

Dr. Herman Berčič
Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani
Združenje vojaških gornikov Slovenije, Študijska skupina

OHRANJANJE VITALNOSTI IN ČILOSTI VOJAŠKIH GORNIKOV

Izhodišča za zdrav življenjski slog

Dandanes je za mnoge ljudi pomembno vprašanje povezano z dolgotrajno in kakovostjo življenja. Ob tem moramo takoj na začetku navesti dejstvo, da za vse velja naravni oz. biološki zakon razvoja in spreminjanja. To pomeni, da v življenju sledimo biološki krivulji razvoja od rojstva, preko otroštva, mladostništva, zrelih let, prve, druge in tretje dobe staranja, do zaključka življenja. Znano je, da smo v zrelih letih na višku svojih telesnih, psihofizičnih in intelektualnih sposobnosti, ki razmeroma dolgo časa ostajajo na platoju in z leti le postopno upadajo. Kako dolgo bo človek ostal vitalen in čil ter na vrhu svojih raznolikih sposobnosti zavisi od številnih dejavnikov, med katerimi ima daleč največji vpliv zdrav življenjski slog, ki naj bi ga zavestno živeli in udeleževali v vseh obdobjih življenja, še posebej pa v poznejših letih. Temu moramo slediti tudi vojaški gorniki. Z raznoliki dejavnostmi, ki označujejo zdrav življenjski slog, je mogoče podaljšati delazmožnost, vitalnost in čilost ter raznolike sposobnosti tudi v tretje življenjsko obdobje. Med temi dejavnostmi pa ima gibalno/športno udejstvovanje pomembno mesto.

Redno telesno udejstvovanje in ukvarjanje z rekreativnim športom uvrščamo danes med pomembne sestavine zdravega življenjskega sloga ljudi obeh spolov, vseh generacij in poklicev, kar pa seveda velja tudi za vojaške gornike. Odsotnost ali pomanjkanje gibanja vodi k mnogim degenerativnim obolenjem, slabitvi osnovnih življenjskih funkcij in k prezgodnjemu staranju. V Sloveniji je danes vse več starejših ljudi (tudi vojaških gornikov), zato si različni strokovnjaki vse pogosteje zastavljajo vprašanja, ali je mogoče tudi v poznejših letih oziroma v tretjem življenjskem obdobju živeti polno, zadovoljno in kakovostno. Na zastavljeno vprašanje odgovarjamo pritrdilno in dodajamo, da je prav s telesnimi dejavnostmi in z rekreativnim športom mogoče kakovostno živeti v pozno starost. To v enaki meri zadeva tudi vojaške gornike. Redno gibalno/športno udejstvovanje ima na osnovi številnih izsledkov domačih in tujih raziskav tudi številne pozitivne učinke. Za izvajanje tovrstnih dejavnosti pa morajo biti izpolnjeni določeni pogoji in dane ustrezne možnosti.

Pred desetletjem in več obravnava življenja ljudi v poznejših letih ni bila tako v ospredju kot je danes. Razlogov za to je več. Eden temeljnih pa je prav gotovo v staranju populacije. Povedano z drugimi besedami to pomeni, da je vedno več starejših ljudi, ki zaradi vsesplošnega napredka medicine, znanosti in tehnologije, dviga osebnega in družbenega standarda, izboljšanja življenjskih pogojev, bolj kakovostne prehrane in drugih dejavnikov, dosegajo višjo oz. visoko starost. Skladno z navedenim se staramo tudi vojaški gorniki. Tu ne gre le za osnovne bivalne in materialne pogoje, v katerih živijo starejši ljudje, marveč tudi za dejavnike, ki izhajajo iz zdravega življenjskega sloga ljudi v poznejših letih ter iz »filozofskega« ali »nazorskega« sveta v katerem živijo starejši posamezniki. Pri tem so pomembni njihovi miselni in vedenjski vzorci, ki jih udeležujejo v življenju, vsakodnevne navade in razvade ter uresničevanje ciljev, ki si jih je posameznik zastavil.

Strokovnjaki s klinike Mayo o staranju pravijo: »Zdravo staranje ni le naključje, ki ga vodijo geni in okoliščine, marveč je to skrbno načrtovanje in uresničevanje zdravega življenjskega sloga. Ta naj bo osredotočen na pravilno prehrano, redno telesno, duševno in socialno (družbeno) aktivnost kot tudi na ustrezno finančno varnost«. Poleg tega ugotavljajo, da je optimalno staranje povezano s pozitivnim mišljenjem, jasno izraženimi odločitvami in dobro obveščenostjo. Poleg tega so ljudje, ki se zdravo starajo predvsem realisti, saj se zavedajo, da je rast modrosti povezana z izgubo fizične zmožnosti. Vedo pa tudi to, da človek nikoli ne stopi v isto reko in da se vse na svetu spreminja. To je zajeto tudi v temeljni misli Charlesa H. Maya, ki pravi »Edina stvar, ki je stalna, je spremenljivost«.

Ob tem pa se srečamo tudi s pojmi koledarske ali kronološke starosti, biološke ali fiziološke in psihološke starosti. Na koledarsko starost, ki nam je dana z rojstvom nimamo nobenega vpliva, drugače pa je z biološko starostjo. Koledarska in biološka starost sta si lahko zelo različni. Mogoče je hkrati opazovati ljudi, ki izgledajo bistveno mlajši kot v resnici so ali ljudi, pri katerih sta biološka in koledarska starost enaki in tudi take, ki po zunanjem videzu in izgledu kažejo višjo starost kot jo v resnici imajo. Na osnovi navedenega lahko bistveno vplivamo na biološko oz. fiziološko starost.

Psihološka starost pa predstavlja tisto kategorijo starosti na osnovi katere govorimo o svojem notranjem zavedanju let in počutju, ki je s tem povezano, o »mladostni energiji«, ki mnoge spremlja tudi v poznejših letih in je tesno povezana s smislom in jedrom bivanja. Znana je misel »Človek je star ali mlad toliko kot se počuti«. Vse to pa seveda velja tudi za vojaške gornike.

Biopsihosocialno, duševno in duhovno ravnoesje vojaških gornikov

Zdrav življenjski slog ljudi nasploh je tesno povezan z njihovim celovitim ravnoesjem, za katerega se je treba nenehno prizadevati. To seveda velja tudi za vojaške gornike. V zdrav življenjski slog uvrščamo šest temeljnih sestavin (komponent), ki morajo biti v medsebojnem skladju in ravnoesju. To so telesna (biološka), duševna, intelektualna (kognitivna), čustvena (psihična), socialna in duhovna komponenta.

O vsaki od teh je mogoče povedati kaj več. Zavedanje in sprejemanje lastnega telesa, hkrati pa zavzeta in sistematična skrb zanj, so temeljne sestavine telesne komponente slehernega posameznika. Zunanji videz veliko pove o tem koliko in kako skrbi posameznik za svoje telo, ki ga ne sestavljajo samo številne večje in manjše mišice ter mišične skupine, kosti in sklepi, marveč tudi številni notranji organi, ki morajo vsak posebej in vsi skupaj skladno delovati. To delovanje mora biti vzajemno, vse skupaj pa mora biti v celovitem ravnoesju. Izguba celovitega ravnoesja največkrat pomeni tudi začetek in nastanek bolezni, kar posledično vodi v izgubo zdravja. Zato je za svoje telo treba nenehno skrbeti, ga negovati in utrjevati.



Poskrbeti je treba za ustrezno telesno maso oz. telesno težo, kar je vselej preverljivo s tehtnico in indeksom telesne mase (ITM), dalje je treba razvijati in vzdrževati gibalne (motorične) ter funkcionalne sposobnosti na ustrezni ravni. Poskrbeti je treba tudi za dober imunski sistem in se izogibati kajenju cigaret, zlorabi drog in različnih psihoaktivnih snovi ter čezmernemu uživanju alkohola. K tej komponenti pa spada tudi uživanje hrane, ki naj bo količinsko primerna, raznovrstna in uravnotežena.

Ena od sestavin zdravega življenjskega sloga je tudi intelektualna komponenta. Pomembna pri tem je skrb za nenehno rast, učenje in pridobivanje znanja. V te neprekinjene procese morajo biti vključeni vsi, v vseh starostnih skupinah, torej tudi tisti v tretjem življenjskem obdobju. Zanje so primerne različne učne delavnice, še zlasti računalniškega opismenjevanja in različne učne vsebine in programi Univerze za tretje življenjsko obdobje. Bogatenje znanja na različnih področjih življenja in dela je temeljna skrb in naloga, ki ob uspešnem udeležanju v veliki meri osmišlja posameznika, in mu daje ustrezno vrednost in mesto v družbi.

O čustveni komponenti kot sestavini kakovostnega življenja ljudi v povezavi z gibalno/športno dejavnostjo v preteklem obdobju na naših tleh ni bilo veliko razprav. Ko govorimo o vojaških gornikih je treba psihični komponenti oz. čustvovanju posvetiti ustrezno pozornost, saj od pozitivnega čustvenega stanja zavisi marsikaj v življenju posameznika. Med drugim tudi številna dejanja in aktivnosti ter odločanje za redno športnorekreativno vadbo. Pri tem je treba spodbujati pozitivna čustvena stanja z veliko smeha, veselja in radosti. Z raznolikimi programi, tudi z gibalno/športnimi vsebinami, naj bi se zoperstavljali tudi številnim stresom, ki jih prinašata življenje in delo v današnjem času.

Dobri in kakovostni medsebojni odnosi v ožjih okoljih vojaških gornikov so prav tako pomemben dejavnik celovitega ravnesja. Za tako imenovano socialno komponento so v navedenih okoljih pomembne notranje povezovalne in komunikacijske poti posameznih članov. Te naj bodo v izbranem mikrosocialnem okolju kar se da pristne, kakovostne in

dovolj pogoste. Pri tem pa je pomembna tudi komunikacija posameznih članov v večjih skupinah ljudi oz. v širšem družbenem prostoru.

Duševna komponenta je prav tako pomembna sestavina zdravega življenjskega sloga vojaških gornikov, kar je tesno povezano z duševnim zdravjem. V središču duševne komponente je poleg drugega tudi pozitiven odnos posameznika do samega sebe in seveda tudi do drugih okoli sebe. Pomembna je tudi pozitivna energija, ki se lahko prenaša iz posameznika na posameznika in ustvarja ugodno psihično klimo za opravljanje različnih bolj ali manj zahtevnih nalog in opravil v življenju. Dviguje in pospešuje se tudi sposobnost za soočanje s težavami in za reševanje zahtevnejših življenjskih nalog. Tudi pri tej komponenti najdemo povezavo z rednim gibalno/športnim udejstvovanjem posameznikov. Redna telesna vadba prispeva tudi določen delež k boljši samopodobi, višji samozavesti in samospoštovanju, daje občutek moči in navdaja posameznika z optimizmom.

Duhovna komponenta, med drugim, ljudem in posameznikom, pa tudi vojaškim gornikom osmišlja življenje in jim v bivanjskem jedru zagotavlja nenehno osebno rast in napredek. V njenem okviru se poraja tudi sistem vrednot, z opredeljenimi moralnimi stališči. Tudi tu je mogoče govoriti o ugodnih učinkih v povezavi z raznolikimi gibalno/športnimi dejavnostmi in z vodenim športnorekreacijskim vadbenim procesom.

Redno gibanje je vir celovitega zdravja vojaških gornikov

Znano je, da na celovito zdravje oz. zdravstveno stanje človeka vplivajo številni dejavniki in k pozitivnim zagotovo prištevamo tudi redno gibalno/športno dejavnost oz. redno športnorekreativno udejstvovanje. V ospredju je torej ohranjanje in izboljšanje celovitega zdravja, ki ga sestavljajo telesno, duševno, čustveno, duhovno in socialno zdravje. V zvezi z učinki na celovito zdravje govorimo o telesnem oz. športnorekreativnem udejstvovanju kot o preventivnem dejavniku, ki naj tudi vojaškim gornikom pomaga preprečevati, da ne bi prišlo do obolenj in da bi čim dlje ostali zdravi.

Na osnovi izsledkov posameznih raziskav lahko ugotovimo, da si s pomočjo telesnih dejavnosti oz. z rekreativnim športom krepimo imunski sistem. Ob tem pa je treba dodati, da to le če gre za zmerno športnorekreativno dejavnost, torej za zmerne telesne napore. S pomočjo redne telesne dejavnosti naj bi postali odpornejši proti različnim okužbam, še zlasti proti nadležnim prehladnim obolenjem. Poudarek je torej na zmerni rekreativni telesni vadbi, saj le taka ugodno vpliva na odpornost proti različnim nalezljivim boleznim. Nasprotno pa prevelike obremenitve in naprezanja, zlasti če trajajo daljše obdobje, privedejo do oslabitve imunskega oz. obrambnega sistema.



Pri rekreativnem športnem udejstvovanju poudarjamo zmernost in optimalno oz. primerno obremenjevanje slehernega posameznika in tudi starejšega. Kaj pomeni biti zmerno telesno aktiven po 60. letu? To pomeni vsaj pol ure zmerne gibanja dnevno (predvsem hoje) in to vsaj pet dni v tednu. To je tista telesna dejavnost, ki jo starejši ljudje lahko vključijo v svoj življenjski slog. Za vojaške gornike seveda velja, da je ta čas lahko precej daljši. Poleg hoje in izvajanja različnih gimnastičnih vaj pa je koristno tudi kolesarjenje, plavanje, ples, delo na vrtu, hoja po stopnicah in druge dejavnosti. Strokovnjaki v zvezi s tem pravijo »Telesna dejavnost je najpomembnejša stvar za uspešno in kakovostno življenje tudi v poznejših letih. Boljša telesna zmogljivost omogoča boljše delovanje v vsakdanjem življenju, pomaga živeti dlje in bolj intenzivno, kljub zdravstvenim problemom, ali razvadam«

Dejstvo, da redno in sistematično ter zmerno ukvarjanje s telesnimi aktivnostmi in z rekreativnim športom krepi zdravje, je posledica ugodnih učinkov telesne vadbe in gibanja na organizem človeka. To se odraža tako na njegovem dobrem fizičnem kot tudi na dobrem psihičnem počutju, na človekovi duševnosti in na njegovem duhovnem ustroju oz. na človeku kot nedeljivi celoti. Ljudje tako ostanejo v vseh obdobjih življenja pa tudi v poznejših letih bolj vitalni, radoživi, se veselijo življenja in ostanejo dolgo samostojni. Vse povedano velja tudi za vojaške gornike. Vendar pa se je za zdravje treba nenehno prizadevati. Kot pravijo strokovnjaki »Zdravje ni za zmeraj dana vrednota. Zdravje se ohranja samo z znanjem, ki ga pridobimo z učenjem. Ker zdrav človek nima pravega motiva za zdravje, dela napake, ki ga vodijo v bolezen. Ostati zdrav in živeti v sozvočju s samim seboj in drugimi nam uspe le, če v to vložimo lasten trud in hotenje.«

Na vprašanje "Kaj pomeni zdravo živeti in kako naj bi ljudje nasploh, pa tudi vojaški gorniki zdravo živeli", odgovarjamo: Potrebno je uravnoteženo in kakovostno prehranjevanje, veliko gibanja in ukvarjanja s športom, vsakodnevno izobraževanje in miselno delo, udejstvovanje v različnih interesnih dejavnostih skupaj s prijatelji, navezovanje pristnih čustvenih in ljubezenskih odnosov, vsakodnevno pa naj bi del časa namenili tudi svoji duhovnosti in povezavi s svetom; in ne nazadnje, izogibali naj bi se nezdravim življenjskim navadam in predvsem razvadam.



Gotovo bomo veliko storili za svoje celovito zdravje, če se bomo redno ukvarjali z rekreativnim športom. Telesna dejavnost ne le obremenjuje organizem, marveč ga tudi sprošča. Posledica rednega športnorekreativnega udejstvovanja je boljša telesna kondicija in telesna pripravljenost in kot smo že naglasili, to posledično vpliva na boljše telesno zdravje. Boljše telesno zdravje pa pogojuje tudi boljše duševno zdravje. Dejstvo je, da gibalno/športno dejavni ljudje, ki del svoje energije usmerjajo tudi v telesno naprežanje, lažje prenašajo različne duševne obremenitve in ob takih stanjih ustrezneje ukrepajo. Čeprav je sam telesni napor z ustrezno obremenitvijo tudi neke vrste stres za organizem, je ta ob primerni časovni razporeditvi energije in ustreznem energetskega vložku, največkrat koristen. Telesna dejavnost oz. športnorekreativno udejstvovanje vselej daje občutek, da smo z lastnim trudom in z lastnim prizadevanjem napravili nekaj koristnega zase. To pa je zagotovo pozitivna izkušnja, ki lahko pomembno prispeva k samozaupanju in samospoštovanju ter pomaga pri obvladovanju kasnejših stresov in obremenitev.

Ena od strokovnjakinj ugotavlja, da je »telesna dejavnost sama po sebi model zdravega življenjskega sloga, kar velja za vse ljudi in tudi tiste v poznejših letih. Starejši človek, ki je

sicer bolj nagnjen k pasivnemu pristajanju na različne preizkušnje, lažje spremeni brezploдни slog življenja, če se prek telesne dejavnosti nauči, da nekaj aktivno stori zase«. To pa je tudi pot k rednemu telesnemu udejstvovanju, k telesnemu in duševnemu sproščanju in k telesnemu ter duševnemu zdravju.

Ohranjene gibalnih (motoričnih) sposobnosti vojaških gornikov - osnova samostojnosti za poznejša leta

Ukvarjanje z rekreativnim športom povezujemo tudi z izboljšanjem in ohranjanjem motoričnih, oz. gibalnih sposobnosti. Tudi tu vojaški gorniki nismo izvezeti. O tem so bile v opravljene številne raziskave, zato so navedene trditve tudi znanstveno podprte. Rezultati opravljenih raziskav so pomembni tako za ravnanje posameznikov v vsakdanjem življenju kot tudi pri opravljanju različnih poklicnih dejavnosti. Številni strokovnjaki opozarjajo, da imajo ljudje tudi v višji starosti, lahko zaznavne in vidne težave, če »zanemarijo« svoj gibalni sistem in ne poskrbijo za njegovo optimalno delovanje. Gibalne težave, ki se pri tem pojavljajo, lahko posamezniku povzročijo vidne probleme in hkrati izzovejo tudi procese biološkega pešanja in prezgodnjega staranja. Zato je treba poskrbeti za redno telesno dejavnost oz. športnorekreativno udejstvovanje in izvajati ne le enostavna, marveč tudi bolj sestavljena gibanja.



Ohranjanje in razvijanje motoričnih oz. gibalnih sposobnosti starejših ljudi je torej eden izmed pomembnih namenov telesnega oz. športnorekreativnega udejstvovanja. Sleherni posameznik naj bi si z rednim telesnim oz. športnorekreativnim udejstvovanjem krepil in

ohranjal tako imenovane motorične oz. gibalne sposobnosti v pozno starost. Za starejšega človeka, ki je prešel 60. leta in si želi kar najdlje ostati gibalno aktiven in sposoben, so med posameznimi gibalnimi sposobnostmi še posebej pomembne moč, gibljivost in koordinacija, v veliki meri pa tudi ravnotežje. Po mnenju posameznih avtorjev sem spada tudi vzdržljivost.

Določena moč je tako rekoč neobhodna pri izvajanju različnih telesnih in športnorekreativnih dejavnosti, ki se izvajajo doma, v športnih dvoranh, na različnih športnih objektih in tudi v naravi. To še zlasti velja za hojo, tek, plavanje, kolesarjenje, tek na smučeh in še za nekatere druge rekreativne športe. Starejši človek, ki ima relativno dobro ohranjeno moč, je sposoben, da v polni meri izkorišča svoje mišice in premaguje zunanje sile, ki se tako kot sicer v življenju pri različnih telesnih dejavnostih, pojavljajo tudi pri rekreativnem športu. Zaradi svoje posebne narave predstavlja moč pri človeku najbolj temeljno oz. osnovno motorično sposobnost. Brez te seveda ni mogoče izvesti nobenega učinkovitega gibanja. Zaradi fizioloških danosti, je z ustrezno vadbo prav na moči (predvsem na vzdržljivostnih oblikah moči), mogoče veliko pridobiti in jo tudi ohranjati vse v pozno starost. Zato naj bi sleherni posameznik tudi v starejšem obdobju življenja načrtno skrbel za ohranjanje in po potrebi tudi za pridobivanje moči z ustrezno vadbo doma in z izbranimi vadbenimi programi npr. v studiu za fitnes, pa tudi v drugih športnih vadbenih objektih. Prav zmeroma, vsaj dvakrat tedenska vadba v studiu za fitnes omogoča, da ostanejo starejši ljudje pri močeh in dovolj zmogljivi in »gibčni« tudi v višji starosti. Vendar priporočamo somerno in celostno obremenjevanje vseh sestavnih delov gibalnega sistema človeka in »svarimo« pred prekomernim enostranskim obremenjevanjem.

Koordinacija gibanja je med tistimi osnovnimi gibalnimi sposobnostmi, ki naj bi jih starejši ljudje, kolikor je to mogoče, še posebej ohranjali in tako naj bi bilo vse do pozne starosti. Koordinacija gibanja je potrebna pri izvajanju različnih, bolj ali manj sestavljenih dejavnosti in pri mnogih rekreativnih športih. Tako na primer v veliki meri pogojuje izvajanje teka na smučeh, alpskega smučanja, plavanja, kolesarjenja, balinanja, kegljanja in mnogih drugih rekreativnih športov. Znano je, da se osnova za dobro koordinacijo v starejšem obdobju ustvari že v mladosti in sicer s pridobivanjem kar največjega števila različnih oz. raznovrstnih gibalnih izkušenj. To pa je mogoče z raznolikim športnorekreativnim udejstvovanjem ohranjati v pozno starost.

K dobri in optimalni telesni pripravljenosti starejšega rekreativnega športnika spada tudi dobra gibljivost. Le-ta pogojuje optimalno udejanjanje tudi drugih motoričnih sposobnosti. Gibljivost je mogoče s pomočjo različnih metod raztezanja in z redno vadbo ohraniti na ustrezni ravni v pozno starost. Seveda je pri tem treba v polni meri upoštevati fiziološke značilnosti kostno-sklepnega in mišičnega sistema v starejšem starostnem obdobju. Ugodni učinki ustrezne in varne vadbe so vidni na ohranjanju primerne elastičnosti mišic in gibljivosti (mobilnosti) sklepov. Kako pomembna je optimalna gibljivost se človek zave šele takrat, ko ne more več opravljati potrebnih vsakdanjih opravil, oz. je njihovo izvajanje oteženo. Če pa starejši človek opusti vsakodnevno izvajanje vaj za ohranjanje optimalne gibljivosti pa tudi drugih motoričnih sposobnosti (moči, koordinacije in ravnotežja), se to negativno odraža na celotnem organizmu posameznika. Predvsem ni mogoče dovolj učinkovito, sproščeno in igrivo izvajanje posameznih športnorekreativnih dejavnosti, ki bi v poznejših letih posameznika bogatile in celostno izpolnjevale.



Za dobro telesno pripravljenost in celovito ravnovesje starejšega človeka je pomembna tudi splošna vzdržljivost, ki se danes poleg živahne hoje in teka v naravi ter drugih aerobnih dejavnosti, lahko pridobiva tudi na tako imenovanih »kardio-napravah«. V bistvu gre za srčno-žilno sposobnost, ki je v glavnem odvisna od funkcionalnih sposobnosti srca, ožilja, dihal in tudi skeletnega mišičja, ki mora biti prilagojeno na dlje trajajoče napore zmerne intenzivnosti. V bistvu gre pri tem za tako imenovane aerobne sposobnosti, ki s staranjem sicer upadajo, vendar jih je mogoče s primerno rekreativno vadbo v določeni meri ohranjati in izboljšati. Tako rekreativno vadbo naj sestavljajo aerobne dejavnosti, ki so v naravi posameznih rekreativnih športov kot so hoja, nordijska hoja, tek, kolesarjenje, hoja in tek na smučeh, plavanje, veslanje in še nekaterih drugih športov, pri katerih je obremenitev enakomerna.

Telesno ravnovesje vojaških gornikov je pogoj duševnemu

Športnorekreativno udejstvovanje je lahko tudi pomemben dejavnik pri ohranjanju in vzpostavljanju duševnega ravnovesja. To še zlasti zaradi razkritega dejstva o tesni medsebojni povezanosti in soodvisnosti človekovih telesnih in duševnih dejavnosti. Izsledki številnih raziskav so v zadnjih desetletjih razkrile ugodne učinke telesnega gibanja oz. ukvarjanja s športom na človekovo duševnost. V vsakodnevem življenju pri opravljanju številnih nalog in opravil ter še zlasti pri obvladovanju in premagovanju stresov se telesne in duševne zmogljivosti posameznika povezujejo. »Boljše duševno stanje in zdravje je pogojeno z dobrim telesnim zdravjem in zadostno telesno prilagodljivostjo ter obratno«, pravi ena od medicinskih strokovnjakinj.

Ko je posameznik prešel 60. leta starosti je redno telesno udejstvovanje in naprežanje, ki ga spremlja zmeren napor, dejavnik, ki lahko veliko prispeva k njegovemu duševnemu ravnovesju. Ker gre pri športnorekreativnem udejstvovanju v večini primerov za igrivo in sproščujoče gibanje, se hkrati sprošča tako telesno kot duševno. Telesna sprostitev je tako pogoj duševni sprostitev in obratno. Prav sproščanje in razbremenjevanje duševnih napetosti s pomočjo telesnega oz. športnorekreativnega udejstvovanja je tudi eden od namenov tovrstnih aktivnosti. S tem se ohranja igrivost in prožnost duha in izboljšuje razpoloženje. K temu veliko prispevajo tudi smisel za humor ter veselje in smeh, ki so pogosti spremljevalci sproščenega ukvarjanja s telesnim gibanjem oz. rekreativnim športom. Kot pravi eden izmed strokovnjakov se s tem odpravlja nepotrebna zaskrbljenost, ki posrka energijo in vitalnost in dodaja misel »Še nihče ni na smrtni postelji obžaloval, da se je preveč smejal«.

Nekaj spodbudnih napotkov za vsakdanjo vadbo vojaških gornikov

V zadnjem obdobju se za določeno in izbrano športnorekreacijsko vadbo ali trening vse bolj uporablja izraz funkcionalna vadba. V bistvu gre za tako vadbo in tudi za vadbo moči, ki vključuje tiste vaje, ki so neposredno povezane z vsakodnevnim življenjem in delovanjem in vključujejo vsa temeljna gibanja z različnimi gibalnimi vzorci. To lahko s pridom uporabimo in izkoristimo tudi vojaški gorniki. Omenjena vadba naj poteka tako, da zajame in vključuje vse mišice oz. mišične skupine na vseh delih telesa. Torej vse tiste, ki so potrebne za izvajanje raznolikih gibalno/sportnih dejavnosti in opravil preko celega dne. Vsakodnevno opravljanje številnih nalog, ki jih s seboj prinaša in nosi življenje, med drugim temelji prav na primerno oz. optimalno razviti moči.



Ob upoštevanju temeljnih strokovnih spoznanj o vadbi in treningu moči za posamezna starostna obdobja in oba spola ter na osnovi izsledkov posameznih raziskav s tega ožjega področja, je mogoče povsem varno in zanesljivo pridobivati na moči in jo ohranjati tudi po obdobju zrelosti. Če pa moč kot temeljno motorično oz. gibalno sposobnost analiziramo še bolj podrobno, potem lahko govorimo o največji (maksimalni) moči, hitri moči in vzdržljivosti v moči. Za vsakdanje življenje in ukvarjanje z različnimi gibalno/športnimi dejavnostmi je najpomembnejša vzdržljivost v moči. Zato tudi tovrstni vadbi posvečamo največ pozornosti. Pri tem pa moramo, kot navajajo številni strokovnjaki upoštevati izbor vaj, zaporedje izvajanja vaj ter obseg, intenzivnost in pogostost vadbe.

Vaje naj bi izvajali brez bremen in tudi z bremen (še bolj učinkovita vadba), vendar pa mora biti izvajanje vaj tehnično pravilno, sicer se pozitivni učinki izgube, ali pa se celo pojavijo poškodbe. V tovrstno vadbo naj bi vključili vse večje pa tudi manjše mišice in mišične skupine, priporočljive pa so predvsem kompleksne vaje. Te so v bistvu sestavljene iz dveh ali treh enostavnih vaj, ki so povezane v smiselno in harmonično celoto. Paziti moramo, da vadba moči vključuje mišice, ki omogočajo kar najbolj optimalno delovanje sklepov v vseh ravninah, hkrati pa ob primerno razvitem mišičju ob enosnih in večsnih sklepih le-te varujejo tudi pred poškodbami. Primerno pozornost je treba nameniti predvsem trebušni in hrbtne miškulaturi ter stabilizatorjem trupa nasploh. Pri vadbi moramo ustrezno pozornost nameniti tudi mišicam medeničnega dna (zlasti pri ženskah) in si prizadevati za ustrezno periodičnost (pogostost) vadbe, brez večjih časovnih prekinitev.

Pri načrtovanju vadbe za moč je pomemben tudi obseg vadbe. S tem je v določeni meri povezana tudi motivacija posameznika, kar seveda velja za njegovo gibalno/športno oz. športnorekreativno udejstvovanje nasploh. Biti redno gibalno/športno dejaven pomeni vaditi v vseh vremenskih pogojih in v vseh letnih časih ter v določenih časovnih obdobjih in intervalih, ki jamčijo vadečemu v izbranem časovnem obdobju napredek in končni uspeh. To naj bi bilo osnovno vodilo tudi za nas vojaške gornike.

Posamezne časovne intervale je mogoče izbrati oz. določiti v krajših ali daljših časovnih obdobjih, torej za mesec dni ali tromesečje, polletno ali celoletno obdobje. Z vidika motivacije in vztrajanja v vadbenem procesu v izbrani športnorekreativski dejavnosti je za vadečega ali vadeče bolje, če so časovni intervali krajši. V teh obdobjih (seveda tudi v daljših), je namreč mogoče meriti, preverjati in vrednotiti učinke vadbe posameznikov, kar lahko predstavlja dodatno spodbudo za nadaljevanje izbrane vadbe. Z vidika posameznika in njegovega športnorekreativskega udejstvovanja imajo torej večjo vrednost kratkoročni cilji. Motivacijske silnice, ki usmerjajo posameznike k rednemu športnorekreativskemu udejstvovanju, imajo večjo jakost, če so rezultati vadbe vidni in prepoznavni. Če napredka ni in vadeči ne vztraja pri redni vadbi, se učinki samo občasne dejavnosti praktično izgubijo oz. izničijo. To posameznika demotivira in ga ob ne dovolj trdni motivacijski strukturi odvrča od redne udeležbe v vadbenem procesu. Kakšen obseg vadbe za vzdržljivost v moči bomo izbrali zase, je poleg drugih kazalcev, ki kažejo doseženo stopnjo v lastnem motoričnem razvoju v izbrani športnorekreativni dejavnosti, odvisno tudi od poznavanja in izvajanja tehnike določene športne zvrsti, psihofizičnih sposobnosti, našega zdravstvenega stanja in seveda dosežene stopnje motivacije.

Vaje za pridobivanje vzdržljivosti v moči naj bi izvajali dvakrat tedensko ob popolnem upoštevanju načela individualizacije. Pri tem naj bi po priporočilih strokovnjakov izbrali 6 – 10 vaj za vključevanje in ohranjanje mišic vsega telesa. Vaj je lahko tudi nekaj več, ali nekaj

manj, kar je odvisno tudi od tega, katere cilje smo si izbrali in kaj želimo doseči v načrtovanem vadbenem procesu. Pri tem je pomembno tudi število ponovitev posamezne izbrane vaje. Običajno se odločamo za 10 do 15 ponovitev, kjer zopet upoštevamo že navedene dejavnike in seveda trenutno počutje. Pri tem izkoriščamo lastne nabrane izkušnje (če jih seveda imamo) in »poslušamo svoj notranji glas«. Večkrat se pri tem odločamo za eno ali več serij (nizov) ponovitev, pri čemer v okviru priporočil izbiramo med enim ali tremi nizi vaj. Na osnovi spoznanj iz fiziologije športa in vodenja sodobnega vadbenega športnorekreacijskega procesa, moramo med posameznimi nizi ali serijami vaj načrtovati odmore, ki so nujno potrebni za normalno delovanje celotnega organizma. Zlasti to velja za prilagajanje posameznih mišic in mišičnih skupin v določenem času na izbrano obremenitev oz. obseg vadbe.

Pri načrtovanju in izvajanju vadbe upoštevamo tudi dejavnik intenzivnosti vadbe. Ta dejavnik nam kaže na določen izbor bremena, ki ga premagujemo na vadbi. Če vadimo brez posameznih bremen (uteži) oz. uporabljamo kot breme lastno telo, izberemo take vaje, da jih bomo lahko ponovili 10 do 15 krat. Če nam to ne uspeva je izbor vaj pretežak, zato moramo izbrati lažje. Ob tem moramo upoštevati tudi dejavnik števila serij oz. niza izvajanja posameznih vaj. Temeljna vprašanja, ki si jih torej zastavljamo v zvezi z vajami oz. vadbo moči so, kako povečanje moči doseči, še posebej ko govorimo o moči trupa, ki je za pokončno držo posameznika odločilnega pomena. Predvsem so tu pomembne vaje za izboljšanje stabilizacijskih mišic trupa, pa tudi vaje za krepitev mišic ob lopatici, na zadnji strani ramen in globokih mišic trupa.

Med posameznimi gibalnimi oz. motoričnimi sposobnostmi moramo v določenem delu redne vadbe nameniti tudi gibljivosti. To motorično sposobnost je treba razvijati in ohranjati v vseh obdobjih življenja, kar še posebej velja za drugo in tretje življenjsko obdobje. Gibljivost je sama po sebi povezana tudi z drugimi motoričnimi sposobnostmi, predvsem z močjo in koordinacijo. Boljša gibljivost posameznika preprečuje tudi nastanek različnih poškodb, saj je tveganje za take dogodke in neugodna stanja pri različnih športih in športnorekreacijskih dejavnostih s tem manjše. Vadbo gibljivosti v glavnem sestavljajo izbrane dinamične ali statične vaje, lahko pa izberemo tudi kombinacijo enih in drugih. To je odvisno od tega, v katerem delu vadbene enote se odločamo za tovrstno vadbo. S strokovnega vidika se za dinamične vaje gibljivosti največkrat odločamo na začetku vadbe, torej pri ogrevanju, statične vaje pa izbiramo, ko zaključujemo vadbo. Vaje izbiramo ciljano, glede na to v katerem delu telesa, ali sklepa (sklepov) želimo ohranjati ali povečati gibljivost. Tudi pri vajah oz. vadbi gibljivosti moramo upoštevati določena načela. Seveda tudi pri tem velja osnovno načelo individualizacije, na osnovi katerega je treba upoštevati vse znane dejavnike, ki veljajo za različna starostna obdobja posameznika.

V okviru posameznih gibalnih oz. motoričnih sposobnosti namenjamo ustrezno pozornost tudi koordinaciji in ravnotežju. Za vadbo koordinacije so značilne sestavljene vaje in gibalne dejavnosti, ki so tudi v naravi posameznih športnih zvrsti. V različnih starostnih obdobjih se obe motorični sposobnosti kažeta na različne načine, obe pa s starostjo izgubljata na kakovosti pri izvajanju raznolikih bolj ali manj sestavljenih gibalnih nalog. Obema je treba, še zlasti v tretjem življenjskem obdobju, nameniti več pozornosti.

V vadbenem programu vojaških gornikov imajo osrednje mesto tudi tako imenovane aerobne sposobnosti, v okviru katerih govorimo predvsem o vzdržljivosti. Vzdržljivost je neposredno povezana s funkcionalnimi sposobnostmi posameznika in z delovanjem njegovega srčno-

žilnega in dihalnega sistema. V bistvu gre za sposobnost sprejemanja, transporta ter porabe kisika v telesu, kar se pri vadbi kaže v večji ali manjši zadihanosti in posledično utrujenosti. Za redno vadbo vzdržljivosti mora biti prisotna dovolj visoka motivacija, saj tovrstna vadba predstavlja za slehernega družinskega člana določen napor, ki ga je treba premagati oz. premagovati. Seveda pa vsaka vadba vzdržljivosti, ki je bolj ali manj intenzivna, po določenem času vodi v manjšo ali večjo utrujenost. Tako kot pri vadbi različnih motoričnih sposobnosti je tudi pri vadbi aerobnih sposobnosti treba upoštevati določena načela in vrsto dejavnikov kot so trajanje vadbe, njena pogostost in intenzivnost izvajanja, kar se posledično kaže v obremenitvi posameznika. Pri načrtovanju aerobne vadbe za vadeče moramo upoštevati že vse znane dejavnike, posebej pa se osredotočimo na intenzivnost vadbe, ki je neposredno povezana s pogostostjo in trajanjem. Aerobna vadba, ki naj največkrat vključuje hojo, nordijsko hojo, pohodništvo, gornišstvo, tek, kolesarjenje, plavanje, tek na smučeh in druge aerobne aktivnosti naj po priporočilih največkrat traja od 30 do 60 minut. Lahko pa vadbeni program razdelimo na krajše časovne enote, če posameznik ne zmore vaditi v daljši časovni enoti.

Zaključek prispevka naj sklenem z naslednjimi mislimi. Kdor je pozorno prebral posamezna poglavja ali dele celotnega prispevka je zlahka ugotovil, da je bil temeljni namen izzvati zanimanje za svojo lastno podobo, za svoje telesne in psihofizične sposobnosti, za svoje celovito ravnovesje in v zadnji posledici za svoje celotno zdravje. Pomemben del vsega tega pa je redna gibalno/športna dejavnost, ki naj za slehernega vojaškega gornika (in seveda tudi gornico), postane nepogrešljiva sestavina kakovosti življenja in zdravega življenjskega sloga.