

Čas koronskih omejitev in kaj lahko študentje in akademska skupnost ponovno naredimo zase

Pred. Peter Sitar – Univerza v Mariboru

UVOD

Kot je otroku marsikaj položeno v zibelko, je tudi s kasnejšim vlaganjem in odnosom, tudi do gibanja in aktivnosti v naravnem okolju. Odgovornost staršev, socialnega okolja, izobraževalnega sistema.



Fotografija 1: Pekrska gorca in pogled na Pohorje (avtor: Grega Mirt)

Pogosto srečujemo mlade ljudi brez prevelike vneme, zanimanja, angažiranosti, pripravljenosti narediti nekaj več. Za koga? V prvi vrsti zase! Pozitivna samopodoba je dragocena popotnica skozi življenje. Z njo dvigujemo življenjsko "vibracijo", vzpostavljamo iskrene odnose, odpiramo vrata podobnim, pozitivno naravnanim ljudem. Življenje z njo je preprosto lepo.

Za ciljno ogrevanje povzemam aktualno izvajanje športnih predmetov "na daljavo", na svoji Univerzi v Mariboru. Predavatelji sodelujemo pri izvedbi izbirnih predmetov na svojih fakultetah in pri predmetih KOOD (kreditno ovrednotene obštudijske dejavnosti). S pomočjo orodja MS Teams se s študenti povezujemo na skupnih srečanjih organizirane skupine. V vsebinah jih seznanjamo s programi vadbe, praviloma v naravnem okolju. Študentje svoje aktivnosti s pomočjo aplikacije posnamejo na svoj telefon in jih hranijo v svojo osebno mapo. Z opravljeno vadbo in komentarji študentje na srečanjih delijo svoje poglede, občutke, pozitivne izkušnje! Priznam, ni slabo!

Študentje, ki se vključujejo v izbirne predmete s športno vsebino, so praviloma "že prepričani", z lastnim pozitivnim odnosom. Čez palec je takšnih na Univerzi v Mariboru v letošnjem študijskem letu slabih 5 %! Zanimivo bi bilo vedeti, kje so in kaj počnejo ostali?!

Podatek več v prid podpori predloga zapisa v Noveli ZViS, ki govori o ponovni uvedbi redne športne vzgoje za študente 1. letnika vseh študijskih programov slovenskih univerz.

***Pred leti smo na univerzi z reguliranim odnosom, v obliki obvezne izbire študentov do predmeta športna vzgoja, zadovoljevali minimalni standard (2 uri na teden) za prepotrebno telesno dejavnost. Zajemali smo več kot polovico vpisanih študentov, praviloma še ozaveščenih in prepričanih o potrebni telesni aktivnosti in njenih pozitivnih učinkih.



Fotografija 2: S študenti izbirnega predmeta Šport in humanistika na Lovrenških jezerih 2019 (vir: osebni arhiv)

Z INTERNETOM je vse enostavno dostopno in dosegljivo

Z novodobnim IKT okoljem se je vse postavilo na glavo. Za iskanjem za več je bilo potrebno vložiti lastno energijo, napor, opraviti določeno delo ... Danes dobimo vse na mizo. Samo da smo "povezani" – in naš odnos v globalnem svetu je popoln. Pa je res? A je sploh še kaj res naše?!

Dragocen in pomemben je odnos študentov danes – zakaj?!

Predvsem iz razloga boljše telesne in splošne psiho-fizične sposobnosti za kvalitetno in polno preživljanje prostega časa. Ob urejenem študiju je prav jačanje tega odnosa ključnega pomena za njegovo umeščanje kot vseživljenjsko vrednoto, **zdrav življenjski slog!** Kot mladi starši današnji študentje že jutri prevzemajo odgovorno nalogo za udejanjanje tako dragocene vzpodbude in vzpostavljanje okolja do odnosa svojih otrok. Odgovornost vsebin in ciljev športne vzgoje skozi izobraževalni sistem in civilno organiziranost športa mora biti prav zaradi tega, poleg osebnega dosežka, usmerjena v poglobljanje in jačanje pridobljenega odnosa. Imeti šport rad. Za koga? Za sebe!

Izguba INSTITUCIJE DVORIŠČA in zakaj je bilo včasih vse drugače?

Kje so razlogi za v naslovu tako eminentno oznaka za prvinsko otroško okolje? Zagotovo v njegovi nenadomestljivi vlogi "takratnega" odraščanja. Barvitost in neponovljivost, iz dneva v dan, sta njegova najmočnejša zaveznika. Se še spomnite, kako je bilo? Veliko spontane telesne aktivnosti, prepletene skozi njene različne vzorce (žandarji in ravbarji, nogomet, gumi tvist, med dvema ognjema, skrivanja,

lovljenja): postaviti se zase, utrjevati svoj položaj med vrstniki, sprejemati drugačnost, prve simpatije, pa strgana oblačila, opraskana koža, včasih tudi kak zvin, zlom prsta ... A vse kot skromen davek za neponovljivo in z ničimer primerljivo življenjsko izkušnjo!

Vsega tega in še mnogo več. In veste, kaj je bila največja "kazen"? Po klicu staršev z okna prvi zapustiti to, z ničimer primerljivo in nadomestljivo, otroško izkušnjo! Pogosto tudi ob joku. Za danes. A že jutri je bila rojena nova priložnost, nova izkušnja, prežeta s solzami in otroškim smehom. Neponovljiva!

Dragoceno in hvaležno je prepoznati potreben lastni vložek za napredovanje v jačanju in poglobljanju odnosa. Močnejši odnos pomeni tudi imeti raje in tako postati žlahtno odvisen.

Sprehod čez "pojme", ki nas danes spremljajo:

ODPORNOST

Se na srečo še ne da kupiti. Tako kot velja za vse pozitivne odnose, je tudi za odpornost potrebno veliko postoriti. Pa ne z danes na jutri, temveč kontinuirano, skozi vse življenje. Za koga? Za sebe!

SAMOZAŠČITA

Poslušam poročila, povečanje globalne prisotnosti na internetu, ogrožanje s strani hekerjev, elektronski virusi ... Koga ali česa se moramo bati? **Svojega računalnika!** Potrebna je posodobitev računalnika, nova zaščitna oprema. Za računalnik ... Kaj pa zaščita ljudi, nas samih?! **Kdo pa opozarja nas in nas želi zaščititi?**

So to novodobni osebni trenerji, fitnes centri, velnesi? So to še vedno zdravniški in sistematski pregledi?! Vsi ti in še mnogi drugi. Zakaj? Ker sami tega (žal) več ne znamo. Še posebej nam primanjkuje notranje energije, ki jo slabo ali sploh ne zmoremo več obnavljati. Zato jo iščemo in prividno najdemo zunaj sebe, v globalni potrošniško odtujeni družbi, a ta ni naša. Mednje sodijo vse novodobne razvade: alkohol, kajenje, prenajedanje, prekomerna uporaba interneta ... Vse razvade so preveč lahkotno in preprosto dosegljive. A večinoma nam ustvarjajo privid, lajšajo dušo in se utapljajo v našo bolno realnost. **Človek še nikoli v zgodovini ni bil tako slabo ZAŠČITEN!**

ODGOVORNOST

Kdaj ljudje postanemo odgovorni? Najlažje takrat, ko do vsega kar nas obdaja, vzpostavljamo odnos. Le-ta je pogojen in vezan na naše minulo delo, lasten vložek. Koliko časa, volje, odrekanih, napora, energije smo bili pripravljeni vložiti? **Z več je več!** S povečevanjem odnosa se povečuje tudi odgovornost. Odgovor, zakaj smo danes prevečkrat tako neodgovorni, se ponuja sam po sebi. Živimo površinsko, lagodno, brezciljno, prehitro, brez vzpostavljenih dragocenih in poštenih odnosov.

ISKANJE NOVIH MALIH PRILOŽNOSTI

Prevoz na delo, v šolo ... Kolo, peš, avtobus? Redna in zdrava prehrana. Prijaznost, ki se splača in se dvakrat vrača. Pomoč tistim, ki jo potrebujejo in si jo zaslužijo. Manj vnosa slabih informacij, gledanja TV, spremljanja medijskih bombardiranj. Več iskrenega pogovora v družini, med prijatelji, sošolci, sodelavci, sosedi in sopotniki. Obisk knjižnice, muzeja, gledališča, kulturnega ali športnega dogodka, lahko obeh. Potrebujemo kvalitetno in osmišljeno preživljanje prostega časa.



Fotografija 3: Avtor članka v Vratih pod Severno triglavsko steno s svojima sinovoma (vir: osebni arhiv)

ZAČETEK NOVIH POTI

Še posebej danes, v teh koronskih časih naj velja otroška resnica dvorišča. "Veseliti" se jutrišnjega dne!

Vsak dan naredimo nekaj zase, za svojo dobro energijo. Pospravimo sobo, začnimo z branjem dobre knjige, učenjem in spoznavanjem, izmerimo svoje sposobnosti ... in naredimo načrt "vadbe", potrebni so majhni koraki. Postavimo si dosegljive cilje. **Prav vsak dan nekaj tudi zase.** Ko se razdajamo drugim, lahko polnimo tudi sebe. Od kod pripravljenost za socialno delo, prostovoljstvo, različne oblike pomoči? Prav gotovo tudi za dober občutek nas samih.

Telesna aktivnost, kulturno, umetniško izražanje, dobra knjiga, zabava, socialno delo, prostovoljstvo.

Pozitiven odnos do sebe, svojega dela!

Znati napolniti baterije, imeti svoje črpalke!

Pozitivne misli in razmišljanje!

Preprosto IMETI RAD SEBE!

Dvigniti kvaliteto življenja, biti zadovoljen in zadovoljen s svojim delom, z ustvarjanjem.

POSNETEK STANJA NAŠE PRIPRAVLJENOSTI

Kaj še zmorem?

Preprosta testiranja različnih telesnih aktivnosti (hoja do trgovine, po stopnicah v bloku, s kolesom v službo ali na fakulteto, narediti 20 počepov, 10 sklec, 10 hrbtnih, trebušnih ...

Teči 10 minut, opraviti daljši pohod (uro in pol), povzpeti se na Pohorje, Šmarno goro, Trdinov vrh, Nanos ...

Po lastnem izboru?

Narediti kratko analizo, lahko tudi samorefleksijo. Pogledati vase in sprejeti potrebne ukrepe za izboljšanje stanja, na novih poteh.

DOLOČITEV "CILJEV" (za pokušino): JUTRI ZAČNEM, VSAK DAN NEKAJ – ZASE

Vsak dan hoja (definirati razdaljo, poiskati "svojo rundo").

Izmeriti čas, lahko tudi srčni utrip, dodatna spremljava za motivacijo.

Vsakič malo hitreje, s palicami, JOGING (hoja/tek), TEK.

Izbrano razdaljo premagati na način trim steze.

Na določenih mestih izvedba krepilnih, ravnotežnih, razteznih vaj.

Pa v gledališče, muzej, na koncert, v kino, knjižnico, ko bodo ponovno odprti.

ZA KONEC ŠE NEKAJ O ŠPORTU

Zakaj so lahko vrhunski rezultati naših športnikov tudi nevaren privid pri zastavljanju naših ciljev in premagovanju potrebnih poti? Preprosto zato, ker nam je doseganje lastnih ciljev z uspehi športnika že uspelo preseči. Sedenje pred TV ekranom in spremljanje športnega dogodka še ne pomeni koraka na potrebni prehojeni poti proti cilju. Je pa lahko dober razlog za začetek, pogosto prepotrebna in hvaležna zunanja motivacija.



Fotografija 4: Primož Roglič in Tadej Pogačar na zadnji etapi na Elizejskih poljanah v Parizu (vir: svetovni splet)

... IN ŠPORTNIKIH

Po ciljni črti zadnjega kronometra dirke po Franciji je bilo vse tako, kot v športu mora biti. Na svojem mestu. Konec ekstremnega napora, rezultat pa nagrada zmagovalcu za vloženo na prehojeni poti. Pa ne samo njemu. Prav vsem tekmovalcem prestižne dirke, ki so skupaj tri tedne vrteli pedala na zavitih cestah po slikoviti pokrajini prelepe države. Impresivno!

Višek vsega, kar po tako naporni, zahtevni in v globalnem svetu prestižni športni prireditvi **NI** predstavljala prestižna podelitev priznanj na Elizejskih poljanah. Tudi prisotnost vseh akterjev na podelitvi **NE**. Tudi igranje slovenske himne sredi Pariza in pred globalnim avditorijem **NE**!

Vse in še več od tega je bila športna gesta glavnega akterja prestižnega športnega dogodka, slovenskega kolesarja PRIMOŽA ROGLIČA. Vrhunskega športnika, izjemnega človeka, ki je po zaključku zadnje vožnje na čas, še pred padcem zaves, ob svojem "porazu", tako skromno pristopil do zmagovalca Tadeja Pogačarja in mu za izjemen dosežek preprosto iskreno čestital!

Težko ponovljiva, a zato toliko dragocenejša gesta športnika športniku. Bilo bi lepo in prav, da bi nam takšne ŠPORTNE GESTE pomagale, nas delale večje tudi v našem vsakdanjem življenju in na univerzi.

Kratek prelet pisanja, zakaj je vse tako, kot je.

Izguba INŠTITUCIJE dvorišča!

Površinsko ukvarjanje z vsem, brez zavestnega lastnega vložka in pripravljenosti na večji napor!

ŠTUDENT, kot kompetentno gibalna, pozitivna oseba danes, že jutri v vlogi mladega starša!

Pri vzpostavljanju prvinskih odnosov je ključna vzpodbuda družinskega okolja!

Izobraževalni sistem kot pomembna in dragocena spremljava mladih in študentov!

In KAJ predlagamo?

Ura športa vsak dan!

Zakaj pa ne? In ne samo tistega v "šoli"!

Zaključna misel: tako kot glasbeniki, si zaigrajte vsak dan nekaj zase, za svojo dušo in telo. In dan bo lepši!

Veliko doživetega "muziciranja" vam želim in iskreno privoščim!