno dosega dobre rezultate. To se pogosto pokaže ne kot en velik »zlom«, temveč kot skupek manjših znakov: nihanje izvedbe, počasnejša regeneracija, pogostejše bolečine in ponavljajoče poškodbe.

V praksi to najpogosteje pomeni:

- Slabša regeneracija in kopičenje utrujenosti: športnik/ca težje ohranja kakovost treninga iz tedna v teden, pogosteje potrebuje daljše okrevanje, pojavljajo se padci motivacije in koncentracije.
- Večja pojavnost poškodb in preobremenitvenih težav: ponavljajoče bolečine, mikrotravme, daljša rehabilitacija, več izpuščenih treningov, kar neposredno znižuje kakovost priprav.
- Nihanje forme in stagnacija: kratkoročno je lahko izvedba dobra, dolgoročno pa se zmanjša sposobnost superkompenzacije; športnik/ca težje napreduje v moči, hitrosti, eksplozivnosti in stabilnosti izvedbe.
- Razvojni vidik pri dekletih: motnje menstrualnega ciklusa so pomemben opozorilni signal, zlasti pri športnicah po menarhi in pri že vzpostavljenem ciklusu. Ker teh podatkov v praksi pogosto nimamo sistematično zbranih, je še bolj pomembno spremljati funkcionalne znake (utrujenost, poškodbe, nihanje forme, upad regeneracije).
- RED-S (Relative Energy Deficiency in Sport): ponavljajoč vstop v opozorilno cono BF% je lahko del profila povečane ranljivosti, v katerem je smiselno pomisliti na relativni energijski primanjkljaj (RED-S), posebej, kadar se hkrati pojavljajo ponavljajoče poškodbe, upad regeneracije, upad izvedbe, pogostejše bolezni ali (pri dekletih) motnje ciklusa. Ključni mehanizem RED-S je pomanjkanje energijske razpoložljivosti. BF% v tem prispevku ostaja presegalni marker, ne diagnostično merilo (Zupet, 2015). RED-S je dodatno obravnavan tudi v priročniku GZS (2015).
- Učinek na kariero in osip v adolescenci: obdobje adolescence je pogosto čas največjih obremenitev in hkrati največjih bioloških sprememb. Če se v tem času kopičijo poškodbe, utrujenost in psihološki pritiski, se poveča verjetnost prekinitve kariere ali prehoda iz kakovostnega/vrhunsko usmerjenega programa. Z vidika trenerja je zato cilj prepoznati ranljivost dovolj zgodaj,

da se trening prilagodi, še preden pride do »zloma« (poškodba, dolgotrajna stagnacija, izčrpanost).

Slika 7:
Prikaz negativnih posledic relativnega energijskega primanjkljaja (RED-S) na zdravje športnika v obliki razširjenega koncepta ženske športne triade (povzeto po: Zupet, 2015).



Ker v praksi pogosto nimamo neposrednih kliničnih podatkov (npr. laboratorij, hormonski status), lahko trener in strokovna ekipa uporabita preprost nabor trenerskih indikatorjev, ki opozorijo na povečano ranljivost in slabšo toleranco obremenitev:

- Notranja obremenitev (RPE) + trajanje treninga (sRPE); model AKRO je opisan v Strokovnem priročniku GZS 2024 (Samardžija, 2024).
- Monotonost obremenitve (preprost tedenski indikator): opisan v Strokovnem priročniku GZS 2024 (Samardžija, 2024).
- Kratek »wellness« vprašalnik (1 minuta/dan): spanje (količina/kakovost), utrujenost, mišična bolečina, stres/razpoloženje, občutek pripravljenosti.

Že 4–5 postavk z lestvico 1–5 je dovolj; pomemben je trend (poslabšanje več dni zapored), ne le en slab dan.

- Poškodbe in »bolečinski dnevnik«: število dni z bolečino, ponavljajoče lokacije (npr. stopalo/golen, koleno, hrbet) ter število izpuščenih ali prilagojenih treningov zaradi bolečin. Povečevanje teh kazalnikov je pogosto prvi objektivni znak, da toleranca na obremenitev pada.
- Praktični »trigger« za ukrepanje: poslabšanje wellness indikatorjev ≥ 3 dni zapored, porast bolečinskih dni ali ponavljajoče bolečine na isti lokaciji, opazen porast notranje obremenitve (sRPE) ob isti zunanji obremenitvi ali povečanje monotonosti obremenitve v kombinaciji s padcem izvedbe – posebej pri športnikih, ki so ponavljajoče v opozorilni coni BF%.

Ključno sporočilo tega poglavja je, da podatki o opozorilno nizkem BF% niso namenjeni »oceni telesa«, temveč upravljanju tveganja v trenažnem procesu. Pri športnicah in športnikih, ki v opozorilno območje vstopijo ponavljajoče ali imajo hkrati prisotne opozorilne znake, je smiselno bolj konzerватivno načrtovanje obremenitev, bolj dosledno spremljanje regeneracije ter jasen protokol ukrepanja, ki ga predstavimo v naslednjem poglavju.

Opozorilni znaki in pragovi ukrepanja (seznam opozorilnih znakov + algoritem)

V presejalnem pristopu so meritve deleža maščobne mase (BF%) uporabljene kot opozorilni kazalnik, ki sam po sebi ne pomeni diagnoze. Za trenažno prakso je ključno, da se rezultat BF% vedno interpretira skupaj z opazovanjem funkcionalnega stanja športnice/športnika (regeneracija, poškodbe, zmogljivost, vedenje) ter s trendom skozi čas. Pomembno: opozorilni znaki preobremenitve in povečane ranljivosti se lahko pojavijo tudi pri »normalnem« BF%, zato BF% ne sme biti uporabljen kot dovoljenje za stopnjevanje obremenitev, če funkcionalni znaki kažejo nasprotno. Namen tega poglavja je trenerjem ponuditi kratek, izvedljiv okvir za zgodnje prepoznavanje povečane ranljivosti in pravočasno ukrepanje.

Zgodnji opozorilni znaki v trenažnem okolju, povzeto po (praktičen povzetek; povzeto po Bompia, 2006):

- Telesni in zmogljivostni znaki:
 - nenavadno povečana utrujenost (več dni zapored), »težke noge«, zmanjšana živahnost;
 - upad stabilnosti izvedbe: več napak, slabša koordinacija, slabša eksplozivnost;
 - počasnejše okrevanje po treningu (utrujenost/DOMS traja dlje kot običajno);
 - pogostejše bolezni ali občutek »stalne izčrpanosti«;
 - izrazitejše nihanje koncentracije, motivacije ali razpoloženja na treningu.
- Poškodbe in preobremenitve:
 - ponavljajoče bolečine (npr. stopalo/golen, koleno, hrbet) ali postopno nastale bolečine brez jasnega akutnega dogodka (značilno za preobremenitve);

- več »prilagojenih« treningov zaradi bolečin ali občutka preobremenitve;
- ponavljajoče poškodbe, počasnejša rehabilitacija, več izpuščenih treningov.
- Razvojni znaki (zlasti pri dekletih):
 - pri dekletih: neredna menstruacija ali izostanek menstruacije (če je podatek na voljo);
 - v obdobju pospešene rasti: izrazito slabša toleranca obremenitev (hitrejša utrudljivost, počasnejše okrevanje) ali porast preobremenitvenih težav.
- Vedenjski in psihološki znaki:
 - rigidnost okoli hrane, strah pred »pridobivanjem«, prikrivanje prehranjevanja;
 - pretirana samokritičnost, perfekcionizem, povečana tesnoba ob napakah;
 - težko sprejemanje počitka ali razbremenitev (potreba po dodatnem treningu kljub utrujenosti/poškodbi);
 - socialni umik ali povečani konflikti v okolju treninga.

Opomba: posamezen znak še ni razlog za alarm. Za trenerja je bolj informativen trend (poslabšanje 7–14 dni) ali kombinacija več znakov. Opozorilni znaki imajo prednost pred posamezno številko BF%: če znaki vztrajajo, je potrebno ukrepanje tudi takrat, ko je BF% nad pragom.

Pragovi ukrepanja: algoritem (BF% + opozorilni znaki)

.....

Preglednica 7.: Opozorilni znaki in pragovi ukrepanja: praktični algoritem za trenerje (BF% + znaki).

status (BF% + znaki)	kaj to pomeni v praksi	kaj naredimo (minimalni ukrepi)	kdo je vključen
1) BF% nad pragom (ni v opozorilnem območju)	Ni presejalnega signala iz BF%, vendar tveganje lahko obstaja zaradi obremenitev/regeneracije.	Rutinsko spremljanje. Ohrani periodizacijo (variabilnost, razbremenitve). Če se pojavijo opozorilni znaki, ukrepaj kot pri točki 3.	trener (+ po potrebi starši)
2) Vsaj enkrat pod pragom, brez opozorilnih znakov	Lahko gre za posamičen dogodek (čas sezone, utrujenost, pogoji meritve) ali zgodnji signal.	Preveri pogoje meritve (protokol, čas, utrujenost, hidracija). Kratek pogovor: počutje, obremenitve, regeneracija. Povečana pozornost in ponovna ocena (ponovna meritev ali pregled trenda) v 4–8 tednih oziroma ob prvem pojavu opozorilnih znakov.	trener + športnik (+ po potrebi starši)

status (BF% + znaki)	kaj to pomeni v praksi	kaj naredimo (minimalni ukrepi)	kdo je vključen
3) Vsaj enkrat pod pragom + opozorilni znaki (utrujenost, slabše okrevanje, ponavljajoče poškodbe/bolečine, upad izvedbe; pri dekletih menstrualne motnje, če podatek obstaja)	presejalni signal + funkcionalni znaki → večja ranljivost, večje tveganje za poškodbe/stagnacijo	Začasna prilagoditev obremenitev (npr. zmanjšanje monotonosti, planirana razbremenitev 5–10 dni, prioriteto spanje/regeneracija, omejitev dodatnih kondicijskih enot). Uvedi preprosto spremljanje (wellness + bolečine + sRPE). Po presoji dogovori športno-medicinski posvet.	trener + športnik + starši; športni zdravnik po potrebi
4) Ponavljajoče pod pragom (≥ 2 meritvi v različnih koledarskih letih), tudi brez jasnih znakov	Ne gre več za epizodo, temveč za vzorec. Tveganje je višje tudi, če znaki še niso izraziti.	Strukturiran posvet (cilji, obremenitve, regeneracija). Konzervativnejša periodizacija z jasnimi razbremenitvami. Določi kriterije »rdeče zastavice« in načrt spremljanja trenda.	trener + športnik + starši; priporočeno: športni zdravnik (vsaj svetovalni posvet)
5) Ponavljajoče pod pragom (≥ 2 meritvi v različnih koledarskih letih) + opozorilni znaki	“Rdeča cona”: največja verjetnost negativnih posledic (poškodbe, izčrpanost, stagnacija, prekinitev procesa).	Takojšnja prilagoditev režima (zmanjšanje volumna/intenzivnosti, več regeneracije). Obvezen športno-medicinski posvet; po presoji vključitev dodatnih strokovnjakov. Jasni kriteriji za postopno vračanje obremenitev: stabilizacija wellness trenda, upad bolečinskih dni, normalizacija notranje obremenitve ob isti zunanji obremenitvi ter stabilnejša izvedba vsaj 2–3 tedne.	trener + športnik + starši + športni zdravnik (po potrebi širši tim)

Legenda/opomba: BF% = delež maščobne mase. Pragovi opozorilnega območja so opredeljeni v poglavju metodologije. Algoritem je presejalni in namenjen podpori varnosti trenažnega procesa; BF% ni diagnoza. Podatke obravnavamo zaupno, komunikacija naj bo nevtralna in usmerjena v zdravje ter dolgoročni razvoj (ne kaznovavno).

Rešitev: Periodizacija in ciklizacija obremenitev in regeneracije (ključ varnega napredka)

V gimnastiki je visoka obremenitev nujna za razvoj zmogljivosti, vendar je dolgoročen napredek mogoč le, če je trening sistematično »cikliziran«: obdobja višjih obremenitev morajo biti načrtno prekinjena z razbremenitvami, regeneracija pa mora biti obravnavana kot del programa, ne kot »počitek

po občutku» (Samardžija, 2023). Pri mladih športnicah in športnikih, zlasti v adolescenci in ob presejalno opozorilnih znakih (poglavje 3.4), je cilj trenerja zmanjšati verjetnost preobremenitev, poškodb in stagnacije ter povečati stabilnost forme skozi sezono. V tem poglavju povzamemo minimalne procesne standarde, ki jih trener lahko uvede takoj, brez dodatnih merilnih sistemov.

Ciklizacija obremenitev in regeneracije

Letna ciklizacija (Pleša, 2023):

- Načrtuj valovanje obremenitev (nelinearno stopnjevanje): intenzivnejšim tednom naj sledijo razbremenilni tedni ali dnevi z nižjim volumnom oziroma manj visoko intenzivnimi vsebinami.
- Razbremenitev naj bo načrtovana, ne šele reakcija na poškodbo: cilj je, da do razbremenitve pride, preden se pojavi dekompenzacija (bolečina, padec izvedbe, izčrpanost).
- Upoštevaj faze sezone: v tekmovalni sezoni naj bosta cilja stabilnost izvedbe in zdravja; večji obremenitveni mikrocikli so smiselni predvsem v pripravljalnih obdobjih, z jasno vgrajenim okrevanjem.
- Zmanjšuj monotonost: preveč podobni treningi več dni zapored so pogost sprožilec preobremenitev; variabilnost (vrsta obremenitve, intenzivnost, obseg, poudarki) deluje kot varovalni dejavnik.
- Minimalni standard: v vsak cikel stopnjevanja mora biti vgrajena načrtna razbremenitev; kadar se pojavijo »rdeči alarmi« (3.5.2) ali status 3–5 iz poglavja 3.4, ima razbremenitev prednost pred planom.

Karierna periodizacija (razvojni okvir)

Poleg sezone periodizacije je v gimnastiki smiselno upoštevati tudi karierno periodizacijo, ki obremenitve in cilje prilagodi razvojni fazi športnice/športnika. V praksi to pomeni, da se težišče treninga in toleranca obremenitev razlikujeta med predpubertetnim obdobjem, adolescenco in članskim (zrelim) obdobjem (Kolar, Kovač in Piletič, 2006):

- Predpubertetno obdobje: poudarek je na široki osnovi (gibalna pismenost, koordinacija, gibljivost, tehnika, varno učenje elementov) ter na postopnem navajanju na strukturo treninga. Cilj je ustvariti kakovostno osnovo in zmanjšati zgodnjo specializacijo »na račun« zdravja.
- Adolescenca: gre za najbolj občutljivo razvojno okno, kjer se intenziven trening prekriva s pospešeno rastjo in spremembami telesne sestave. V tem obdobju je ključna konzervativnejša stopnjevalna logika, načrtne razbremenitve, zmanjševanje monotonosti ter tesnejše spremljanje opozorilnih znakov (poglavje 3.4).
- Člansko (zrelo) obdobje: poudarek je na stabilizaciji izvedbe, optimizaciji zmogljivosti in bolj natančni periodizaciji forme skozi sezono. Obremenitve so lahko višje, vendar mora ostati jasen regeneracijski okvir; cilj je dolgoročna vzdržnost kariere in obvladovanje kumulativnih obremenitev.

Ključno sporočilo karierne periodizacije je, da »več« ni vedno boljše: v adolescenci je pogosto smiselneje zmagati z dosledno kakovostjo procesa (tehnika, regeneracija, zdravje) kot z maksimalizacijo volumna, saj to poveča verjetnost stabilnega prehoda v člansko konkurenco.

Regeneracija kot del programa (minimalni standardi)

Regeneracija ni luksuz, temveč pogoj za superkompenzacijo in dolgoročni napredek. Minimalni standardi, ki jih trener lahko operativno vodi (Pleša, 2023; Ribič, 2023), so:

- Dnevi razbremenitve/počitek so del načrta: omogočajo »reset« motivacije in zmanjšanje kronične utrujenosti (tudi psihološki učinek).
- Spanje je ključni regulator regeneracije: trener ne »predpisuje« spalnih ur, lahko pa sistematično spremlja kakovost spanja (npr. v kratkem wellness vprašalniku) in prilagodi obremenitve, kadar spanje kronično pada.
- Regeneracijski opozorilni trendi (»rdeče zastavice«): če se več dni zapored poslabšajo utrujenost, bolečine, izvedba ali razpoloženje, je praviloma varneje zmanjšati volumen/intenzivnost, kot »stisniti še en teden«.

Kako ukrepati ob opozorilnem profilu (povezava s podpoglavjem »Opozorilni znaki in pragovi ukrepanja«)

Ko se športnica/športnik znajde v opozorilnem območju BF%, bodisi posamično (vsaj enkrat) bodisi ponavljajoče (≥ 2 meritvi v različnih koledarskih letih), ali ko so prisotni opozorilni znaki, naj bo reakcija trenerja predvsem procesna (prilagoditev obremenitev in regeneracije), ne »kaznovalna«.

Minimalna pravila ukrepanja:

- posamičen vstop pod pragom brez znakov: povečana pozornost + pregled obremenitev + načrtovana razbremenitev (brez panike in sankcij);
- vstop pod pragom z znaki ali ponavljajoč vstop: konzervativnejša periodizacija, več regeneracije, manj monotonosti, jasen dogovor o spremljanju trenda;
- ponavljajoč vstop + opozorilni znaki: takojšnja prilagoditev režima in športno-medicinski posvet (v skladu z algoritmom v poglavju 3.4).

Ključna poanta: pri mladih je praviloma bolje narediti pravočasno manjšo razbremenitev kot kasneje izgubljati tedne zaradi poškodbe, izčrpanosti ali stagnacije.

Prehranska podpora kot kontekst (brez dietnih navodil)

Čeprav prispevek ne podaja prehranskih smernic, je pomembno poudariti, da je energijska razpoložljivost eden temeljnih pogojev za toleranco obremenitev, regeneracijo in razvoj v adolescenci. Kadar se opozorilni profil ponavlja ali ko so prisotni opozorilni znaki, je smiselno razmisliti o vključitvi strokovnjaka s področja športne prehrane oziroma klinične dietetike, saj lahko neustrezna energijska podpora prispeva k utrujenosti, poškodbam in slabši adaptaciji.

Pomembno: trener ne predpisuje prehranskih režimov ali hujšanja; njegova vloga je prepoznava opozorilnega profila, prilagoditev obremenitev/regeneracije ter pravočasna vključitev usposobljenega strokovnjaka.

ZAKLJUČNA MISEL

Gimnastične panoge (MŠG, ŽŠG in RG) združujejo visoke estetske in tehnične zahteve ter zgodnjo specializacijo, hkrati pa mlad organizem obremenjujejo v razvojno občutljivem obdobju. Zato je pri načrtovanju kariere športnic in športnikov smiselno sistematično upoštevati biološki razvoj, spremljati dejavnike ranljivosti in ob odstopanjih pravočasno ukrepati. V tem kontekstu razprava o telesni sestavi ni vprašanje »idealnih mer«, temveč vprašanje varnosti trenažnega procesa in vzdržnosti športne kariere.

Izhodišče prispevka je preprosto: zelo nizek BF% ni cilj sam po sebi in tudi ni nujno znak optimalne pripravljenosti, temveč v presejalnem smislu predstavlja opozorilni signal, da trening lahko postaja manj varen. Še posebej to velja takrat, kadar se nizke vrednosti pojavljajo ponavljajoče ali kadar so hkrati prisotni opozorilni znaki v trenažnem okolju. Tak vzorec ne pomeni diagnoze, vendar pogosto kaže na stanje, v katerem je športnica/športnik bolj ranljiv za negativne posledice obremenitev, zato se tveganje pogosto materializira najprej v procesu (regeneracija, poškodbe, nihanje forme) in šele nato v rezultatu.

Podatki meritev telesne sestave v okviru spremljanja GZS kažejo, da se opozorilno nizke vrednosti deleža maščobne mase v gimnastičnih panogah pojavljajo in se pri delu športnic in športnikov tudi ponavljajo. Ključno sporočilo teh ugotovitev je, da moramo vrednosti BF% razumeti v povezavi z znaki zmanjšane tolerance obremenitev. Ti se v praksi kažejo kot kratkoročni problemi (počasnejše okrevanje, kopičenje utrujenosti, nihanje izvedbe, več »prilagojenih« treningov) ter kot dolgoročneje posledice (večja pojavnost poškodb in bolezni, stagnacija razvoja, težji prehod v višje starostne kategorije ter povečano tveganje za osip v adolescenci). Zato je BF% v tem prispevku obravnavan kot del varnostnega okvira: meritev naj služi zgodnjemu prepoznavanju tveganja, ne pa vrednotenju telesa. Če ponavljajoče opozorilne vrednosti spregledamo, se varnostni problem pogosto prepozna šele ob poškodbi, dolgotrajni stagnaciji ali izčrpanosti, kar lahko neposredno prispeva k prezgodnjemu zaključevanju kariere in povečanemu osipu v adolescenci.

Prispevek predlaga praktičen okvir za trenerje in strokovne sodelavce: (1) presejalno spremljanje BF% kot opozorilnega kazalnika, (2) spremljanje zgodnjih opozorilnih znakov v trenažnem okolju ter (3) jasen algoritem ukrepanja, ki upošteva kombinacijo meritev in funkcionalnih znakov. Ključna usmeritev za prakso je, da mora biti trenažni proces v gimnastiki sistematično cikliziran: z načrtovanimi razbremenitvami, sistematično spremljano regeneracijo ter karierno periodizacijo, ki v adolescenci predvideva bolj konzervativno stopnjevanje in večjo pozornost trendom.

Čeprav prispevek ne podaja prehranskih smernic, poudarja, da je energijska razpoložljivost pomemben kontekst tolerance obremenitev in regeneracije; ob ponavljajočem opozorilnem profilu ali prisotnih opozorilnih znakih je smiselno vključiti ustrezno strokovno podporo s tega področja.

V tem smislu je smiselna tudi povezava s konceptom varnega športnega okolja (safeguarding): sodobni mednarodni okviri poudarjajo, da varnost v športu ni le odsotnost »hudih« kršitev, temveč tudi pravočasno prepoznavanje in preprečevanje praks, ki lahko športniku povzročajo škodo. V gimnastiki se med takšne rizične prakse uvrščajo tudi vzorci, ki jih v prispevku opisujemo kot opozorilne znake ranljivosti – npr. normalizacija bolečine in treninga kljub poškodbi, zanemarjanje regeneracije, neprimeren nadzor telesne teže ali prehrane ter ponižujoča ali kaznovalna komunikacija. Namen tega ni strašenje trenerjev, temveč postaviti pedagoški standard: z varnim, razvojno podprtim procesom zmanjšujemo poškodbe, izgorelost in osip ter povečujemo vzdržnost kariere.

Zdrave športnice in športniki so temelj dobrih rezultatov, dolgoročno uspešne kariere, kakovostnega življenja po športu ter so hkrati najboljši promotorji gimnastičnih panog. Zato morajo biti meritve in komunikacija o telesni sestavi uporabljene odgovorno: kot podpora varnemu treningu in zgodnjemu ukrepanju, ne kot pritisk. »Vitkost brez tveganja« pomeni standard okolja, kjer zdravje, razvoj in športni rezultat ostajajo usklajeni cilji istega procesa.

VIRI

- Bompa, T. O. (2006). *Periodizacija; teorija i metodologija treninga*. Zagreb: Marjan tisak.
- Heymsfield, S. B. (2005). *Human body composition* / by Steven B. Heymsfield and others (2nd ed. ed.). Champaign, Ill.: Champaign, Ill.: Human Kinetics.
- Kolar, Kovač, M. in Piletič, S. (2006). *Ravnanje s športniki v individualnih športnih panogah*. V E. Kolar in S. Piletič (ur.), *Gimnastika za trenerje in pedagoge 2* (pp. 12-29). Ljubljana: Gimnastična zveza Slovenije.
- Kozjek, N. (2023). *Mišica v zdravju in bolezni: [učbeniško gradivo]* (str. 316). (2023). Slovensko združenje za klinično prehrano; Medicinski razgledi; Medicinska fakulteta Univerze.
- Pleša, J. (2023). *Načrtovanje regeneracije v gimnastiki*. V M. Samardžija Pavletič (ur.), *Splošni strokovni priročnik Gimnastična [i. e. Gimnastične] zveza [i. e. zveze] Slovenije 2023* (str. 47–55). Gimnastična zveza Slovenije.
- Ribič, A. (2023). *Fiziološka podlaga napora in regeneracije v gimnastiki*. V M. Samardžija Pavletič (ur.), *Splošni strokovni priročnik Gimnastična [i. e. Gimnastične] zveza [i. e. zveze] Slovenije 2023* (str. 21–34). Gimnastična zveza Slovenije.
- Samardžija, P. M. (2012). *Specialna telesna priprava za tekmo - intervalni trening*. V J. Salecl in P. M. Samardžija (ur.), *Splošni strokovni priročnik Gimnastične zveze Slovenije 2012* (pp. 154). Ljubljana: Gimnastična zveza Slovenije.

- Samardžija Pavletič, M. (2023). *Okrevanje in regeneracija v gimnastiki*. V M. Samardžija Pavletič (ur.), Splošni strokovni priročnik Gimnastična [i. e. Gimnastične] zveza [i. e. zveze] Slovenije 2023 (str. 11–20). Gimnastična zveza Slovenije.
- Samardžija Pavletič, M. (2024). *AKRO koncept spremljanja obremenitve v gimnastiki*. V M. Samardžija Pavletič (ur.), Splošni strokovni priročnik Gimnastična [i. e. Gimnastične] zveza [i. e. zveze] Slovenije 2024 (str. 57–79). Gimnastična zveza Slovenije.
- Škof, B. (2016). *Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih* (2. dopolnjena izd., str. 763). Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Zupet, P. (2015). *Ženska triada ali relativni enregijski primanjkljaj pri športniku*. V S. P. Mitija (Ed.), Splošni strokovni priročnik Gimnastične zveze Slovenije 2015. Ljubljana: Gimnastična zveza Slovenije.
- Wang, Z., Deurenberg, P., Wang, W., Pietrobelli, A., Baumgartner, R. N. in Heymsfield, S. B. (1999). *Hydration of fat-free body mass: new physiological modeling approach*. American Journal of Physiology-Endocrinology and Metabolism, 276(6), E995-E1003. doi:10.1152/ajpendo.1999.276.6.E995



foto: Jaka Strel

NAČRTOVANJE IN STOPNJEVANJE PLIOMETRIČNE VADBE

.....

Izvleček: Načrtovanje in stopnjevanje pliometrične vadbe v športni gimnastiki predstavlja ključen proces za izboljšanje telesne zmogljivosti. Namen prispevka je predstaviti metodološki okvir programiranja in stopnjevanje pliometrične vadbe. Učinkovito načrtovanje zahteva sistematično uporabo diagnostičnih postopkov, pri čemer se v literaturi pogosto omenja indeks reaktivne jakosti (RSI), ki služi kot uporabno merilo za optimizacijo in spremljanje učinkovitosti pliometrične vadbe. Proces stopnjevanja pliometrične vadbe lahko v grobem razdelimo na štiri faze, od ekstenzivne pliometrije za pripravo tkiv, učenja trifaznega koncepta skoka za učenje tehnike skoka pa do vključevanja polnega cikla raztezanja – skrajševanja in specifične visoko intenzivne pliometrične vadbe. Razumevanje elementov stopnjevanja je ključnega pomena za učinkovito in varno programiranje pliometrične vadbe v športu.

Ključne besede: športna gimnastika, pliometrična vadba, načrtovanje treninga, eksplozivna moč, reaktivna jakost (RSI)

.....

UVOD

Cilj športnega treninga je ustvarjanje specifičnih prilagoditev v organizmu, ki vodijo k izboljšanju telesne zmogljivosti. V gimnastiki pomemben aspekt telesne priprave predstavlja razvoj jakosti in moči ter njunih akcijskih podoblik. Mišična jakost se navezuje na sposobnost mišice, da razvije napetost in posledično silo z največjim naporom pri enkratnem poskusu. Izpeljanke mišične jakosti so tako še največja jakost (sposobnost razvoja največje sile), eksplozivna jakost (sposobnost hitrega razvoja sile oziroma sposobnost razvoja določenega nivoja sile v čim krajšem času) in vzdržljivost v jakosti, ki se navezuje na to, da določeno silo lahko vzdržujemo dalj časa. Moč je opredeljena kot delo, ki ga mišica/telo opravi v enoti časa in predstavlja produkt sile in hitrosti. Tudi moč lahko razdelimo na največjo moč, hitro moč (čim večji impulz sile v čim krajšem času) ter vzdržljivost v moči.

V ozadju izboljšanja zmogljivosti po tovrstni vadbi lahko trenažne prilagoditve v grobem razdelimo na dve veji, in sicer na prilagoditve na nivoju centralnega živčnega sistema (CŽS) in prilagoditve na nivoju periferije – arhitekturne spremembe mišično-tetivnega kompleksa. V kontekstu športnega treninga se kot želene prilagoditve na nivoju CŽS omenjajo predvsem ustvarjanje motoričnega programa (koordinacija gibanja in tehnika izvedbe gibalnih nalog), aktivacija večjih motoričnih enot ter frekvenca preženja akcijskih potencialov. Spremembe v arhitekturi mišično-tetivnega sistema pa se nanašajo predvsem na tip mišičnih vlaken, njihov prečni presek ter dolžino in kot pripenjanja mišičnih vlaken (Blazevich idr., 2007; Seynnes idr., 2007). Dolžina mišičnih vlaken je povezana s hitrostjo mišičnega krčenja, (Blazevich idr., 2007), peresni kot (kot, pod katerim so mišična vlakna pripeta na tetivo) pa vpliva na učinkovitost prenosa sile z mišice na tetivo. Pri tem je ostrejši kot povezan z večjo hitrostjo prenosa sile (Wickiewicz idr., 1983), medtem ko je večji peresni kot povezan s proizvodnjo večje sile in moči (Blazevich idr., 2007).

Jakost in moč veljata za najpomembnejši komponenti telesnih sposobnosti v vrhunskem športu predvsem zaradi dobro poznanega vpliva na telesno zmogljivost in hkratnega varovalnega učinka na pojavnost poškodb. Znanstvena literatura namreč poroča, da so posamezniki z ustrezno razvito tovrstno sposobnostjo manj podvrženi pojavu poškodb (De Hoyo idr., 2016; Faigenbaum in Myer, 2010) ter so hkrati bolj zmogljivi pri različnih gibalnih nalogah vse od navpičnega skoka in sprinta pa do hitrih sprememb smeri gibanja. Ena izmed metod vadbe znotraj vadbe jakosti in moči je tudi pliometrična vadba. Vadba pliometrije se v športni praksi redno uporablja za izboljšanje telesne zmogljivosti. Osnovni koncept sloni na mehanizmu cikla hitrega raztezanja in skrajševanja (ang. stretch-shortening cycle; SSC), ki v osnovi predstavlja hiter preklop iz ekscentrične v koncentrično mišično kontrakcijo (Komi, 2000). Ključni del tovrstne kontrakcije je učinkovito izkoriščanje elastičnih lastnosti mišično-tetivnega kompleksa v kombinaciji z refleksnim odzivom.

Vadbo pliometrije lahko razdelimo na več delov, in sicer glede na trajanje izvedbe gibalne naloge, glede na smer aplikacije sile in glede na število vključenih sklepov. Za spremljanje in načrtovanje vadbe pliometrije je priporočljivo sistematično ponavljanje diagnostičnih merilnih postopkov za vpogled v posameznikove zmogljivostne karakteristike in učinkovitost trenažnega programa, na podlagi česar se lahko odločamo o nadaljnjih ciljnih prilagoditvah in vadbenih metodah.

Za namen vrednotenja in odločanja o zmogljivosti posameznika in učinkovitosti trenažnega program na področju hitre moči se v športni praksi najpogosteje uporabljajo različne oblike navpičnega skoka (Cronin, Hing in McNair, 2004; McElveen, Riemann in Davies, 2010), kot so:

- **Skok iz počepa (SJ):** Skok iz statičnega položaja (brez nasprotnega gibanja). V praksi je najpogosteje uporabljen za vrednotenje sposobnosti proizvodnje moči v koncentrični mišični kontrakciji in sposobnost prirasta sile pri

kompleksnih gibalnih nalogah. Za zmogljivost pri SJ je ključna sposobnost hitre proizvodnje sile (Bobbert in Casius, 2005; McLellan, Lovell in Gass, 2011). Nizke vrednosti nakazujejo na pomanjkanje osnovne jakosti in moči.

- **Skok z nasprotnim gibanjem (CMJ):** Uporablja se kot zlati standard za oceno odzivne moči in atletske sposobnosti posameznika. Za vrednotenje uspešnosti tovrstnih skokov se v športni praksi poleg analize osnovnih izhodnih parametrov pogosto vrednoti tudi razmerje med rezultati istovrstnih spremenljivk pri CMJ in SJ, kar naj bi omogočalo vpogled v izkoristek elastične komponente (Haff idr., 2010).
- **Globinski poskok (DJ):** Skok z višje podlage, kjer vrednotimo sposobnost hitrega odriva – cilj je čim hitrejši in čim višji skok takoj po stiku stopal s podlago. Na osnovi tega se v praksi pogosto računa tudi indeks dinamične jakosti (RSI), ki se izračuna kot višina skoka, deljena s kontaktnim časom (Flanagan, Ebben in Jensen, 2008; Flanagan in Comyns, 2008). Omenjene vrednosti se pogosto uporabljajo tudi kot mera za optimizacijo treninga pliometrije (Flanagan in Comyns, 2008; Ramirez-Campillo idr., 2018), pri čemer naj bi višina seskoka, pri kateri je vrednost RSI najvišja, predstavljala optimalno obremenitev, ki se bo odražala v najučinkovitejši prilagoditvi na trening pliometrije.

KONCEPT IN STOPNJEVANJA (PROGRESIJA) PLIOMETRIČNE VADBE

Pri načrtovanju trenažnega procesa trenerji upravljajo z dvema ključnima komponentama: trenažno obremenitvijo (stimulus) in utrujenostjo. Ravnovesje med njima določa stopnjo superkompensacije, ki odraža prilagoditev na vadbo in se odraža kot izboljšana zmogljivost. Pri načrtovanju pliometrične vadbe si moramo tako vedno zastaviti tri temeljna vprašanja. Kaj treniramo (kaj so željene adaptacije), izhajajoč iz tega pa sledi izbor vadbениh metod, koliko (volumen in intenzivnost) ter kdaj (umeščenost v mikro-, mezo- in makrocikel).

Glavno vodilo varne in učinkovite vadbe je ustrezna progresija stimulusa (volumna in intenzivnosti) ob ustreznem odmoru za okrevanje organizma in telesnih struktur ter ponovno vzpostavitev homeostaze. Osnovno načelo progresije je od manjše proti večji intenzivnosti (npr. od nižjih skokov k višjim skokom), od enostavnega h kompleksnemu (skok z nasprotnim gibanjem navezan skok z višje podlage) ter od splošnega k specifičnemu (globinski poskok iz višje podlage globinski poskok iz teka/sprinta). Na osnovi tega lahko za boljše razumevanje stopnjevanja pliometrične vadbe to razdelimo na štiri glavne faze.

Faza 1: Ekstenzivna pliometrija

Cilj te faze je priprava tkiv in sklepov na obremenitev hitrega prirasta sile ter učenje mehanike skoka in doskoka.

- **Primeri vaj:** nizki poskoki na mestu, poskoki čez kolebnico, vaje na koordinacijski lestvi, vaje atletske abecede ipd.
- **Poudarek:** ustrezen položaj telesa ob skoku in doskoku.

- **Umeščenost:** pogosto kot del ogrevanja.
- **Količina:** lahko večja količina večkrat tedensko.

Faza 2: Koncentrična faza in učenje »trifaznega koncepta skoka«

Cilj faze je ustvarjanje motoričnega programa.

- **Primeri vaj:** Uporaba »trifaznega« modela učenja skoka. V prvi vaji je poudarek na koncentričnem delu skoka. Primer vaje je počasen spust ob prehodu v skok. Pri drugi vaji je poudarek na dobrem zadrževanju položaja pri prehodu iz ekscentrične v koncentrično fazo skoka. Primer druge vaje je hiter spust, 3-sekundno zadrževanje spodnjega položaja in hiter dvig oz. prehod v skok. Tretja vaja predstavlja normalen skok s hitrim spustom in hitrim prehodom iz ekscentrične v koncentrično fazo.
- **Umeščenost:** pogosto kot del ogrevanja.
- **Količina:** lahko večja količina večkrat tedensko.

Faza 3: Hiter prehod iz koncentrične v ekscentrično fazo (poudarek na SSC)

Cilj omenjene faze je vključevanje polnega cikla SSC. Ob ustrezni izvedbi predhodnih faz sledi dodajanje nadobremenitve v ekscentrični fazi z dodajanjem več zaporedno vezanih skokov.

- **Primeri vaj:** navezani CMJ, globinski poskoki itd.
- **Manipulacija hitrosti:** poudarek na hitrem prehodu iz spusta v odziv. Cilj je čim krajši čas »amortizacije«.
- **Umeščenost:** glavni del treninga.
- **Količina:** srednja količina (2–5 serij po 2–6 ponovitev), lahko večkrat tedensko z najmanj 48–72 ur odmora med treningoma.

Faza 4: Intenzivna in specifična pliometrija

Cilj omenjenega treninga je ustvarjanje adaptacij tako na nivoju CZS kot tudi periferije. Omenjen tip treninga zahteva največjo spočitost in 100% angažma posameznika.

- **Primeri vaj:** Globinski poskoki z višjih višin (seskok iz višine ob hitrem prehodu v skok ob stiku s tlemi. Višino stopnjujemo le, če kontaktni čas ostaja kratek, < 200 ms). Vključevanje specifičnosti: skok v višino z zaletom (stopnjevanje na osnovi hitrosti šprinta pri vходу v skok). Progresija v enonožno izvedbo: povečanje obremenitev na osnovi dodajanja bremena ali hitrosti). Izrednega pomena je ustrezen odmor med serijami (3–5 minut). Osnovno vodilo je kvaliteta pred kvantiteto. Za doseganje ciljnih adaptacij na nivoju CZS potrebna največja intenzivnost v spočitem stanju.
- **Umeščenost:** glavni del treninga.
- **Količina:** 2–4 serije po 2–6 ponovitev. Skupno število odzivov v visoko intenzivni enoti naj ne presega 20–60 skokov. Ob upadu intenzivnosti za več kot 8–10 % se vaja prekine. Izvedba v spočitem stanju (npr. po prostem dnevu ali dnevu z nizko obremenitvijo).

Delitev pliometrične vadbe na zgoraj omenjene štiri faze predstavlja temelj stopnjevanja tovrstne vadbe, pri čemer pa je za natančnejše programiranje tovrstne vadbe smiselno detajlno poznavanje koncepta stopnjevanja obremenitev. V spodnji tabeli so navedeni elementi, ki jih je smiselno vzeti v obzir pri načrtovanju stopnjevanja pliometrične vadbe.

Elementi progresije

višina doskoka
breme (dodatno breme – razbremenitev)
hitrost (sonožno – enonožno)
količina (število serij in ponovitev)
vklučeni sklepi in smer aplikacije sile

Pri izboru vaj znotraj vadbene metode je eden izmed prvih sit izbora vključenost sklepov in smer aplikacije sile. V oziru na to izbiramo, na katere strukture bo pri posamezni vaji največja obremenitev. Pri globinskem poskoku je denimo večina dela opravljena v gleženjskem sklepu, kar pomeni, da bodo pri izboru tovrstne vaje strukturne prilagoditve predvsem na mišično-tetivnem kompleksu troglave mečne mišice in Ahilove tetive. Po drugi strani je pri CMJ več dela opravljenega v kolenskem in kolčnem sklepu, kar pomeni, da ob izboru tovrstnih vaj ciljamo predvsem na strukturne prilagoditve mišično-tetivnih kompleksov okrog omenjenih sklepov.

Naslednje sito pri načrtovanju (stopnjevanju) vadbe pliometrije je količina vadbe v obliki števila serij in ponovitev posamezne vaje, števila vaj ter frekvence vadbenih enot v mikro-, mezo- in makrociklu. Seveda je po načelu stopnjevanja obremenitev priporočeno postopno povečanje omenjenih vadbenih spremenljivk. Pomemben faktor za ustrezno stopnjevanje vadbenih obremenitev in doseganje željenih prilagoditev je razumevanje odnosa sila–hitrost. Večja, kot je sila, manjša je hitrost gibanja, oziroma večja, kot je hitrost, manjša je sposobnost mišice za proizvodnjo sile. V oziru na to pri vadbi pliometrije velikokrat pozabljamo na hitrostno komponento. V zaključnih, intenzivnih fazah pliometrične vadbe naj bo doseganje visokih hitrosti glavno vodilo vadbe, pri čemer je število ponovitev in serij prilagojeno zmogljivosti doseganja visokih hitrosti. Ob upadu hitrosti izvedbe vaj se serija oz. trening zaključi, saj nadaljevanje vadbe v režimu zmanjšane hitrosti ne vodi v željene prilagoditve, ki bi se odražale v izboljšanju zmogljivosti hitre proizvodnje sile. Kot pomoč za doseganje večjih hitrosti gibanja se lahko uporablja vaje v razbremenjenih okoliščinah (npr. razbremenitev z elastiko pri navpičnem skakanju ali sprint z vlečenjem elastike). Po drugi strani pa z dodajanjem bremena pri navpičnem skoku ali sprintu zmanjšamo hitrost in podaljšamo čas za ustvarjanje sile, s čimer dobimo večji impulz sile in večjo kumulativno obremenitev. V splošnem velja, da pri večji hitrosti v večji meri obremenjujemo tetive, medtem ko pri nižji hitrosti in večjih bremenih bolj obremenjujemo mišice. Kje naj bo poudarek in kakšno naj bo razmerje

med obema vadbenima režimoma pa je odvisno od potreb športnika in želenih prilagoditev.

Za lažje razumevanje zgoraj opisanega koncepta progresije pliometrične vadbe je v spodnji tabeli prikazan primer progresije skozi izbor vaj glede na intenzivnost v oziru na obremenitev in tip mišične kontrakcije ter njihove kombinacije.

Progresija skozi izbor vaj

smer progresije ↑	globinski poskok iz gležnja in iz nasprotnega gibanja
	navezani skoki (navezani CMJ, skoki iz izpadnega koraka, iz gležnjev)
	skok z mesta (sonožni CMJ, enonožni CMJ)
	skok s poudarkom na koncentrični fazi (SJ, skok iz sedečega položaja sonožno – enonožno; v začetku skok na višjo podlago – zmanjšanje sile reakcije podlage pri doskoku)
	učenje tehnike skoka in doskoka
	koordinacijska lestev, elementi atletske abecede, razbremenjeni poskoki

**progresija vaj je prikazana na primeru za razvoj odzivne moči (v navpični smeri)*

ZAKLJUČEK

Pliometrična vadba v gimnastiki predstavlja pomembno vadbeno metodo za izboljšanje telesne zmogljivosti. Za varno in učinkovito uporabo pliometrične vadbe je ključnega pomena razumevanje stopnjevanja vadbe ter mehanizmov in omejitev izbranih prilagoditev na vadbo. Ključ za izboljšanje telesne zmogljivosti dobro treniranih športnikov je sprememba miselnosti pri načrtovanju trenažnega procesa, in sicer iz izbora vaj kot središča odločanja v koncept, kjer osrednji del predstavlja določanje želenih prilagoditev. Na osnovi tega sledi izbor vadbenih metod, ki podpirajo in omogočajo doseg želenih prilagoditev tako na ravni centralnega živčnega sistema kot tudi na nivoju strukturnih prilagoditev mišično-tetivnega kompleksa.

Pri uporabi visoko intenzivnih vadbenih metod glavno vodilo trenažnega procesa ne sme biti kvantiteta, temveč kvaliteta izvedbe vaj, predvsem tehnike izvedbe in ohranjanja največje intenzivnosti. Ob upoštevanju zakonitosti mehanizmov v ozadju prilagoditev in razumevanju stopnjevanja vadbe pa je v praktičnem okolju za doseganje želenih rezultatov izrednega pomena tudi redna in sistematična uporaba diagnostičnih metod za vrednotenje zmogljivosti in kritično presojo učinkovitosti trenažnega programa.

VIRI

- Blazevich, A. J., Cannavan, D., Coleman, D. R. in Horne, S. (2007). Influence of concentric and eccentric resistance training on archi-tectural adaptation in human quadriceps muscles. *Journal of Applied Physiology* (Bethesda, Md. : 1985), 103(5), 1565–1575
- Bobbert, M.F. in Casius, L.J.R. (2005). Is the effect of a countermovement on jump height due to active state development? *Med. Sci. Sports Exerc.* 37, 440–446
- Cronin, J. B., Hing, R. D. in McNair, P. J. (2004). Reliability and validity of a linear position transducer for measuring jump performance. *Journal of strength and conditioning research*, 18(3):590-3.
- De Hoyo, M., Gonzalo-Skok, O., Sanudo, B., Carrascal, C., Plaza-Armas, J.R., Camacho-Candil, F. in Otero-Esquina, C. (2016). Comparative effects of in-season full-back squat, resisted sprint training, and plyometric training on explosive performance in U-19 elite soccer players. *J. Strength Cond. Res.* 30, 368–377.
- Flanagan, E.P.; Comyns, T.M. (2008). The use of contact time and the reactive strength index to optimize fast stretch-shortening cycle training. *Strength Cond. J.* 30, 32–38, doi:10.1519/SSC.0b013e318187e25b.
- Flanagan, E.P.; Ebben, W.P.; Jensen, R.L. (2008). Reliability of the reactive strength index and time to stabilization during depth jumps. *J. Strength Cond. Res.* 22, 1677–1682, doi:10.1519/JSC.0b013e318182034b.
- Haff, G., Ruben, R., Molinari, M., Painter, K., Ramsey, M.W., Stone, M.E. in Stone, M.H. (2010). The Relationship Between The Eccentric Utilization Ratio, Reactive Strength, And Pre-Stretch Augmentation And Selected Dynamic And Isometric Muscle Actions. *J. Strength Cond. Res.* 24, 1.
- Komi, P. V. (2000). Stretch-shortening cycle: a powerful model to study normal and fatigued muscle. *Journal of Biomechanics*, 33(10), 1197–1206.
- McHugh M.P., Hickok M., Cohen J.A., Virgile A., Connolly D.A.J. (2021). Is there a biomechanically efficient vertical ground reaction force profile for countermovement jumps? *Transl Sports Med.* 4:138-146
- McLellan, C.P., Lovell, D.I. in Gass, G.C. (2011). The role of rate of force development on vertical jump performance. *J. Strength Cond. Res.* 25, 379–385
- Ramirez-Campillo, R.; Alvarez, C.; García-Pinillos, F.; Sanchez-Sanchez, J.; Yanci, J.; Castillo, D.; Loturco, I.; Chaabene, H.; Moran, J.; Izquierdo, M. (2018). Optimal reactive strength index: Is it an accurate variable to optimize plyometric training effects on measures of physical fitness in young soccer players? *J. Strength Cond. Res.* 32, 885–893, doi:10.1519/jsc.0000000000002467
- Seynnes, O. R., de Boer, M. in Narici, M. V. (2007). Early skeletal muscle hypertrophy and architectural changes in response to high-intensity resistance training. *Journal of Applied Physiology* (Bethesda, Md.: 1985), 102(1), 368–373.
- Wickiewicz, T. L., Roy, R. R., Powell, P. L. in Edgerton, V. R. (1983). Muscle architecture of the human lower limb. *Clinical Orthopaedics and Related Research*, 179, 275–283.



foto: Luka Perkovič



foto: Grega Valančič

LAŽNE NOVICE V ŠPORTU: IZZIVI, POSLEDICE IN NAČINI SOOČANJA

.....

Izvleček: V digitalni dobi prihaja do prenasíčenosti z novicami, kar vodi do lažnih novic in dezinformacij. To se pojavlja tudi na področju športa, kjer se lahko hitro zavede navijače, športne organizacije in športnike. Pri širjenju dezinformacij pogosto trpijo športnikov ugled, kariera in zdravje. Namen članka je predstaviti, kaj so lažne novice in dezinformacije ter kakšno vlogo imajo digitalne platforme in umetna inteligenca v kontekstu športa. Danes je ključnega pomena razviti kritično mišljenje in medijsko pismenost pri posamezniku ter se naučiti uporabljati orodja, s katerimi lahko prepoznamo in preverjamo informacije, ko se soočamo z dezinformacijami v športu, ter ohranjamo šport kot prostor zaupanja in pozitivnih vrednot.

Ključne besede: lažne novice, dezinformacije, medijska pismenost, šport, družbena omrežja, umetna inteligenca, preverjanje dejstev

UVOD

.....

Od vseh izjav predsedniških kandidatov leta 2012, ki jih je preverjal *Washington Post*, jih je bilo le 7 od 267 ocenjenih kot popolnoma resničnih. Malo verjetno je torej, da so predsedniški kandidati govorili resnico v več kot 3 % primerov (Uscinski & Butler, 2013, str. 163).

Ta podatek jasno kaže, da smo pogosto žrtve netočnih in zavajajočih informacij tudi s strani ljudi, ki imajo največji vpliv na naše življenje. Čeprav se pojav »fake news« oz. lažnih novic pogosto povezuje predvsem s politiko, se intenzivno širi tudi na druga področja – med njimi vse bolj tudi na šport.

V zadnjih letih so lažne informacije postale svetovni pojav, ki vpliva na skoraj vse družbene sektorje, vključno s športom (Azevedo, 2025, str. 1). To postaja zelo kompleksen problem, ki lahko škoduje športnikom in njihovega ugledu. Pomembno je tudi, da športnik sam ni žrtev lažnih informacij, jih pravočasno prepozna, je kritičen do medijev in zna poiskati verodostojne informacije, saj lahko te neposredno vplivajo na njegovo psihološko stanje, odnose z javnostjo in ugled. Posledice lažnih novic v športu so resne in večplastne. Na individualni ravni lahko športniki utrpijo nepopravljivo škodo na svojem ugledu, kar vpliva na njihovo kariero, pogodbe in duševno

zdravje. Na kolektivni ravni pa se klubi in športne organizacije soočajo z izgubo zaupanja, destabilizacijo odnosov in porušenim ugledom. Lažne informacije pogosto poglobljajo konflikte med navijači ter ustvarjajo okolje napeposti in sovražnosti (Azevedo, 2025, str. 7).

Šport, ki bi moral predstavljati prostor povezovanja in pozitivnih vrednot, se lahko spremeni v okolje konfliktov in razdvajanja. Športni svet je pogosto orodje različnih zunanjih interesov – od rivalstev in športnih agentov do političnih skupin –, ki lahko z uporabo dezinformacij zasledujejo lastne cilje. To zahteva kritičen razmislek medijev, športnih delavcev in navijačev (Azevedo, 2025, str. 2–3).

Bivši angleški minister Winston Churchill je davno dejal: »A lie gets halfway around the world before a truth gets a chance to get its pants on« (prevod: »Laž obkroži pol sveta, še preden ima resnica priložnost, da si obleče hlače.«). Danes bi lahko rekli, da laž obkroži svet v nekaj sekundah zahvaljujoč družbenim omrežjem. Slednja imajo pri širjenju lažnih novic ključno vlogo. Platforme, kot so X (Twitter), Facebook in Instagram, omogočajo izjemno hiter in množičen doseg vsebin, zaradi česar se lažne informacije lahko v zelo kratkem času razširijo po vsem svetu (Azevedo, 2025, str. 2).

V članku je predstavljeno, kako ločimo novico od lažne novice, kaj vse je lahko lažna novica, kako jo danes prepoznamo, kako to razvijamo skozi medijsko pismenost in na katere »fact checkerje« se lahko obrnemo.

Šport mora ostati simbol povezovanja, spoštovanja in skupnih vrednot ter ne orodje za širjenje dezinformacij, ki razdvajajo družbo in spodbujajo njegovo temeljno poslanstvo (Azevedo, 2025, str. 2–3).

..... KAJ SO LAŽNE NOVICE OZIROMA »FAKE NEWS«?

Izraz »fake news« ni nov. Sodobni diskurz, zlasti medijsko poročanje, ta izraz pogosto opredeljuje kot viralne objave, ki temeljijo na izmišljenih vsebinah in so oblikovane tako, da delujejo kot prave novinarske objave (Tandoc, Lim & Ling, 2017, str. 2).

Da bi razumeli pojav lažnih novic, je najprej potrebno razložiti, kaj sploh so novice.

Kot navajajo Kershner, Richardson, Kovach in Rosenstiel (v Tandoc, Lim & Ling, 2017, str. 4), so novice opredeljene na več načinov: kot poročilo o nedavnem, zanimivem in pomembnem dogodku, kot poročilo o dogodkih, ki pomembno vplivajo na ljudi, pogosto kot produkt novinarstva – področja, od katerega se pričakuje, da zagotavlja »neodvisne, zanesljive, točne in celovite informacije«.

Kot navajajo White, Shoemaker in Reese ter McManus (v Tandoc, Lim & Ling, 2017, str. 4), so novice zato pogosto ranljive ne le zaradi osebnih preferenc novinarjev, temveč tudi zaradi zunanjih vplivov, kot so vlade, občinstvo in oglaševalci. Novice so hkrati tudi poseben tržni izdelek, saj se ne prodajajo le občinstvu, temveč se občinstvo nato »prodaja« oglaševalcem, zaradi česar so novice še posebej ranljive za vpliv tržnih sil.

..... **INFORMACIJSKA PRENASIČENOST IN VLOGA DIGITALNIH PLATFORM**

Kot navajata Robinson in Deshano (v Tandoc, Lim & Ling, 2017), je digitalizacija novic postavila pod vprašaj tradicionalne opredelitve novinarstva. Spletne platforme omogočajo, da tudi ne-novinarji dosežejo množično občinstvo. Vzpon državljanskega novinarstva (»citizen journalism«) je izzval povezavo med novicami in novinarji, saj so se posamezniki brez novinarskega ozadja začeli ukvarjati z novinarskimi dejavnostmi ter ustvarjati novinarske vsebine, vključno z novicami.

Medtem ko novice ustvarjajo novinarji, se zdi, da so lažne novice soustvarjene tudi s strani občinstva, saj je njihova »lažnost« v veliki meri odvisna od tega, ali jih občinstvo dojema kot resnične (Tandoc, Lim & Ling, 2017, str. 12).

..... **RAZLIKA MED »DISINFORMATION«, »MISINFORMATION« IN »MALINFORMATION«**

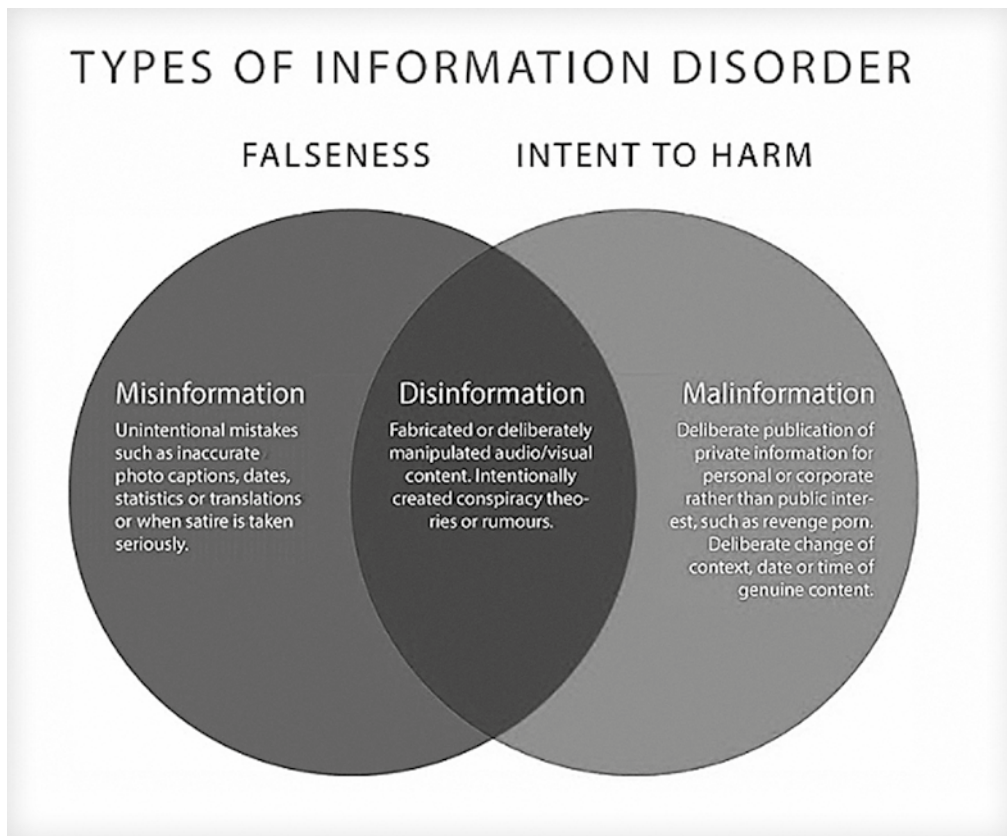
Lažne novice uvrščamo v širši kontekst »disinformation« (dezinformacije), »misinformation« in »malinformation«. Medtem ko se »misinformation« nanaša na netočne informacije, ki se jih javno širi nenamerno, se dezinformacije nanašajo na netočne informacije, ki se jih širi namerno (so nasprotje »misinformation«), »malinformation« pa so točne informacije, ki se jih uporablja ali javno širi z namenom škodovati.

Primer »misinformation« je trditev z olimpijskih iger v Tokiu 2021, ko so mediji poročali, da so kartonaste postelje narejene zato, da preprečujejo spolne odnose med športniki. Ta trditev je postala viralna, organizatorji pa so razložili, da so postelje takšne zaradi trajnostnih razlogov. To je primer napačne informacije, ki nima zlonamernega namena, vendar povzroča senzacionalizem in se širi nenamerno.

Dezinformacije so izmišljene ali prirejene informacije, ki jih zavestno proizvajamo z namenom zavajanja javnosti. Danes so to večinoma politične izjave, ki jih preverjajo »fact checkerji« (večinoma novinarji). Evropska komisija dezinformacije opredeljuje tudi kot »preverljivo napačne ali zavajajoče informacije, ki so ustvarjene, predstavljene in razširjene z namenom pridobivanja gospodarske koristi ali zavajanja javnosti, pri čemer lahko njihove posledice škodujejo javnemu interesu«.

»Malinformation« so resnične informacije, uporabljene izven konteksta, in se javno širijo z namenom škodovati.

Slika 1: Venov diagram »misinformation«, »disinformation« in »malinformation«



Izraz »fake news« se uporablja tudi za označevanje manipulacije resničnih slik ali videoposnetkov z namenom ustvarjanja lažnega pripovedovanja. Medtem ko so se prejšnje kategorije večinoma nanašale na besedilne vsebine, ta kategorija opisuje vizualne novice. Manipulacija slik je postala pogostejša z razvojem digitalne fotografije, zmogljive programske opreme za obdelavo slik in širšim znanjem o tehnikah obdelave. Učinki manipulacije so lahko preprosti ali kompleksni. Enostavni posegi vključujejo povečanje nasičenosti barv ali odstranjevanje manjših elementov, medtem ko lahko bolj invazivne spremembe vključujejo odstranitev ali vstavljanje osebe v podobo (Tandoc, Lim & Ling, 2017, str. 8).

V dobi umetne inteligence se uporabljajo orodja, kot so Open AI: Sora in Deepfake tehnologija. To so orodja, ki ustvarijo lažen video ali sliko, ki deluje realistično in posnema resnične dogodke. S takšnimi orodji lahko nastanejo lažni, zavajajoči in ponarejeni prizori. Hkrati se s tem širijo lažne novice in dezinformacije, saj lahko izkrivljata realnost in resnične osebe. To se vedno pogosteje dogaja tudi na področju športa.

LAŽNE NOVICE IN ŠPORT

Lažne novice so se v zadnjih letih razvile v svetovni pojav, ki vpliva na skoraj vsa področja, vključno s športom. V športnem kontekstu imajo pomembne posledice, ki segajo od škode za športnike do vpliva na športne organizacije (Azevedo, 2025, str. 1). Šport je postal tarča lažnih novic zaradi vpletenosti medijev, velikih količin denarja in drugih finančnih interesov. V digitalni dobi imajo družbena omrežja pomembno vlogo pri širjenju lažnih informacij.

Športni mediji, družbena omrežja in neformalni viri informacij redno oblikujejo javno mnenje o športnikih, njihovih dosežkih, zasebnem življenju in celo zdravstvenem stanju. Športniki se pogosto srečujejo tudi z informacijami o prehranskih dopolnilih, doping, rehabilitaciji in vadbenih metodah, ki niso vedno znanstveno utemeljene. Zaradi pomanjkanja ustreznega znanja o prepoznavanju zanesljivih virov, preverjanju dejstev in razumevanju osnov znanstvenega razmišljanja obstaja večje tveganje, da športniki sprejemajo odločitve na podlagi zavajajočih ali napačnih informacij, kar lahko neposredno ogrozi njihovo zdravje, kariero in ugled (Marinšek et al., 2025, str. 5).

Lažni škandali in novice lahko močno vplivajo na ugled športnikov, vključno z obtožbami o doping, korupciji, sponzorstvu ali osebnem življenju (primer: obtožba boksarke Imane Khelif na olimpijskih igrah 2024 glede spremembe spola, kar je imelo duševne in čustvene posledice za športnico ter negativen vpliv na njeno kariero) (Azevedo, 2025, str. 4).

Vplive športnih dezinformacij po Azevedu delimo na: vpliv na ugled in kariero športnikov, vpliv na trg in stave ter polarizacijo mnenj in prepir med sledilci športnikov.

Do zdaj so se lažne novice večinoma osredotočale na politično okolje, vendar se tudi to spreminja. Tudi v športu je že zaznati porast lažnih informacij. Primeri so videoposnetki zadetkov, ki v resnici nikoli niso bili doseženi, govorice o prestopih ter laži o zasebnem življenju športnih zvezdnikov (Dimov, 2021, str. 19). Kot je bilo prej omenjeno, bo šport zaradi zunanjih interesov še posebej na udaru z AI posnetki in slikami.

Tipologija lažnih novic v športu po Dimovu in anketi o medijski pismenosti Evropske komisije:

1. Politična propaganda: lažne novice, ki vplivajo na stališča in vrednote javnosti. Ustvarjajo politično propagando.
2. »Clickbaiti«: Uporaba šokantnih in senzacionalističnih naslovov.
3. Sponzorirana vsebina (prikrito oglaševanje): Novice in šport so pod vplivom oglaševalcev, ki pa to včasih uporabijo za prodajo izdelkov ali storitev (primer: izmišljena zgodba o tem, da je Michael Jordan izgubil ves denar pri stavah – v resnici oglas za stavnico).
4. Satira, humor in parodija: vsebine, ustvarjene za zabavo ali kritiko. Občinstvo lahko to razume kot resnične (primer: satirična slovenska oddaja »Kaj dogaja« je ustvarila parodijo podcasta Boruta Pahorja z Niko Prevc).

5. Strašenje in ustvarjanje strahu: vsebine, ki temeljijo na strahu in predsodkih, povezanih s spolnimi in rasnimi stereotipi (primer: lažne obtožbe o spolnem nasilju Christiana Ronalda).
6. Zavajanje in lažni profili: lažne spletne strani ali profili, ki se z namenom goljufije in denarne prevare pretvarjajo, da so znani mediji ali športniki.
7. Teorije zarote: vsebina, ki temelji na teorijah brez dokazanih argumentov.
8. Psevdoznanost: lažne in manipulativne znanstvene trditve glede zdravil in zdravljenja brez akademske podlage.
9. Zavajajoče informacije in govorice: mešanica resničnih, napačnih in izmišljenih informacij, predstavljenih kot dejstva (primer: govorice o kritiki Lionela Messija nad vodstvom Barcelone).
10. Ponarejanje in manipulacija vsebin: popolnoma izmišljene ali digitalno spremenjene vsebine (fotografije, videi, statistike; sem sodijo tudi deepfake vsebine, ustvarjene z umetno inteligenco).
Primer: lažni profil teniške igralka, ustvarjen z umetno inteligenco, objavljen v reviji Sports Illustrated.

PRIMERI LAŽNIH NOVIC V ŠPORTU

Primer Tine Maze

Primer lažne novice, ki je cilj slovensko smučarko Tino Maze, se je zgodil poleti 2024.

Na internetu in družbenih omrežjih je zaokrožila lažna novica oz. fotografija, na kateri je imela Mazejeva obraz poln modric, ki so namigovala, da je Mazejeva žrtev fizičnega nasilja, naslovi pa so se glasili »Slovenija v šoku« in »Senzacionalni škandal okoli Tine Maze«. Na takšno objavo so naleteli uporabniki družbenih omrežij, klik na spletno povezavo do prispevka pa je vodil na lažno spletno stran, ki je bila videti enako kot spletna stran MMC (Siol, 2024).

Tukaj je šlo za jasen primer dezinformacije, saj je bila novica širjena namerno in z namenom škoditi in zavajati javnost (bralce čustveno, smučarki pa z uničevanjem ugleda). Ta primer tudi podpira trditve, da so športniki žrtve lažnih novic, saj se tako hitro izkorišča čustva občinstva. Objava je temeljila na pridobivanju klikov, škodovala je ugledu športnice in se preko interneta širila hitro.

Kaj se po Dimovu moramo vprašati, ko se soočamo z lažno novico?

1. Kaj je vir informacij? Vir kritično ovrednotimo (čeprav je bila v tem primeru spletna stran videti enako kot spletna stran državnega servisa RTVSLO), vprašamo se, ali je stran sumljiva.
2. Kdo je avtor članka? Vprašamo se, ali je avtor strokovnjak na tem področju, preverimo njegovo identiteto.
3. Kaj je sporočilo? Kakšen slog je uporabljen (senzacionalističen, plagiatorski), ali ima več virov in dokazov.
4. Ali je slika verodostojna? Ali fotografija izgleda naravno in ali se uporablja še kje drugje.

5. Ali je video verodostojen?
6. Kdaj in kje? Kdaj je bila novica objavljena (lahko je stara novica), ali je lokacija legitimna (lahko uporabimo Google Earth ali Street View).
7. Zakaj je bila novica objavljena? Ali je bila objavljena samo, da izzove čustva, kdo ima korist, če temu verjamemo, komu lahko škodi.

Pomagamo si lahko tudi s preverjanjem informacij pri drugih virih: Novico preverimo še na drugih zanesljivih in verodostojnih virih. Novice ne delimo brez preverjanja resničnosti informacije.

Tudi Tina Maze se je oglasila na to temo in povedala: »Želim si, da bi bili previdni pri tem, kaj všečkamo in delimo, ker s tem sami preprečimo, da se dezinformacije širijo. Lahko gre za star posnetek, za nekoga, ki se želi na ta način okoristiti. Preden verjamete eni informaciji, preverite še druge vire. To, da smo kritični glede tega, kaj všečkamo in delimo, se mi zdi ključno za to, da bomo imeli malo bolj zdrava družbena omrežja.« Tina Maze je po tem dogodku začela voditi kampanjo proti dezinformacijam.

Ponarejeni AI posnetki

Po tekmi med Manchester City in Tottenhamom v Carabao Cupu novembra 2024 je na Instagramu zaokrožil posnetek, ustvarjen z umetno inteligenco, ki je prikazoval trenerja Manchester Cityja, Pepa Guardiolo. V izjavi po tekmi je nevljudno komentiral nasprotnike in obžaloval podpis pogodbe z ekipo. A resnični posnetek tiskovne konference ni vseboval takih izjav. FactCheckHub je ugotovil, da je bil video lažen in AI generiran ali manipuliran ter da Guardiola tega nikoli ni rekel.

Po poročanju Atlanta News prihaja do vedno več spletnih prevar s pomočjo AI-tehnologije. Umetno inteligenco se uporablja za izdelavo prepričljivih slik in posnetkov v izmišljenih situacijah. Namen takšnih objav je vplivati na čustva občinstva in jih prepričati v razne donacije ter zasebne pogovore. Nekateri ustvarjajo tudi deepfake, vizualne posnetke, ki niso resnični. Na družbenih omrežjih pa ne krožijo le AI-posnetki intervjujev, temveč tudi športnih nastopov. Čeprav so do sedaj gimnastični in drugi športni AI-posnetki »popačeni«, je lahko le vprašanje časa, kdaj bo umetna inteligenca in tisti, ki jo zlorabljajo, dovolj napredna.

Tako kot v prejšnjem posnetku se je potrebno zavarovati s vprašanji, še posebej pa s tema dvema:

- Ali je slika verodostojna? Ali fotografija izgleda naravno in ali se uporablja še kje drugje?
 - Ali je video verodostojen?
- Smernice Universitat Oberta de Catalunya za prepoznavanje uporabe AI in Deepfake

Vizualne napake

- osvetlitev in barva kože: sumljive spremembe;
- obraz in vrat: očitne razlike;

- obrobe: zamegljene ali neostre;
- sence: neskladne z okoljsko osvetlitvijo;
- obrazna mimika: ponarejena ali nenaravna;
- mežikanje: redko ali nenaravno;
- napačna perspektiva: AI ustvarjeni del se ne ujema s preostalim videom;
- predmeti, ki gredo čez obraz: povzročajo popačenja.

Nenavadni gibi

- modulacija: čudne variacije v gibanju ali zvoku;
- sinhronizacija: neusklajenost med gibi ustnic in glasom.

Kakovost

- zvok: popačen ali s šumom v ozadju;
- rezi: prekinitve v zaporedju slike/montažni preskoki;
- trajanje: pogosto gre za kratke videoposnetke, da se zmanjšajo morebitne napake.

Vprašamo se:

- Ali je oseba znana? Ali se vede skladno s tem, kar vemo o njem?
- Primerjamo posnetek z drugimi posnetki iste osebe.
- Ali sta vsebina in tema smiselni?

Forbes Slovenija poroča, da lahko ponarejeno fotografijo prepoznamo tudi tako: opazimo lahko ostanke – nekaj, kar ne sodi na fotografijo ali posnetek. Na primer čevlji ali uhani, ki se ne ujemajo, popačena čeljust, pomanjkanje ali izobilje prstov. Na ponarejenih posnetkih ljudje pogosto nenavadno mežikajo ali izvajajo nenavadne gibe z očmi. Študija, objavljena na univerzi Cornell, se je osredotočila prav na mežikanje, da bi odkrila ponarejene posnetke.

Raziskava IJSREM 2025 o vzponu robotskih novinarjev in uporabe AI generiranih športnih novic poroča, da mladi bralci poznajo AI, vendar še vedno veliko bolj zaupajo novinarjem, ker jim njihove zgodbe nudijo več čustev, konteksta in »človeškosti«. AI prinaša prednosti, kot sta hitrost in učinkovitost, hkrati pa odpira vprašanja o transparentnosti, natančnosti in možnosti dezinformacij, zato bralci zahtevajo jasno označevanje AI vsebin ter človeški nadzor.

Slika 2: Primeri Deepfake gimnastičnih posnetkov na družbenih omrežjih



ORODJA ZA PREPOZNAVANJE LAŽNIH NOVIC IN MEDIJSKA PISMENOST

Kaj je preverjanje dejstev ali »fact checking«?

Preverjanje dejstev je postopek preverjanja točnosti določene izjave (lahko je interno/eksterno ali pa pred/po objavi) (Oštro.si).

V času, ko so informacije dostopne na vsakem koraku, lažne novice pa se širijo hitreje kot kdajkoli prej, je preverjanje izjav z dejstvi postalo ključno poslanstvo odgovornega novinarstva (Preiskovalno.si). Ta metoda je dolžnost vsakega novinarja zaradi etičnih razlogov in 1. člena Kodeksa novinarjev Slovenije: »Novinar mora preverjati točnost zbranih informacij in se izogibati napakam. Svoje napake — četudi nenamerne — mora priznati in popraviti.«

Kadar tega novinarji ne opravijo, tvegajo širjenje dezinformacij.

Slovenski »fact checkerji«:

- OŠTRO <https://www.ostro.si/>
- NE/JA <https://neja.sta.si/>
- Dejstva, POP TV: <https://www.24ur.com/novice/dejstva>
- Preiskovalno.si <https://preiskovalno.si/>

Mednarodni »fact checkerji«:

- Agence France-Press fact check <https://factcheck.afp.com/>
- Reuters fact check <https://www.reuters.com/fact-check/>
- Politifact <https://www.politifact.com/>
- List of fact checking websites: https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_fact-checking_websites
- FactCheck.org <https://www.factcheck.org/>

Viri za preverjanje informacij (Oštro.si):

- uradni podatki in statistike,
- raziskave in analize,
- zakoni,
- uradne podatkovne baze institucij,
- Google Scholar.

Orodja za lažne slike in posnetke (iščemo primarne vire in ali je bila slika spremenjena):

- Google Fact Check Tools (<https://toolbox.google.com/factcheck/explorer/search/list:recent;hl=>)
- TinEye (<https://tineye.com/>)
- Wayback Machine (<https://web.archive.org/>)
- Google Images (<https://images.google.com>)
- InVID Project (<https://www.invid-project.eu/tools-and-services/invid-verification-plugin/>)
- Image Edited (<https://imageedited.com/>)
- Metadata2go (<https://www.metadata2go.com/>)
- True Media (<https://www.truemedias.org/>)

Medijska pismenost

Za boj proti lažnim novicam je treba razviti več orodij za preverjanje dejstev, uvesti strožje predpise za digitalne platforme in zagotoviti več usposabljanja za strokovnjake za komunikacijo. Širjenje lažnih novic je ustvarilo še večje izzive za medije, zato je nujno sprejeti stroge ukrepe za preverjanje informacij pred njihovim razkritjem. Boj proti lažnim novicam ne bi smel biti zgolj kolektivna odgovornost. Okrepiti je treba tudi digitalno pismenost, saj je v boju proti vplivu lažnih novic učinkovito vlaganje v literaturo in izobraževalne programe v šolah in na univerzah (Azevedo, 2025, str. 3–5).

Naraščajoča zaskrbljenost zaradi širjenja lažnih novic je ponovno spodbudila zanimanje za izobraževanje o digitalni medijski pismenosti. Pojem

digitalna medijska pismenost je v literaturi opredeljen kot sposobnost dostopa, analiziranja, ustvarjanja in uporabe digitalnih medijev. To zajema vse od znanja, kako najti verodostojne informacije na spletu, do sposobnosti komuniciranja z uporabo digitalnih tehnologij. Spreminjajoča se medijska pokrajina pomeni, da je znanje, kako iskati, pravilno uporabljati in presojati informacije, ključno znanje 21. stoletja (Mrah, 2022, str. 186).

Z izboljšanjem medijske pismenosti bi lahko tudi športniki uporabljali digitalno tehnologijo za samostojno raziskovanje in razlikovanje med različnimi viri informacij. Ozaveščenost o novicah ima ključno vlogo pri tem, da razumemo in se znajdemo v svetu.

The National Strategy for the Development of Reading Literacy, ki jo je slovenska vlada sprejela 19. decembra 2019, opredeljuje bralno pismenost kot večino in družbeno prakso, ki se razvija vse življenje v različnih okoliščinah in na različnih področjih ter prežema vse človekove dejavnosti.

Ob upoštevanju različnih konceptov strategija predlaga in uporablja naslednjo osnovno opredelitev: bralna pismenost je posameznikova nenehno razvijajoča se sposobnost razumevanja, kritičnega vrednotenja in uporabe pisnih informacij. Ta sposobnost vključuje razvite bralne spretnosti, (kritično) razumevanje prebranega ter bralno kulturo (dojemanje branja kot vrednote in motivacijo za branje). Funkcionalna pismenost poudarja, da branje ni cilj samo po sebi, temveč služi temu, da posamezniku omogoča učinkovito delovanje v okolju, v katerem živi. Informacijska in medijska pismenost pomenita sposobnost pridobivanja in (kritične) obdelave informacij (Marinšek et al., 2025, str. 3)

ZAKLJUČEK

Lažne novice se ne pojavljajo več samo v političnem kontekstu, temveč vedno bolj posegajo v vse sfere našega življenja, tudi v športno sfero. Lažne novice lahko škodujejo ugledu športnikov in športnih organizacij, ustvarjajo nestabilnost med navijači ter jih zavajajo. To lahko vpliva ne le na kariero, temveč tudi na duševno zdravje športnika.

Lažne novice so manipulativne, lažne in zavajajoče novice, ki so predstavljene kot resnične novice. Poznamo tri vrste lažnih novic. »Misinformation« so netočne informacije, ki se jih javno širi nenamerno, dezinformacije so netočne informacije, ki se jih širi namerno (so nasprotje »misinformation«) in »malinformation« so točne informacije, ki se jih uporablja ali javno širi z namero škodovati.

Medijska pismenost in ozaveščanje o medijski krajini sta lahko za športnike koristna tudi na vsakodnevni ravni, na primer pri informacijah o zdravju, športu in poškodbah.

Šport, ki bi moral predstavljati prostor fair playa, enakovrednosti, povezovanja in zaupanja, je postal žrtev manipulacij, senzacionalizma in drugih finančnih interesov. Pri soočanju z lažnimi novicami in njihovem prepoznavanju so nam lahko v pomoč kritično mišljenje, portali in mediji, ki preverjajo dejstva, ter krepitev naše medijske pismenosti.

VIRI

- Uscinski, J. E., & Butler, R. W. (2013). *The epistemology of fact checking*. *Critical Review*, 162–180. <https://doi.org/10.1080/08913811.2013.843872>
- Azevedo, G. (2025). *Pósverdade na comunicação social: Fake news no desporto*. ISCAP – Instituto Politécnico do Porto. <https://orcid.org/0009-0005-7611-3997>
- Tandoc, E. C., Jr., Lim, Z. W., & Ling, R. (2017). Defining “fake news”: A typology of scholarly definitions. *Digital Journalism*, 6(2), 137–153. <https://doi.org/10.1080/21670811.2017.1360143>
- Marinšek, M., Fras Popović, S., Grašič, J., Ferlež, J., Flisar, N., Prezeli, M., Šnofl, M., Bedenik, K., & Legat, D. (2025). *Media literacy curriculum for athletes* (Draft 1). Projekt OLYMP – Fostering Media Literacy and Athlete Empowerment through Olympic Values, sofinanciran iz programa Citizens, Equality, Rights and Values (CERV), Evropska unija.
- Dimov, P. (2021). Recognition of fake news in sports. *Strategies for Policy in Science and Education*, 45–52. <https://doi.org/10.53656/str2021-4s-2-fake>
- Doğrula. (2024). *The claim that the cardboard beds at the Paris 2024 Olympics are antisex*. Doğrula. <https://www.dogrula.org/en/fact-checks/the-claim-that-the-cardboard-beds-at-the-paris-2024-olympics-are-anti-sex/>
- R. K. (2024, 25. maj). *Po spletni zlorabi se je oglasila smučarska šampionka Tina Maze*. Siol.net. <https://siol.net/novice/slovenija/po-spletni-zlorabi-se-je-oglasila-smucarska-sampionka-tina-maze-634986?>
- Nurudeen Akewushola (2025). *How AI-generated videos could fuel sports misinformation*. <https://factcheckhub.com/how-ai-generated-videos-could-fuel-sports-misinformation/>
- Keefe, Brendan. *Braves fans targeted by AI-powered scammers using fake celebrity images*. <https://www.atlantaneewsfirst.com/2025/09/05/braves-fans-targeted-by-ai-powered-scammers-using-fake-celebrity-images/>
- Wardle, C., & Derakhshan, H. (2017). *Information disorder: Toward an interdisciplinary framework for research and policy making*. Council of Europe. <https://rm.coe.int/information-disorder-toward-an-interdisciplinary-framework-for-research/168076277c>
- Forbes, 2024. *Lažne fotografije preplavljajo splet. Kako prepoznati ponaredke*. <https://forbes.n1info.si/tehnologija/lazne-fotografije-preplavljajo-splet-kako-prepoznati-ponaredke/>
- The rise of robot reporters: Ethics and authenticity in AI-generated sports news. (2025). *International Journal of Scientific Research in Engineering and Management (IJSREM)*. ISSN 2582-3930.
- Oštro (n.d.) Oštro – Center za preiskovalno novinarstvo. Dostopno na: <https://www.ostro.si> (pridobljeno: 31. 12. 2025).
- Društvo novinarjev Slovenije. (n.d.). *Kodeks novinarjev Slovenije*. Društvo novinarjev Slovenije. <https://novinar.com/drustvo-novinarjev-slovenije/o-nas/dokumenti/kodeks/>
- Mrah, I. (2022). *Digital media literacy in the age of mis/disinformation: The case of Moroccan university students*

DVOJNA SALTA Z OBRATOM 360° KOT AKROBATSKA PRVINA NA PARTERJU IN SESKOK NA DVOVIŠINSKI BRADLJI V ŽENSKI ŠPORTNI GIMNASTIKI

.....

Izvleček: Besedilo obravnava element dvojne salte nazaj z obratom 360° (DS360) v ženski športni gimnastiki, in sicer kot akrobatsko prvino na parterju ter kot seskok z dvovišinske bradlje. Predstavljena so ključna predznanja, temeljne tehnične značilnosti izvedbe in metodični koraki učenja. Poudarjena je pomembna vloga trenerja pri varovanju/asistenci ter premišljeno načrtovanje obsega ponovitev zaradi zahtevnosti elementa. Zaključek izpostavi kompleksnost sočasnih rotacij po prečni in vzdolžni osi ter potrebo po postopnosti in potrpežljivosti v trenažnem procesu.

Ključne besede: dvojna salta z obratom 360°, parter, dvovišinska bradlja, tehnika, metodika, varovanje

..... UVOD

Dvojna salta z obratom 360° se je pojavila na večjih tekmovanjih v športni gimnastiki kmalu po SP v Ljubljani leta 1970 kot seskok z droga. Z razvojem orodij se je začela izvajati tudi na drugih orodjih, tako v moški kot v ženski športni gimnastiki. Danes se v mnogo različnih oblikah izvaja na skoraj vseh orodjih in predstavlja skoraj obvezen del sestav dobrih in najboljših tekmovalk in tekmovalcev. Pri nas smo ta element poimenovali kar »luna salta«. Seveda je trenažni proces tega elementa pred 50 leti predstavljal velik problem, ki pa je s pojavom različnih pomagal, kot so doskočne jame, velika in mala prožna ponjava, varovalni pasovi itd., postajal vedno lažje rešljiv. V tem zapisu bom poskušal vsaj v grobem opisati osnovne tehnike in metodike te prvine kot akrobatske prvine na parterju in seskoka z dvovišinske bradlje v ženski športni gimnastiki.

DVOJNA SALTA Z OBRATOM 360° V AKROBATIKI (DS360)

Splošno

Razvoj DS360 je od prve izvedbe leta na OI 1972 potekal konstantno in se glede na vedno bolj elastične podlage razvijal v smeri vedno težjih oblik te prvine; preko sklonjene in stegnjene DS360, do skrčene in kasneje tudi stegnjene dvojne salte (DS) z obratom 720°. Elena Mukhina je v letih 77/78 vključila to prvino v svojo parterno sestavo in kmalu so ji sledile še mnoge druge tekmovalke. S pojavom parternega podija s kovinskimi vzmetmi pa se že srečujemo z DS s tremi obrati v skrčeni izvedbi.

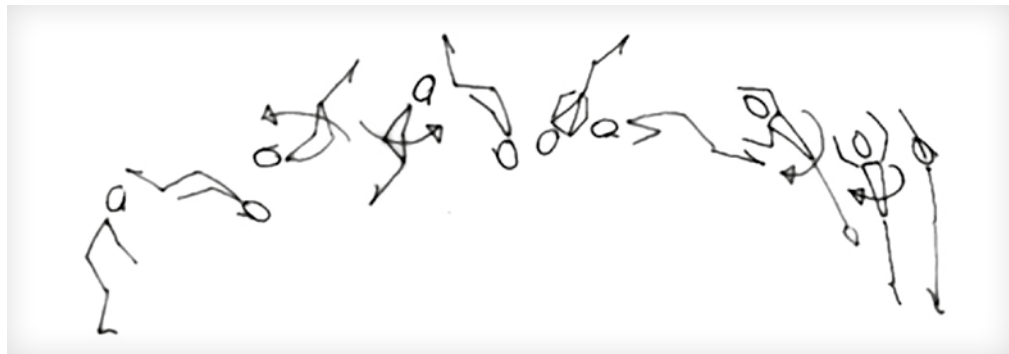
Predznanje

Za začetek učenja te prvine se seveda odločimo, ko je predznanje tekmovalca na takem nivoju, da omogoča normalen potek trenažnega procesa novega elementa. Predznanje DS360 vključuje predvsem primerno izvedbo dvojne salte nazaj in salte nazaj z obratom 360°.

Tehnika

Pri skrčeni in predvsem pri sklonjeni DS360 je osnovna tehnika zelo preprosta: po rondatu ali seriji rondata in premeta nazaj sledi odriv navzgor in salto nazaj z obratom 360° ter prehod v drugo salto, ki je skrčena ali sklonjena. Pred časom, ko parterni podij še ni bil tako zelo elastičen, si je večina tekmovalk pri prehodu v drugo salto pomagala s prijemom rok nad ali pod koleni. Po hitrem dvigu rok pri odrivu roke sunkovito zamahnejo v smer obrata in se ob koncu rotacije spustijo navzdol do nog, kjer pomagajo pri potiskanju bokov v drugo salto. Prijem je za ali pod koleni. Danes se večina DS360 izvaja brez prijema nog, po pravilu pa se tako izvajajo DS z več obrati in seveda dvojne stegnjene salte z obrati (Slika 1).

Slika 1.: Kinogram izvedbe DS360 na parterju ali akrobatski sezi.



Metodika

Ko govorimo o metodiki DS360, je potrebno omeniti še nekaj stvari, ki se mi zdijo pomembne. Zavedati se moramo, da ta element sodi med zahtevnejše prvine, ki zahtevajo ne samo dobro osvojenega predznanja in primerne fizične priprave, temveč tudi psihično stabilnost in koncentracijo v določenih trenutkih. Zato svetujem, da trener ne pretirava s številom ponovitev na posameznem treningu in da premišljeno izbira tekmovalke, ki so sposobne ta element izvajati samostojno na tekmovanjih.

Ko tekmovalka že izvaja DS in salte z obratom 360° – 720° na tekmovanjih, se lahko prične učenje DS360. Proces poteka po dveh poteh: pričnemo z veliko prožno ponjavo in z zamikom na akrobatski stezi. Ker je ključen trenutek prehod iz vijaka v rotacijo nazaj, se vse predvaje osredotočajo na trening tega gibanja. Zato predlagam izvajanje vijaka 360° z doskokom na hrbet, najprej v jamo in v ravnini odzivne točke, nato pa seveda podlagamo mehke blazine do višine cca 120–150 cm. Ko je prehod iz vijaka v nadaljevanje rotacije že gladek, lahko doskočišče postavimo pod kotom in tekmovalka doskok na hrbet oz. pleča nadaljuje v preval nazaj. Ko se bo kup blazin počasi višal, bo tekmovalka sama ugotovila, kdaj se prične krčenje nog in kako je s prijemom nog v drugi salti. Pri težjih elementih gresta tehnika in metodika po nekih ustaljenih tirnicah, vsaka tekmovalka pa v teh okvirih najde svoj način izvedbe, ki ji najbolj ustreza.

Pomoč in asistenca

Pri trenažnem procesu se večina vaj odvija s prožne ponjave ali akrobatske steze v jamo in na mehke blazine. Pride pa seveda trenutek, ko je treba element izvesti na trdo podlago. Takrat stopi trener v vlogo asistenta. Pri dvojnih saltah je to razmeroma preprosto; v prvi salti pomagamo, pri drugi salti pa varujemo. Pri DS360 pa se srečamo z rotacijo v prvi salti in trenerjeva pomoč lahko naredi več škode kot koristi. V večini primerov trenerji varujejo tekmovalko pri doskoku in včasih tudi pri prehodu v drugo salto.

..... DS360 KOT SESKOK Z DVOVIŠINSKE BRADLJE

Splošno

Že leta 72 na OI v Munchnu je bila izvedena DS360 kot seskok z droga. Seveda se je ta element hitro razširil in se pričel razvijati v različnih oblikah predvsem v moški športni gimnastiki.

V ženski gimnastiki je v tem času obstajal problem spodnje lestvine in s tem povezanega veliko manjšega zamaha za seskoke tipa salto. Ta problem je mednarodna gimnastična zveza (FIG) rešila s postopnimi širitvami razdalje med lestvinama. Prav tako se je izboljšala tudi prožnost samih lestvin in njihova oblika. Je pa lestvina na dvovišinski bradlji še vedno debelejša kot drog in obenem oblečena v les, kar otežuje prijem in povečuje trenje. Kakorkoli; Yelena Shushunova je v letih 85/87 izvedla ta seskok z dvovišinske bradlje.

Danes je DS360 precej pogost seskok pri elitnih tekmovalkah in se še razvija v druge, težavnejše oblike.

Tehnika

Tehnika DS360 kot seskoka z dvovišinske bradlje je precej drugačna kot v akrobatiki; rotacija po vzdolžni osi se izvaja v drugi salti. Po prehodu nog mimo spodnje lestvine sledi močan pritisk z rameni navzdol, kar ustvari položaj telesa za močan zamah oz. bič z nogami. Noge in boki se dvignejo nad višino zgornje lestvine, kota v ramenih ni, glava je v podaljšku telesa med rokami in v tem položaju telo prične rotacijo v prvo salto. Roke so rahlo pokrčene in v prehodu v drugo salto, desna roka zamahne v levem krožnem zamahu preko glave navzdol (velja za obrat v levo) proti težišču telesa. To povzroči rotacijo po vzdolžni osi, ki se konča pred doskokom. Hrbet je raven, kar olajša rotacijo po vzdolžni osi (Slika 2).

Slika 2.: Kinogram izvedbe DS360 pri seskoku z dvovišinske bradlje.



Metodika

Jasno je, da bo trener pričel načrtovati vadbo DS360 šele takrat, ko bo tekmovalka samo dvojno salto izvajala zanesljivo in s pravilno tehniko (prva salta vsaj v višini zgornje lestvine, glava v podaljšku telesa med rokami). Preprosta metodična lestvica (z uporabo gimnastične jame in blazin):

- dvojna salta brez prijema nog;
- dvojna salta, doskok in poskok z obratom 180°;
- dvojna salta in v drugi salti tik pred doskokom obrat 180°;
- dvojna salta in v prehodu v drugo salto (ko ramena prehajajo vertikalo – obrat 180° – prva salta nazaj – obrat 180° in salta naprej);
- če smo vse te korake izvedli, nam preostane samo še obrat 180° na koncu druge salte, kar pa ne predstavlja večjega problema.

Seveda so mogoči tudi drugačni načini, bi pa v vsakem primeru priporočal vadbo faze, ko telo prehaja v drugo salto in se prične vzdolžna rotacija telesa.

Svetujem vadbo na veliki prožni ponjavi, kjer lahko opravimo kar nekaj vaj, ki tekmovalki olajšajo vadbo tega elementa (Slika 3).

Slika 3.: Metodični koraki pri učenju DS360 na veliki prožni ponjavi.



Mnoge tekmovalke imajo problem prezgodnje vzdolžne rotacije, kar povzroči probleme z zmanjšano prečno rotacijo in posledično nesigurnim doskokom. Zato svetujem, da v tem primeru poudarijo zamah z nogami in s tem povečajo rotacijo po prečni osi.

ZAKLJUČEK

Za konec bi še enkrat poudaril, da so te vrste elementov zapletena gibanja, ker se srečujemo z istočasnimi dvojnimi rotacijami po prečni in vzdolžni osi. Zato svetujem pričetek učenja šele po res dobri in predvsem konstantni izvedbi dvojne salte tako na parterju kot tudi pri seskokih z dvovišinske bradlje. Predvsem pa priporočam postopnost in veliko potrpežljivosti pri vadbi. Vsem tekmovalkam in trenerjem želim uspešno delo.



foto: Enis Hodžič



foto: Enis Hodžić

TEHNIKA IN METODIKA KOLEBA V OPORI NA LAHTEH NA MOŠKI BRADLJI

.....

Izvleček: V članku je obravnavan osnovni koleb v opori na lahteh na bradlji. Namen je trenerjem približati ustrezno tehniko te prvine in s kinogramsko prikazanimi metodičnimi koraki učenja pomagati mladim gimnastičarjem, da se koleb na lahteh pravilno naučijo, saj predstavlja temelj za ostale, težje elemente.

Ključne besede: gimnastika, bradlja, koleb, lahti

..... UVOD

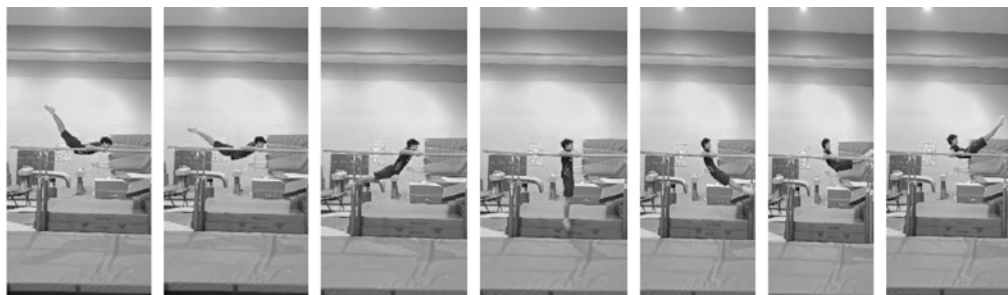
Bradlja je ena izmed šestih orodij v moški športni gimnastiki, na kateri tekmovalci izvajajo prvine od osnovnih prednosov, stoj itd., pa vse do saltov, obratov na eni roki in ostalih elementov, kjer mora tekmovalec tekoče, neprekinjeno prehajati skozi razne položaje vese in opore. Te zahtevajo veliko ravnovesje med močjo, ravnotežjem in mehkobo giba, da celotna sestava zasede v vsej svoji raznovrstnosti. Če želi gimnastičar posegati po visokih končnih ocenah, mora čim lepše izvesti kar se da težke prvine iz vseh zahtevanih strukturnih skupin (definirane so v pravilniku moške športne gimnastike – MAG Code of Points 2025–2028), ki pa so si med seboj zelo različne. Eno izmed teh strukturnih skupin predstavljajo elementi z oporo na lahteh. Tudi znotraj te skupine imajo tekmovalci na voljo veliko različnih elementov, med katerimi lahko izbirajo, vsem pa je skupen osnovni koleb v opori na lahteh. Brez tehnično dovršenega osnovnega koleba tekmovalec kasneje ne more izvajati težjih, kompleksnejših prvin, zato je pomembno, da se ga mladi gimnastičarji naučijo korektno in natančno ter ga brezhibno usvojijo že v mladih letih, kar je tudi glavni namen tega članka.

KOLEB V OPORI NA LAHTEH

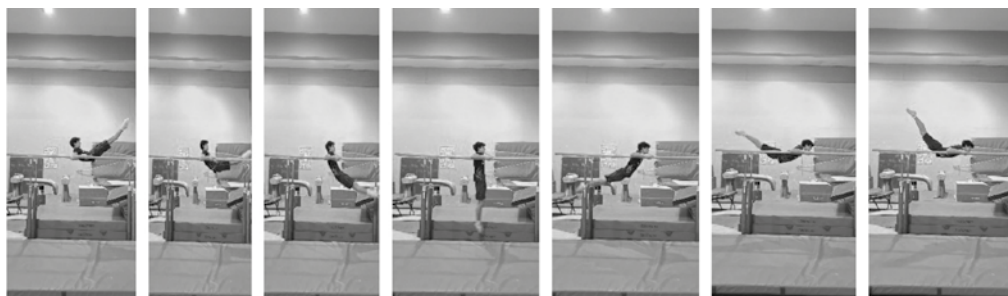
Opis prvine

Pri kolebu v opori na lahteh se vadeči cel čas na bradljo opira z nadlahtmi, komolci so izven bradlje, z dlanmi pa se močno drži za lestvini. Telo je med bradljo in niha od ene skrajne točke k drugi, roke pa ostajajo na mestu. Izvajamo ga lahko le na bradlji. Tako kot vsako kolebno gibanje na kateremkoli orodju je koleb v opori na lahteh sestavljen iz predkoleba in zakoleba. Predkoleb se začne v najvišji točki zakoleba ter obratno in tako s prehodom enega v drugega skupaj sestavljata tekoče gibanje – kolebanje, zato ju velikokrat za lažje razumevanje obravnavamo sintetično kot celoto in ne vsakega posebej.

Sliki 1 in 2: Kinogram koleba v opori na lahteh – predkoleb in zakoleb



predkoleb



zakoleb

Tehnika

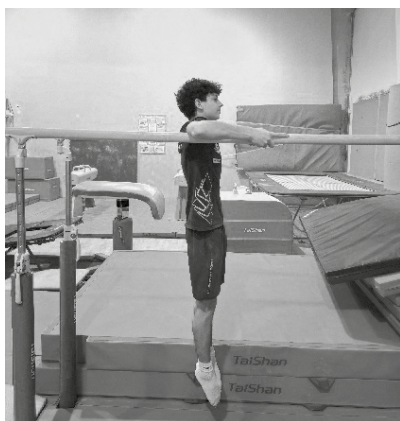
Prva stvar, ki jo moramo upoštevati, preden vadeči sploh začne delati na bradlji, je nastavitev širine lestvin bradlje glede na svojo telesno postavbo (predvsem ima glavno vlogo širina ramen). Ponavadi je ta razdalja enaka podlatti vadečega in enemu ali dvema dodatnima prstoma, vendar lahko variira glede na njegovo konstitucijo in osebne preference. Mlajši in šibkejši, kot je

vadeči, manjša je ta razdalja, ki pa postopoma narašča skozi trening oz. v procesu razvijanja njegove moči.

Ko je bradlja ustrezno nastavljena, se lahko vadeči postavi v oporo na lahti, da bo začel kolebati. Kot prej omenjeno, se mora na bradljo opirati z nadlahtmi – stik z bradljo je približno nekje na prvi tretjini nadlahti, se pravi bližje komolcu kot ramenu, komolci so izven bradlje, z dlanmi pa se močno drži za lestvini. Palec je sam na notranji strani, ostali prsti pa na zunanji in skupaj močno stiskajo lestvini za dober prijem. Glava je v nevtralnem položaju in ves čas gleda naprej v smeri konca bradlje. Ramena so v isti liniji kakor komolci. Mišice ramenskega obroča, rok in oprsja so aktivirane, da ima vadeči zgornji del telesa kasneje med kolebom ves čas napet/tog. Dlani in položaja nadlahti več ne premikamo, da ne drsimo po bradlji, zato je ključno, da je vadeči v aktivni, visoki opori. Mišice trupa so prav tako aktivirane, da je med kolebanjem lahko v dveh ključnih položajih (uleknjen in položaj »grbice« – puklast/grbast položaj celega telesa). Kolena so ves čas iztegnjena, stopala pa ušpičena. Ustrezna osnovna opora na lahteh je prikazana na spodnji sliki (Slika 3: Opora na lahteh).

.....

Slika 3: Opora na lahteh

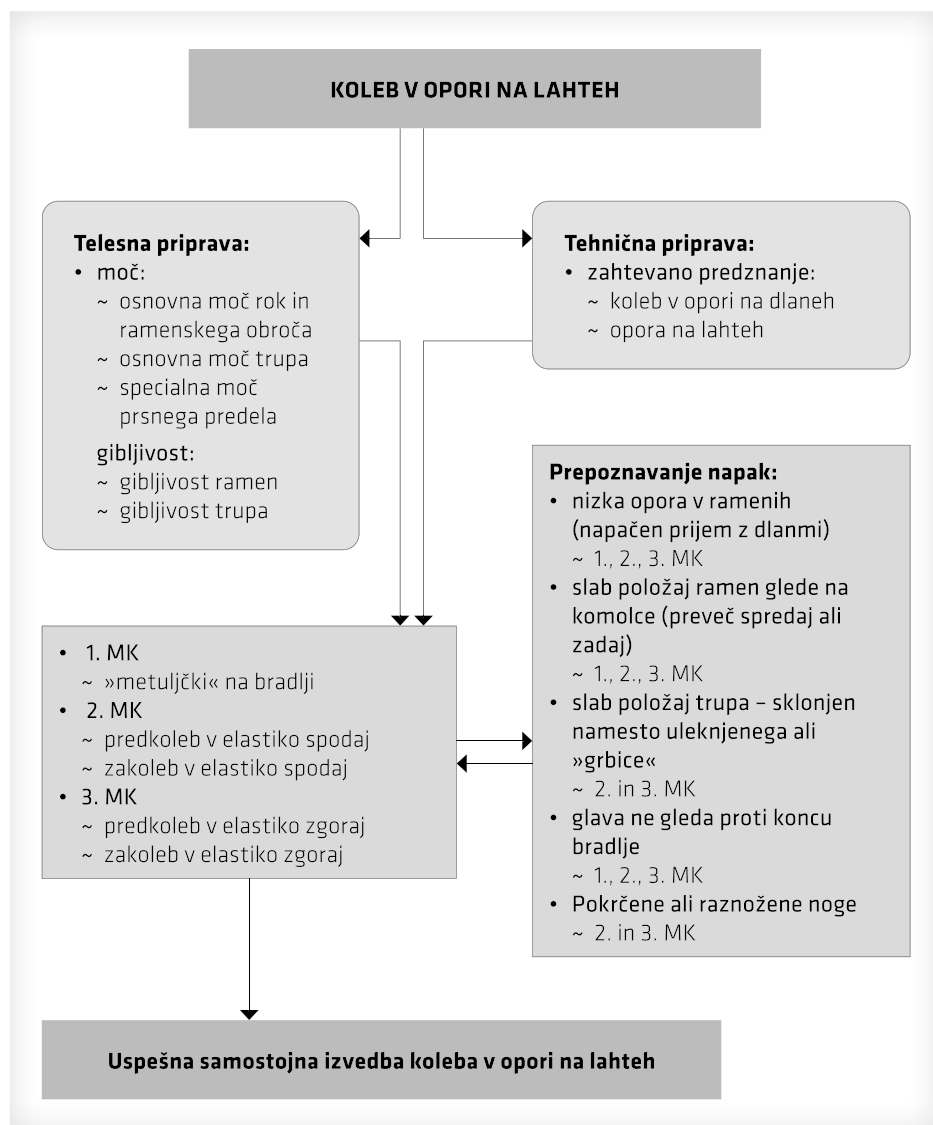


Vadeči naredi par pomožnih kolebov, tako da s telesom zaniha in dobi začetno hitrost. Ko pride zadaj s stopali dovolj visoko (vsaj nad lestvino bradlje), se začne prvi del koleba, predkoleb. Predkoleb se torej začne, ko je vadeči v najvišji točki s stopali zadaj. Glava je zaklonjena, pogled je usmerjen h koncu bradlje. Trup je uleknjen, ramen ne dviguje od bradlje – ostati morajo v višini lestvin. Kolena so iztegnjena, stopala ušpičena. Vadeči se nato začne pomikati navzdol in naprej – spušča se mu težišče telesa. Uleknjen položaj trupa mora do navpičnice postopoma vzravnati, vendar mora vseeno

voditi koleb z boki, ne z nogami, kar pomeni, da so boki glede na smer gibanja ves čas prvi oz. pred nogami, dokler ne pride do nevtralnega položaja v navpičnici. Tako je v navpičnem položaju vadeči popolnoma iztegnjen v kolčnem sklepu, ramena pa so vzporedna lestvinam bradlje. V nadaljevanju predkoleb vodijo stopala, celo telo pa mora preiti v položaj grbice. Glava je vedno bolj predklonjena, pogled in kolena ostanejo v nespremenjenem položaju. Z mišicami ramenskega obroča sedaj začne vadeči nekoliko dvigovati ramena (na koncu predkoleba mora biti v visoki opori) in potuje s stopali nad lestvino v nespremenjenem položaju grbice. Pomembno je, da proti koncu predkoleba začne dvigovati boke čim višje in jih dvigne vsaj v višino lestvin bradlje. Višina bokov v začetnih in končnih položajih mora biti

toorej enaka vsaj višini lestvin in ni omejena navzgor, je pa odvisna od telesnih sposobnosti vadečega (gibljivost, moč ...). Ključno je, da se vadeči nikdar med izvedbo predkoleba »na silo/umetno« ne sklanja v trupu. Predkoleb je končan v najvišji točki spredaj, tik preden se začne vadeči ponovno gibati navzdol in nazaj. Nato se začne zakoleb, kjer do navpičnice gibanje vodi prsni koš – grbica z iztegnjenimi boki in kolki, po navpičnici pa pete. Vsi položaji in gibanje ramen so identični, samo v obratnem vrstnem redu.

Metodika (Kolar-Piletičev model)



26

Metodični koraki

Slika 4:
Prvi metodični korak (1. MK)



foto: Jernej Kušar

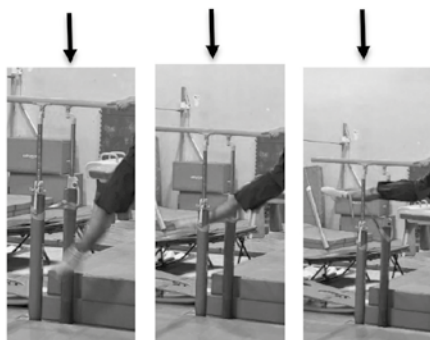


foto: Grega Valančič

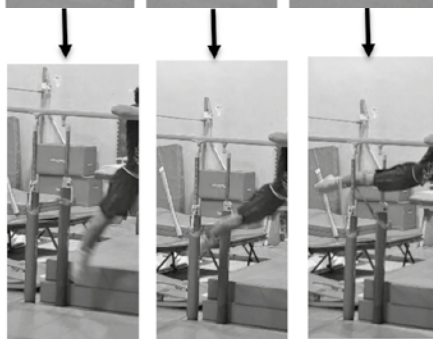
.....
Sliki 5 in 6: Drugi metodični korak (2. MK)



predkoleb



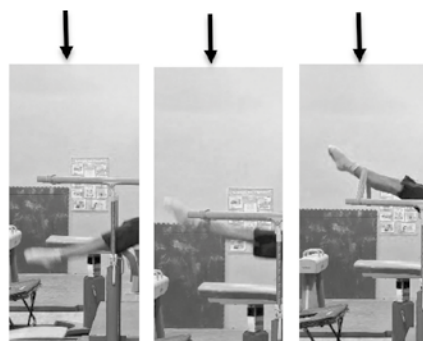
zakoleb



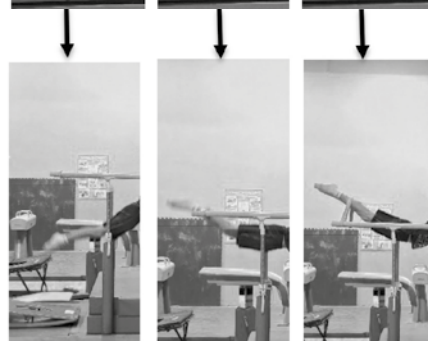
.....
Sliki 7 in 8: Tretji metodični korak (3. MK)



predkoleb



zakoleb



VIRI

István Karácsony – Ivan Čuk: Parallel bars; methods, ideas, curiosities, history
Bryce Taylor, Boris Bajin, Tom Zivic: OLYMPIC GYMNASTICS for Men and
Women (str. 154, 155)
Slike (lastne): Vid Turk



foto: Miha Maček



foto: Grega Valančič



foto: Grega Valančič

