

Osnovna šola Frana Roša Celje

NABOR KULSKIH ZNAMK ŠPORTNIH COPAT

RAZISKOVALNA NALOGA

Avtorja:

Rok Hribernik, 9. b

Simon Valant, 9. b

Mentor:

Vojin Mlinarevič,

prof. športne vzgoje

Mestna občina Celje, Mladi za Celje
Celje, 2013

KAZALO

POVZETEK	5
1. UVOD	6
1.1 OPREDELITEV PODROČJA IN NAMEN RAZISKOVALNE NALOGE	6
1.2 OPREDELITEV HIPOTEZ	6
1.3 METODE RAZISKOVALNEGA DELA	7
2. TEORETIČNI DEL	8
2.1 ZGODOVINA ŠPORTNE OBUTVE	8
2.2 ZGRADBA STOPALA IN GLEŽNJA	10
2.3 GIBI STOPALA	11
2.4 VRSTA ŠPORTNE OBUTVE	13
2.5 VRSTE POŠKODB	16
2.6 TARAUMARE	18
3. EMPIRIČNI DEL	21
3.1 PRIKAZ ANALIZE PODATKOV	21
3.1.1 SPOL ANKETIRANCEV	21
3.1.2 ŠTEVILO ANKETIRANCEV PO RAZREDIH	22
3.1.3 ZNAMKE ŠPORTNIH COPAT	23
3.1.4 FREKVENCA NOŠENJA ŠPORTNIH COPAT	24
3.1.5 ODLOČILNI DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA NAKUP ŠPORTNIH COPAT	25
3.1.6 VRSTE ŠPORTNIH COPAT	26
3.1.7 PRIMERNOST OBUTVE IN VRSTE POŠKODB	27
3.1.8 INTERVJU	27
3.2 OVREDNOTENJE HIPOTEZ	28
4. ZAKLJUČEK	31
5. UPORABLJENI VIRI	32

6. PRILOGA.....	34
Slika 1: Zgradba stopala in gležnja.....	11
Slika 2: Dorzalna in plantarna fleksija.....	12
Slika 3: Pronacija, supinacija.....	12
Slika 4: Nogometne kopačke.....	13
Slika 5: Košarkaški čevlji.....	14
Slika 6: Čevlji za tek - šprinterice.....	14
Slika 7: Rokometni čevlji.....	15
Slika 8: Kolesarski čevlji.....	15
Slika 9: Tekaški copati.....	15
Slika 10: Tarahumare.....	18
Slika 11: Obutev, v kateri teče pleme Tarahumare.....	19
Slika 12: Scott Jurek in tarahumarski tekač.....	19
Tabela 1: Število anketirancev po razredih – skupaj OŠ Frana Roša in OŠ Dobrna.....	22
Tabela 2: Znamke športnih copat.....	23
Tabela 3: Imaš svojo najljubšo znamko?.....	24
Tabela 4: Frekvenca nošenja športnih copat pri prihodu v šolo.....	25
Tabela 5: Nošenje športnih copatov v različnih letnih časih.....	25
Tabela 6: Odločilni dejavniki, ki vplivajo na nakup športnih copat.....	25
Tabela 7: Razlika v vrsti športnih copatov.....	26
Tabela 8: Ozaveščenost o primernosti obutve.....	27
Graf 1: Delitev anketiranih po spolu – OŠ Frana Roša Celje.....	21
Graf 2: Delitev anketiranih po spolu – OŠ Dobrna.....	23
Graf 3: Anketirani po razredih.....	24

Graf 4: Znamke športnih copat	25
Graf 5: Frekvenca nošenja športnih copat pri prihodu v šolo	26
Graf 6: Odločilni dejavniki, ki vplivajo na nakup športnih copatov	26

POVZETEK

Z raziskovalno naloga sva raziskala, katere športne znamke so najbolj priljubljene pri najstnikih, kako pogosto so obuti v športne copate, kateri so odločilni dejavniki pri nakupu športnih copatov, v kolikšni meri poznajo vrste športnih copat, kriterije neprimerne obutve in poškodbe, povezane s tem.

Po opazovanju, branju, pogovoru z vrstniki in iz lastnih izkušenj sva postavila štiri hipoteze. Anketo sva opravila na dveh različnih šolah – OŠ Frana Roša Celje in OŠ Dobrna. Skoraj v vseh primerih se nama je potrdilo predvidevanje, da razlik ni. Razen pri enem vprašanju. Učenci OŠ Dobrna raje hodijo v šolo obuti v športno obutev.

Po analizi podatkov, ki sva jo naredila s pomočjo anketnih vprašalnikov med učenci od šestega do devetega razreda OŠ Frana Roša Celje in OŠ Dobrna, sva lahko potrdila hipotezo, da je Nike najbolj priljubljena znamka športnih copat med anketiranci. Ovrгла sva hipotezo, da je športna obutev ob prihodu v šolo najpogostejša med anketiranci. Potrdila sva hipotezi, da večina učencev ve, kateri so primerni športni copati za določen šport in da se večina anketiranih zaveda, da neprimerna obutev lahko povzroči poškodbo.

Ugotovila sva, da imajo najini vrstniki podobne želje, znanje in možnosti glede športne obutve. Tudi nasveti obeh strokovnjakov so koristni.

1. UVOD

1.1 OPREDELITEV PODROČJA IN NAMEN RAZISKOVALNE NALOGE

Sva učenca 9.b razreda OŠ Frana Roša. Ker se ukvarjava s športom, je najina pozornost velikokrat namenjena športni opremi in športnim znamkam. Ob druženju in razgovoru s prijatelji seveda beseda velikokrat nanese na šport in športne znamke. Še posebno takrat, kadar kdo v družbi dobi novo športno opremo ali obutev. Takrat se vrstijo vprašanja. In ob opazovanju, pogovorih s prijatelji, sva opazila, da smo mladostniki večinoma obuti v športne copate tudi v prostem času, ob prihodih na šolo, na prireditvah. Tudi znamke športnih copat za nas imajo svoj pomen, saj sva opazila, da je večina športnih copat znamke Nike. Vse te ugotovitve sva v raziskovalni nalogi povzela, postavila hipoteze in med učenci svoje šole in OŠ Dobrna z anketo preverila, koliko najini vrstniki vedo o ustrezni športni obutvi, o poškodbah, ki jih povzroča neprimerna obutev. OŠ Dobrna je od Celja oddaljena 18 km. Šolo sva si izbrala zato, ker ne spada med mestne šole, vendar vseeno meniva, da imajo najini vrstniki podobne želje, zanje in možnosti glede športne obutve. Svoj prosti čas zapolniva z nogometom. Z nekaterimi od njih se srečujeva tudi na izven šolskih dejavnostih (nogometu) in sodeč po njihovem mnenju, to tudi drži. Sestavila sva anketo in jo razdelila med učence 6., 7., 8. in 9. razredov obeh osnovnih šol. Sestavila sva tudi intervju in prosila dr. Bračiča, prof. športne vzgoje in celjskega triatlonca Nina Cokana, da odgovorijo na zastavljena vprašanja. Izbrala sva dva strokovnjaka (športnega raziskovalca in športnika). Vsak od njih nama je problem osvetlil še iz svojega področja. Tako sva za analizo dobila veliko odgovorov iz katerih sva lahko presodila ali najine hipoteze držijo oziroma ne držijo. Raziskovalna naloga je odprla veliko razmišljanj glede potrošništva, vpliva le tega na nas mladostnike, vpliva raziskav v športu in znanosti na športno obutev, vpliv gospodarske krize na obutev mladostnikov. Vendar vse to so vprašanja za naslednjo raziskovalno nalogo.

1.2 OPREDELITEV HIPOTEZ

HO1 Najbolj popularna znamka športnih copat pri učencih in učenkah od šestega do devetega razreda na OŠ Frana Roša Celje in OŠ Dobrna je Nike.

HO2 Športna obutev je najpogostejša obutev pri učencih in učenkah od šestega do devetega razreda na OŠ Frana Roša Celje in OŠ Dobrna.

HO3 Več kot polovica učencev in učenk OŠ Frana Roša in OŠ Dobrna ve, kateri so primerni copati za določeni šport.

HO4 Več kot polovica učencev in učenk OŠ Frana Roša in OŠ Dobrna se zaveda, da neprimerna obutev lahko povzroči poškodbe.

1.3 METODE RAZISKOVALNEGA DELA

Ko sva opredelila področje in namen raziskovalne naloge, sva pregledala vire na to temo. Na podlagi tega sva postavila hipoteze, sestavila anketni list in naredila intervju z dvema strokovnjakoma - dr. Mitjem Bračičem, prof. športne vzgoje ter z Ninom Cokanom, vrhunskim športnikom, triatlancem, ki se je 23 –krat udeležil Ironmana. Anketni list so izpolnjevali učenci in učenke OŠ Dobrna in OŠ Frana Roša Celje, od 6. do 9. razreda. Vseboval je naslednje spremenljivke: šola, spol, razred, znamke in vrste športnih copat, frekvenco nošenja športnih copat, odločilne dejavnike, ki vplivajo na nakup športnih copat, primernost obutve, vrste poškodb. Skupaj je anketni list izpolnilo 239 učencev in učenk obeh šol. Od tega jih je bilo iz OŠ Frana Roša Celje 144, 73 učencev (51 %) in 71 učenk (49%), iz OŠ Dobrna pa 95, 51 učencev (54%) in 44 učenk (46%). Na koncu sva napravila še analizo rezultatov.

2. TEORETIČNI DEL

2.1. ZGODOVINA ŠPORTNE OBUTVE

Ko se je bitka za preživetje iz narave preselila na za to posebej prirejene športne objekte, ko se je preživetje razvilo v igro, ta pa v boj za rezultat, se je začela razvijati oprema, ki je športnikom lajšala napore in jih delala hitrejše. In stopalo je bilo med prvimi deležno posebne pozornosti. Zgodba športnih (in tako tudi tekaških copatov) se je začela pisati v prvi polovici 19. stoletja z začetkom industrijske revolucije. Ena izmed boljših posledic je bila tudi tehnologija, ki je omogočila predelavo različnih materialov, med drugim kavčuka. Pridelava in obdelava vulkaniziranega kavčuka (zaradi gibljivosti izredno primerne za podplate) ter tehnologija, ki je omogočala njegovo spojitve z zgornjim usnjenim podplatom, imata zasluge za prve prave modele športne obutve. Uspeh spojitve gume in usnja se je zgodil v Veliki Britaniji. Obutev je bila sprva namenjena vsem športnim dejavnostim, uporabljali pa so jo tudi za vsakdanja opravila, saj je bila trajnost neprimerno večja kot pri predhodni obutvi, kombinaciji lesenih podplatov in strojene kože. Še vedno pa med levim in desnim čevljem ni bilo nobene razlike, ki jo je ustvarila šele nošnja.

(<http://www.polet.si/aktualno/zgodovina-sportne-obutve-druga-koza>, 6. 2. 2013)

Leta 1832 je Wait Webster patentiral postopek, s katerim je bilo mogoče gumo spojiti z zgornjim, usnjenim delom čevlja. Leta 1860 se je začela prodajati obutev za kriket, ki je imela zgornji del obutve povezan z vezalkami. V poznih 90. letih 19. stoletja je britansko podjetje J. W. Foster and Sons prvo razvilo model, danes razumljen kot predhodnik sprinterice: zgornji del je bil iz kengurujevega usnja, v podplatu pa je bilo pritrjenih šest žebličkov. Uspeh je bil velik, podjetje živi še danes, le ime ima drugačno – Reebok. (<http://www.polet.si/aktualno/zgodovina-sportne-obutve-druga-koza>, 6. 2. 2013)

Dvajseta leta prejšnjega stoletja so prinesla prvo specializacijo obutve. Tekaška steza na stadionih, takrat je bila ključna podlaga pesek, je bila glavni razlog razvoja sprinterice, sicer znanih že iz prejšnjega stoletja. Te so imele žebličke vstavljene v gumo, leta 1925 pa sta jih začela izdelovati tudi brata Adi in Rudolf Dassler. Uporabila sta takrat najlažje materiale, za vsako disciplino pa sta razvila poseben model. V istem času je podjetje Converse razvilo posebno obutev za košarko.

Adidasova obutev je bila pred drugo svetovno vojno in po njej po vsem svetu priznana kot najboljša, med drugimi jo je nosil tudi Jesse Owens. Brata Dassler sta obutev začela izdelovati skupaj z dvema najetima čevljarjema, delavnica pa je bila v

kopalnici njune matere. Obutev, namenjena tekačem na dolge proge, ni bila serijska, bila je ročno izdelana in prilagojena vsakemu tekaču posebej. Uspeh je sledil kmalu, bil pa je tako velik, da sta leta 1930 izdelovala že 30 modelov za 11 različnih športnih disciplin. Zaščitni znak Adidasa, tri črte, ni bil rezultat marketinškega oddelka, šlo je za povsem pragmatično rešitev. Dassler je črte ob koncu 40. let prejšnjega stoletja našel zato, da je obutvi povečal trdnost, hkrati pa stopalu omogočil čvrstejši in neposrednejši stik z obutvijo. (Adi je leta 1948 ustanovil podjetje Addas, kasneje preimenovano v Adidas, Rudolf pa podjetje Puma, obe pa sta danes velikana športne industrije.) (<http://www.polet.si/aktualno/zgodovina-sportne-obutve-druga-koza>, 6.2.2013)

Športna obutev obstaja slabih 150 let, a velik razvoj doživlja šele v zadnjih nekaj desetletjih. Samo v Združenih državah Amerike je trg športne tekaške obutve vreden vsaj 13 milijard ameriških dolarjev letno, letno pa prodajo več kot 350 milijonov parov obutve. Manjši del ga neposredno pridelajo profesionalni športniki, večjega rekreativci, največjega pa tisti, ki se še najmanj ukvarjajo s športom: mladostniki, ki imajo tekaško obutev za vsakdanjo rabo in kot statusni simbol. Tudi zato so bile številne inovacije zgolj marketinški trik, ne pa resnični doprinos k udobnejši obutvi - reebok pump, obutev brez vezalk, tehnologija kinetic itd. (<http://www.polet.si/aktualno/zgodovina-sportne-obutve-druga-koza>, 6. 2. 2013)

Adidas je postavil na trg 250 dolarjev vreden športni copat z mikroprocesorjem v podplatu, ki moč blaženja prilagaja vsakemu koraku posebej. (McDougall, 2012, str. 190)

Pri Asicsu so porabili tri milijone dolarjev in osem let, da so izumili strašni kinsei, ki se ponaša z »multifunkcijskimi komorami z gelom v prstnem delu«, »izboljševalcem potiska v srednjem delu« in »neskočno prilagodljivim petnim elementom, ki izolira in prevzame udarce, tako zmanjša pronacijo in pomaga pri horizontalnem poganjanju«. (McDougall, 2012, str. 190)

Nike zasluži 17 milijard dolarjev na leto. (McDougall, 2012, str. 200)

Obstaja dilema, ali zaupati proizvajalcem športne obutve ali raziskovalcem, kot je na primer dr. Charlie Robbins, dr. med., ki je tekel bos in trdil, da te ne poškodujejo maratoni, ampak čevlji. (McDougall, 2012, str. 175)

Zgodba o pekaču za peko vafeljev, v katerem sta Philip Knight, tekač z univerze v Oregonu, in Bill Bowerman, trener z iste univerze, v 70.-letih izdelala podplat za tekaško obutev, je legendarna, pomeni pa začetek Nikove tekaške obutve, kakršno poznamo danes. Vse izpeljanke namreč izhajajo iz tega legendarnega vzorčnega modela. Bistveno in vse do danes nespremenljivo dejstvo je, da stopalo potrebuje dober oprijem s podlago, zgornji del, ki preprečuje zdrse znotraj čevlja, in spodnji del,

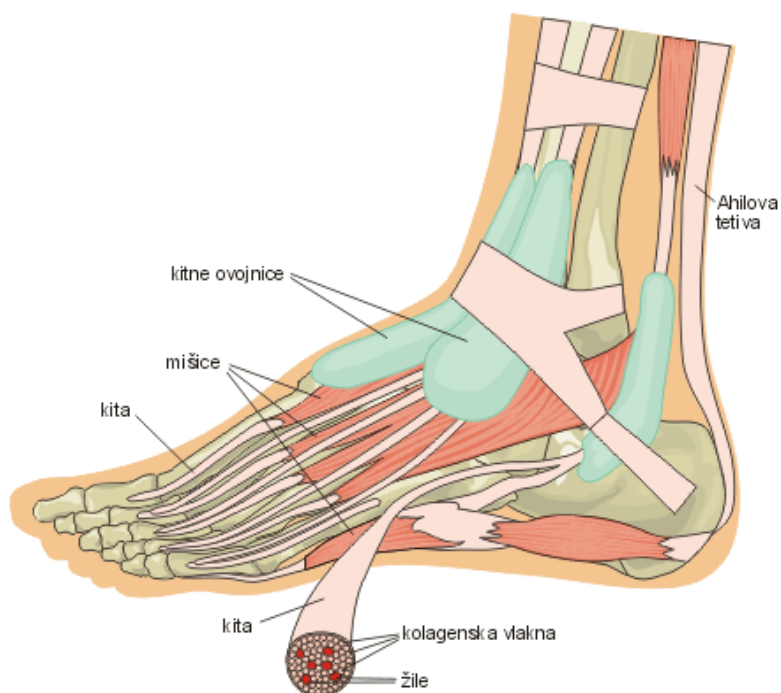
ki dobro stabilizira peto. Od začetkov izdelovanja športne obutve, tekaška pri tem ni nobena izjema, pa se krešejo mnenja o tem, kaj je dobro za stopalo, kakšen tip obutve je najprimernejši in kaj je tisto, kar najučinkovitejše preprečuje poškodbe. (<http://www.polet.si/aktualno/zgodovina-sportne-obutve-druga-koza>, 6. 2. 2013)

Nova vrsta obuvala je omogočala tek na do tedaj neznan način: s pristajanjem na svojih koščenih petah. Pred iznajdbo oblazinjenega copata so vsi tekači tekli na podoben način. Z vzravnanimi hrbti, upognjenimi koleni in s stopali, ki so grabila tla naravnost v vpadnici kolkov. (McDougall, 2012, str. 175)

Mnogi nasprotujejo sodobnim športnim copatom. Američan Bosonogi Ted se je odločil, da se bo boril proti najhujšemu zločinu, ki smo ga zagrešili proti človeškemu stopalu: izumu tekaških copat. Prepričan je, da bi tekaške poškodbe lahko povsem izkoreninili, če bi se znebili naših »najkic«, in to je nameraval dokazati s svojim zgledom. Pretekel je maraton v Los Angelesu in Santa Clariti in s tem dosegel dovolj dober čas, da se je uvrstil na prestižni bostonski maraton. (McDougall, 2012, str. 154)

2.2. ZGRADBA STOPALA IN GLEŽNJA

Nalogi stopala sta prenašanje teže celotnega telesa in prilagajanje podlagi ter izvajanje zapletenih dinamičnih gibov koraka, ki so nujni za hojo. Zato sta hkrati potrebni čvrstost in gibčnost. V stopalu in gležnju je mnogo kosti, sklepov in mišic. Noga je pogosto deformirana zaradi mehaničnih sil pritiska teže telesa in sile podlage, ki ni idealna. Sklep v gležnju združujeta sposobnost plastičnega preoblikovanja noge in čvrstost golenskih kosti. Mnogo mišic s premikanjem gležnja premika tudi nogo. (Calais-Germain, 2007, str. 257)



Slika 1: Zgradba stopala in gležnja

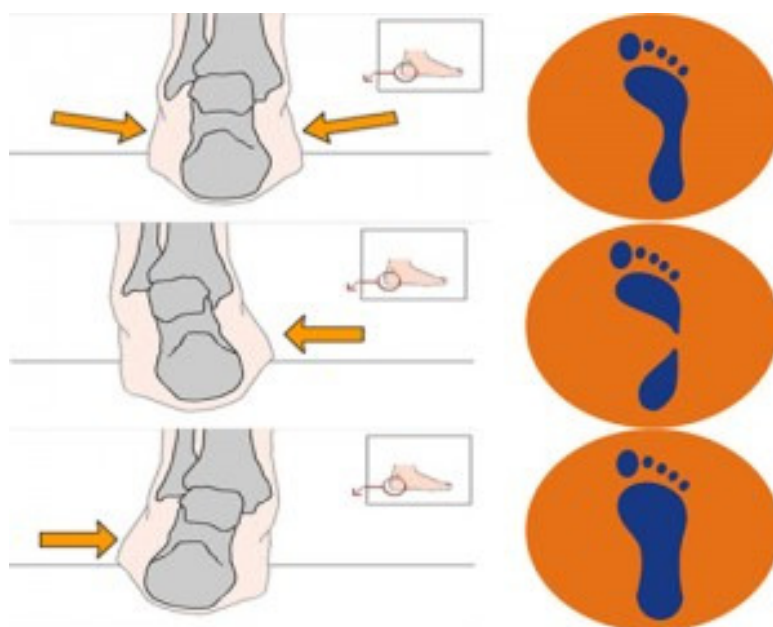
Za Leonardo da Vincija je bilo človeško stopalo s svojim neverjetnim sistemom za vzmetenje, ki ga sestavlja četrtnina vseh kosti v človeškem telesu, »inženirska mojstrovina in umetniška stvaritev«. (McDougall, 2012, str. 175)

2.3. GIBI STOPALA (Calais-Germain, 2007, str. 260)

- DORZALNA FLEKSIJA je gib proti hrbtišču noge.
- PLANTARNA FLEKSIJA ali EKSTENZIJA je gib proti podplatu noge.
- SUPINACIJA je gib, ki usmeri podplat navznoter (dvigne notranji rob stopala).
- PRONACIJA je gib, ki usmeri podplat navzven (dvigne zunanji rob stopala).
- ABDUKCIJA je gib, ki premakne sprednji del noge navzven.
- ADDUKCIJA je gib, ki premakne sprednji del noge proti mediani ravnini telesa.
- EVERZIJA je gib, ki povezuje abdukcijo, pronacijo in dorzalno fleksijo stopala.
- INVERZIJA je gib, ki povezuje addukcijo, supinacijo in plantarno fleksijo stopala.



Slika 2: Dorzalna in plantarna fleksija



Slika 3: Pronacija, supinacija

2.4. VRSTA ŠPORTNE OBUTVE

Pri rednem ukvarjanju s tekom je izbira ustrezne tekaške obutve, prilagojene našemu načinu teka, telesni teži in obliki stopala, pomembna tako z vidika zmanjšanja nevarnosti poškodb kot tudi z vidika daljše uporabne vrednosti, ki naj bi jo imelo obuvalo, prilagojeno posameznemu tekaču. (Leitinger, 2011, str.16)

Ljudje se ukvarjamo z različnimi vrstami športov, pri katerih tečemo, brcamo, skačemo, hodimo. Nekatere športne discipline izvajamo na prostem, kjer je podlaga trava, pesek ali beton, druge v dvorani, kjer je podlaga večinoma parket oziroma umetna masa. Zato potrebujemo različne vrste športnih copat.



Slika 4: Nogometne kopačke

adsclassifie.com



Slika 5: Košarkaški čevlji



Slika 6: Čevlji za tek – sprinterice



Slika 7: Rokometni čevlji



Slika 8: Kolesarski čevlji



Slika 9: Tekoški copati

2.5. VRSTE POŠKODB

Vrste poškodb glede na vrsto tkiva (Leitinger, 2011, str. 21):

- poškodbe mišic – nateg, natrganje, pretrganje, mišični krči;
- poškodbe kosti – stresni zlom, vnetje pokostnice;
- poškodbe sklepov - poškodbe sklepnih elementov (sklepnega hrustanca, meniskusa in vezi), zvini in izpahi.

Vrste poškodb glede na lokalizacijo poškodbe (Leitinger, 2011, str. 34):

- poškodbe stopala (plantarni fasciitis, valgusna deformacija palca, žulji, podplutbe nohtov);
- poškodbe gležnja (zvin gležnja);
- poškodbe goleni;
- poškodbe Ahilove tetive;
- poškodbe kolena;
- poškodbe stegna in kolka;
- poškodbe hrbta.

Na poškodbe vplivajo notranji in zunanji dejavniki. Notranji dejavniki so: genetska zasnova, v povezavi s procesom in metodami treninga, telesna konstitucija, funkcionalno stanje telesa, psihično stanje športnika, nepravilna tehnika teka in nepravilna prehrana. (Leitinger, 2011, str. 17)

Zunanji dejavniki so: nepravilni treningi, neprimerna športna oprema, neustrezen teren, pomanjkljivi varnostni ukrepi, neugodni vremenski pogoji, naključja. (Leitinger, 2011, str. 20)

»Tekaški čevlji so verjetno najbolj uničujoča stvar, ki je kdajkoli vplivala na človeško stopalo.« (McDougall, 2012, str. 188)

Vsako leto se poškoduje od petinšestdeset do osemdeset odstotkov tekačev. (McDougall, 2012, str. 190)

Dr. Daniel Lieberman, profesor biološke antropologije s harvadske univerze, je izjavil:

»Veliko poškodb stopal in kolen, ki nas trenutno tarejo, je nastalo zaradi tega, ker ljudje tečemo v obuvalih, ki nam ošibijo stopala, nas silijo v pretirano pronacijo in povzročajo težave s koleni. Do leta 1972, ko je Nike izumil moderni športni copat, so ljudje tekli v čevljih z zelo tankimi podplati, imeli močna stopala in veliko manj pogoste težave s koleni.« (McDougall, 2012, str. 188)

Če ne bi obstajali tekaški copati, bi teklo več ljudi. Če bi več ljudi teklo, bi jih manj umiralo zaradi degenerativnih srčnih bolezni, nenadne srčne kapi, visokega krvnega tlaka, zamašenih arterij, sladkorne bolezni itd. (McDougall, 2012, str. 188)

Trener Lananna iz Stanfordske univerze je predstavniku podjetja Nike razložil, da ne more dokazati, a verjame, da njegovi tekači zaradi bosonogega treninga tečejo hitreje in utrpijo manj poškodb. V desetih letih na Stanfordu so njegovi atleti in tekači v krosu osvojili pet moštvenih zmag na tekmah državnega prvenstva in dvaindvajset posameznih naslovov, sam pa je bil izbran za tekaškega trenerja leta. Če stopala okrepite z bosonogim treningom, se po njegovem mnenju zmanjša tveganje za težave z ahilovo tetivo, koleni in plantarno fascio. (McDougall, 2012, str. 188)

»Odkar so bile v poznih sedemdesetih narejene prve študije, se je število pritožb zaradi bolečin v ahilovi tetivi celo povečalo za približno deset odstotkov, medtem ko je plantarni fasciitis ostal na enaki ravni,« pravi dr. Stephen Pribut, strokovnjak za tekaške poškodbe. (McDougall, 2012, str. 191)

Dr. Irene Davis, direktorica klinike za tekaške poškodbe na univerzi v Delawaru, meni:

»Tehnološke izboljšave v zadnjih tridesetih letih so osupljive. Na področju kontrole gibanja in blaženja smo priča velikanskemu številu novosti. A zdi se, da zdravila še vedno niso premagala bolezni.« (McDougall, 2012, str. 191)

Leta 2008 je dr. Craig Richards, raziskovalec na avstralski univerzi v Newcastleu, objavil raziskavo v BRITISH JOURNAL OF SPORTS MEDICINE. Razkril je, da ni nobene z dokazi podprte raziskave, ki bi dokazovala, da smo zaradi tekaških copat manj dovzetni za poškodbe. (McDougall, 2012, str. 191)

Dvajset milijard vredna industrija temelji na praznih obljubah in zidanju gradov v oblakih. (McDougall, 2012, str. 191)

2.6. TARAHUMARE – LJUDJE TEKAČI



Slika 10: Tarahumare

Tarahumare so pleme kamenodobnih super športnikov, ki živi na območju divjih, neprehodnih Bakrovih kanjonov v Mehiki. So najverjetneje najbolj zdravo in mirno ljudstvo na Zemlji in najboljši tekači vseh časov. Ko govorimo o ultra razdaljah, nihče ne more premagati tarahumarskega tekača. Ne dirkalni konj, ne gepard, ne olimpijski maratonec. (McDougall, 2012, str. 10)

Poleg tega da so najprijaznejše in najsrečnejše ljudstvo na planetu, so Tarahumare tudi najbolj žilavi. Sposobni so brez premora preteči 300 milj in več. (McDougall, 2012, str. 21)

1 milja je 1609 m. (<http://sl.wikipedia.org/wiki/Milja>, 5.3.2013)

Obuti so v sandale, vendar se nikoli ne poškodujejo, čeprav nimajo visokotehnoloških tekaških copatov in po meri narejenih ortopedskih vložkov. (McDougall, 2012, str. 23)



Slika 11: Obutev, v kateri teče pleme Tarahumare



Tarahumara runner Arnulfo Quimare runs alongside ultra-runner Scott Jurek in Mexico's Copper Canyons

Slika 12: Scott Jurek in tarahumarski tekač

»Scott Jurek je sedemkratni zmagovalec ene najtežjih tekaških preizkušenj na svetu, ultramaratona Western States Endurance Run, trikratni zmagovalec legendarnega grškega Spartatlon, dvakratni zmagovalec ultramaratona Badwater v pekleno vroči Dolini smrti.«

(http://www.ciceron.si/site/ciceron_knjige/scott_jurek_jej_in_teci.html, 5.3.2013)

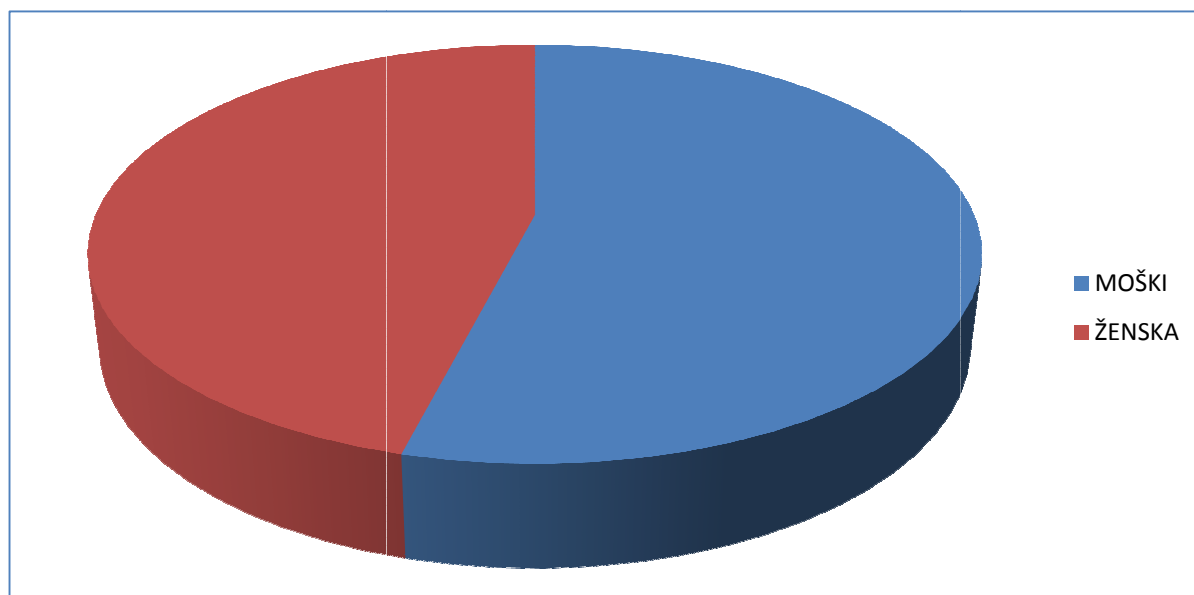
Scott Jurek je zasedel drugo mesto na tekmi v divjini Mehike. Premagal ga je tarahumarski tekač. Kaj takega se mu do takrat še ni zgodilo. (McDougall, 2012, str. 303)

3. EMPIRIČNI DEL

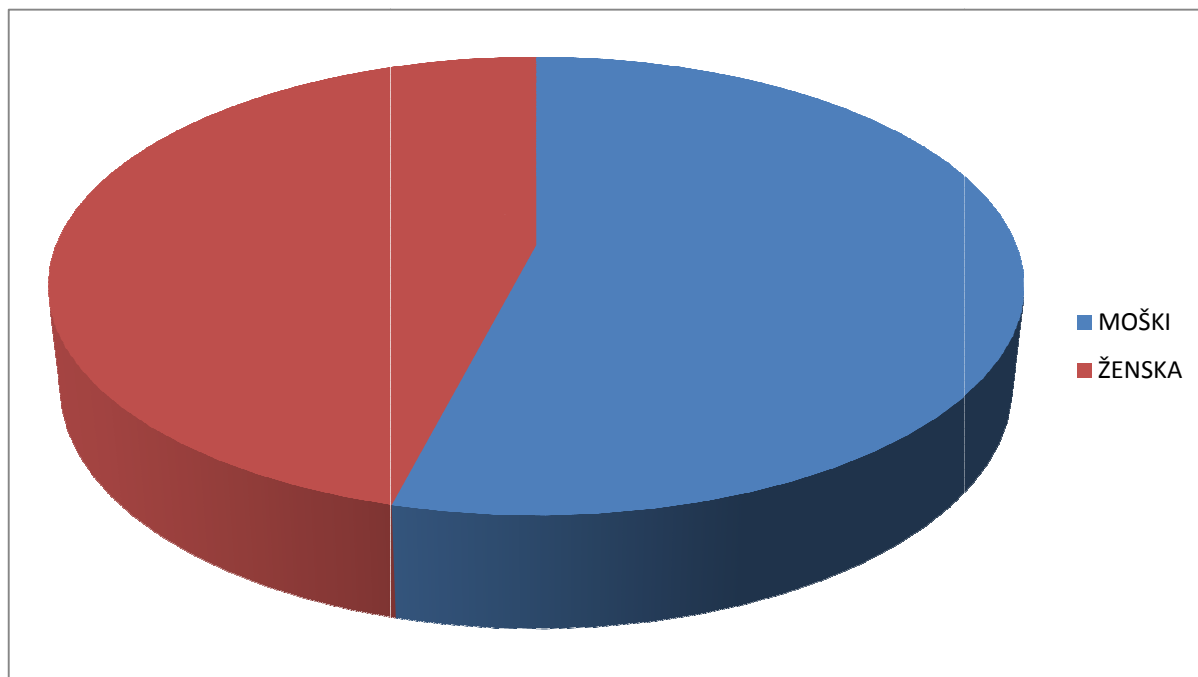
3.1 PRIKAZ ANALIZE PODATKOV

3.1.1 SPOL ANKETIRANCEV

Anketni list je izpolnilo 239 učencev in učenk obeh šol. Iz OŠ Frana Roša Celje je bilo 144 anketirancev, 73 učencev (51 %) in 71 učenk (49%); z OŠ Dobrna pa 95, 51 učencev (54%) in 44 učenk (46%).



Graf 1: Delitev anketiranih po spolu – OŠ Frana Roša Celje



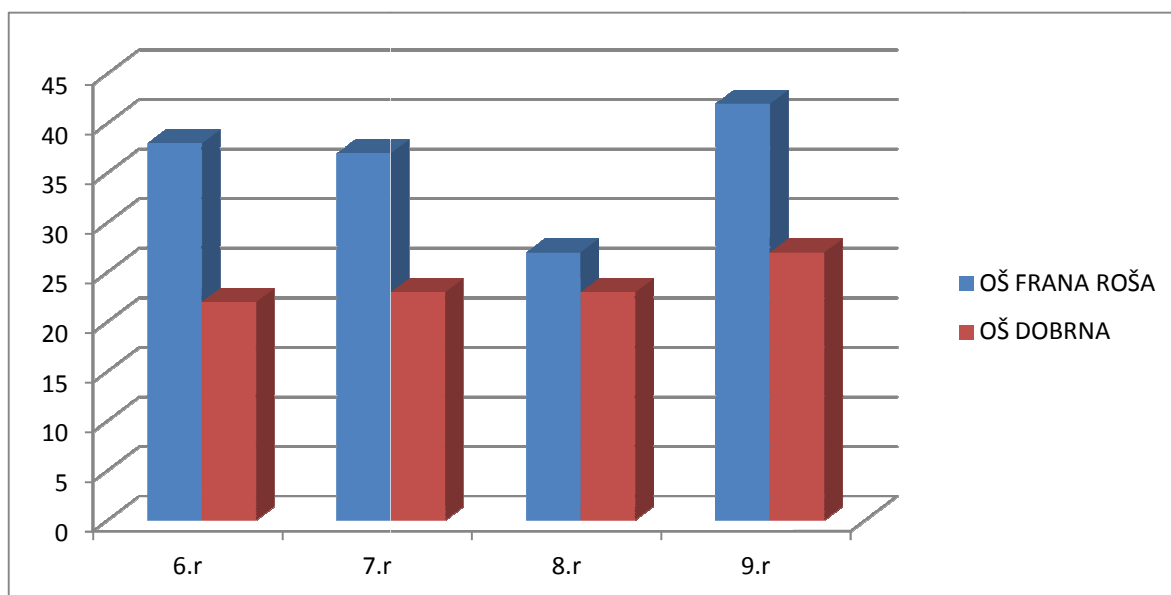
Graf 2: Delitev anketiranih po spolu – OŠ Dobrna

3.1.2 ŠTEVILO ANKETIRANCEV PO RAZREDIH

Na anketni vprašalnik je odgovorilo največ devetošolcev, tj. 69. Osmošolcev je bilo 50, sedmošolcev in šestošolcev pa po 60.

RAZRED	ŠTEVILO ANKETIRANCEV	
	OŠ FRANA ROŠA	OŠ DOBRNA
6.	38	22
7.	37	23
8.	27	23
9.	42	27

Tabela 1: Število anketiranih po razredih – skupaj OŠ Frana Roša in OŠ Dobrna



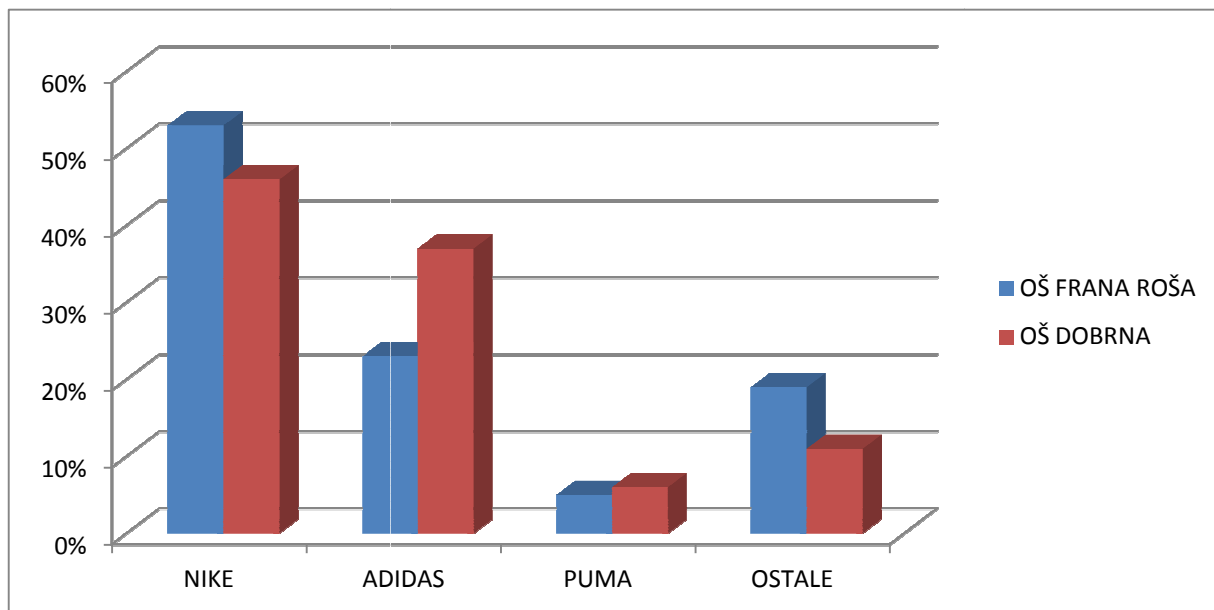
Graf 3: Anketirani po razredih

3.1.3 ZNAMKE ŠPORTNIH COPAT

Pokazalo se je, da je Nike na obeh osnovnih šolah najbolj priljubljen. Na OŠ Frana Roša je 53% anketiranih izbralo športne copate znamke Nike, na OŠ Dobrna pa 46%. Na obeh šolah sledi Adidas, Puma in ostale športne znamke.

RAZRED	ŠTEVILO ANKETIRANIH	
	OŠ FRANA ROŠA	OŠ DOBRNA
NIKE	77	44
ADIDAS	34	35
PUMA	7	6
OSTALO	26	10

Tabela 2: Znamke športnih copatov



Graf 4: Znamke športnih copatov

Na vprašanje, ali imajo športne copate svoje najljubše znamke, je na OŠ Frana Roša 72% anketiranih odgovorilo pozitivno, na OŠ Dobrna pa je bilo 75% pozitivnih odgovorov.

IMAŠ SVOJO NAJLJUBŠO ZNAMKO?	ŠTEVILO ANKETIRANIH	
	OŠ FRANA ROŠA	OŠ DOBRNA
DA	105	71
NE	39	24

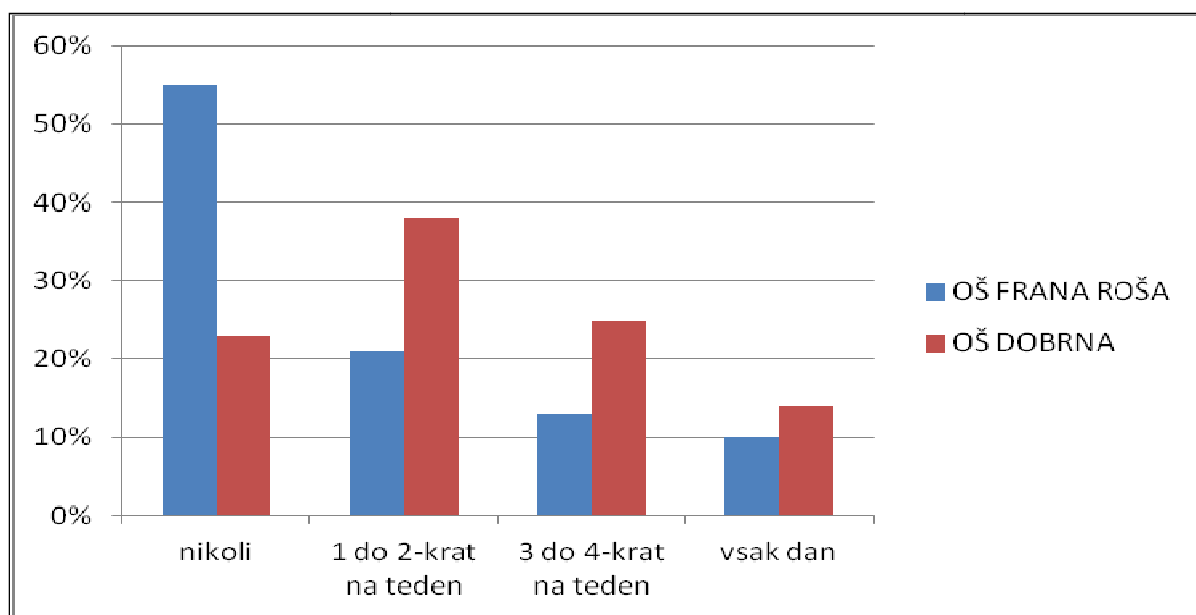
Tabela 3: Imaš svojo najljubšo znamko?

3.1.4 FREKVENCA NOŠENJA ŠPORTNIH COPATOV

Pri tem vprašanju je prišlo do razlike med učenci OŠ Frana Roša in OŠ Dobrna. 55% učencev OŠ Frana Roša nikoli ne pride obutih v športne copate v šolo, na OŠ Dobrna pa je takšnih učencev 23%.

FREKVENCA NOŠENJA	ŠTEVILO ANKETIRANIH	
	OŠ FRANA ROŠA	OŠ DOBRNA
nikoli	80	22
1 do 2-krat na teden	30	36
3 do 4-krat na teden	19	24
Vsak dan	15	13

Tabela 4: Frekvenca nošenja športnih copatov pri prihodu v šolo



Graf 5: Frekvenca nošenja športnih copatov pri prihodu v šolo

Na vprašanje, ali hodiš obut v športnih copatih v vseh letnih časih v takšnem obsegu, so učenci obeh šol odgovorili večinoma negativno. Na OŠ Frana Roša je bilo 71% negativnih odgovorov, na OŠ Dobrna pa 76%.

ŠPORTNI COPATI V VSEH LETNIH ČASIH	ŠTEVILO ANKETIRANIH	
	OŠ FRANA ROŠA	OŠ DOBRNA
DA	38	18
NE	104	72

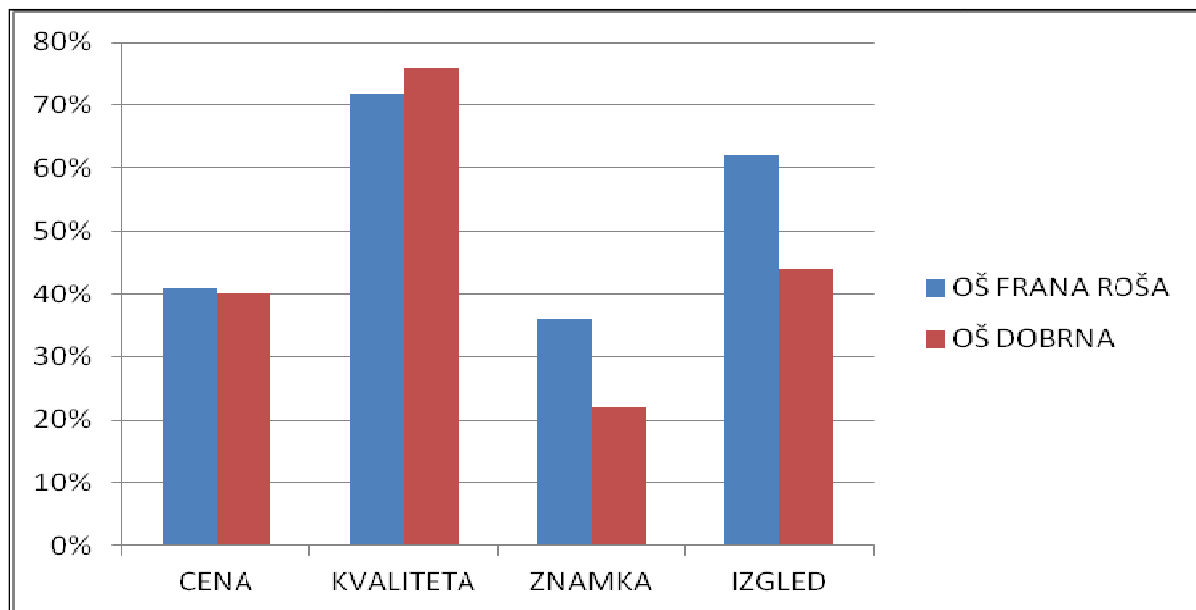
Tabela 5: Nošenje športnih copatov v različnih letnih časih

3.1.5 ODLOČILNI DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA NAKUP ŠPORTNIH COPATOV

Večini učencev obeh šol je najpomembnejši dejavnik kvaliteta. Tako se je odločilo 72% anketiranih na OŠ Frana Roša in 76% na OŠ Dobrna. Sledijo izgled, cena in znamka.

DEJAVNIKI	ŠTEVILO ANKETIRANIH	
	OŠ FRANA ROŠA	OŠ DOBRNA
Cena	58	38
Kvaliteta	103	72
Znamka	51	21
Izgled	88	42

Tabela 6: Odločilni dejavniki, ki vplivajo na nakup športnih copatov.



Graf 6: Odločilni dejavniki, ki vplivajo na nakup športnih copatov.

3.1.6 VRSTE ŠPORTNIH COPATOV

Na obeh osnovnih šolah 67% učencev ve, da so za različne vrste športov primerni različni športni copati.

RAZLIKA V VRSTI ŠPORTNIH COPATOV	ŠTEVILO ANKETIRANIH	
	OŠ FRANA ROŠA	OŠ DOBRNA
DA	98	64
NE	44	31

Tabela 7: Razlika v vrsti športnih copatov

Na vprašanje, kako vedo, kakšna je razlika pri različnih športih, sva dobila zanimive odgovore. Najpogostejši odgovori so bili, da so jim to povedali starši oziroma trgovci v trgovinah, da se športni copati razlikujejo po obliki in da so različne vrste športnih copatov namenjene različnim vremenskim razmeram.

3.1.7 PRIMERNOST OBUTVE IN VRSTE POŠKODB

77% učencev OŠ Frana Roša in 80% učencev OŠ Dobrna se zaveda, da neprimerna obutev lahko povzroči poškodbe. Večina je navajala zvine in zlome različnih delov nog ter žulje.

OZAVEŠČENOST O PRIMERNOSTI OBUTVE	ŠTEVILO ANKETIRANIH	
	OŠ FRANA ROŠA	OŠ DOBRNA
DA	113	76
NE	30	19

Tabela 8: Ozaveščenost o primernosti obutve

3.1.8 INTERVJU

Naredila sva intervju z dvema strokovnjakoma - dr. Mitjem Bračičem, prof. športne vzgoje, in z Ninom Cokanom, vrhunskim športnikom, triatlonecem, ki se je 23-krat udeležil Ironmana.

Gospodu Cokanu je najljubša znamka Asics, dr. Bračič pa se ne more odločiti med več znamkami.

Triatlonec Cokan bi se pri nakupu odločal med ceno in ugodjem, a dobi športne copate od sponzorjev, tako da ne razmišlja o ceni. Dr. Bračič meni, da pri nakupu največkrat odloča cena, sicer pa svetuje, da je potrebno nabaviti športno obutev, ki je primerna za izbrano športno disciplino in ustreza anatomskim značilnostim stopala ter telesni masi.

Oba uporabljata različne športne copate za različne športe.

Športnik Cokan določa primernost športnih copatov z izkušnjami in priporoča nasvet v trgovini, dr. Bračič pa določa primernost z vremenskimi pogoji in glede na podlago.

Triatlonec Cokan našteva različne poškodbe, s katerimi se je soočil v svoji športni karieri in kako jih je pozdravil. Med drugim navaja, da so poškodbe lahko posledica neprimerne obutve. Dr. Bračič strokovno našteva poškodbe, ki nastanejo zaradi neprimerne obutve, in razlaga, kako jih pozdravimo. Sam je imel poškodbo stopala zaradi pretrdih sprinterice in kakšen žulj zaradi »neutečene« obutve.

3.2 OVREDNOTENJE HIPOTEZ

HO1: Najbolj priljubljena znamka športnih copat pri učencih in učenkah od šestega do devetega razreda na OŠ Frana Roša Celje in OŠ Dobrna je Nike.

Hipoteza je potrjena. Najbolj priljubljena znamka športnih copatov pri učencih in učenkah od šestega do devetega razreda na OŠ Frana Roša Celje in OŠ Dobrna je Nike.

HO2: Športna obutev je najpogostejša obutev pri učencih in učenkah od šestega do devetega razreda na OŠ Frana Roša Celje in OŠ Dobrna.

Hipoteza je ovržena. Več kot polovica učencev in učenk od šestega do devetega razreda na OŠ Frana Roša Celje nikoli ne pride obuta v športni obutvi ob prihodu v šolo. 23% učencev in učenk OŠ Dobrna nikoli ne pride v šolo obuta v športno obutev, 38% pa ima obuto športno obutev ob prihodu v šolo le enkrat do dvakrat na teden.

HO3: Več kot polovica učencev in učenk OŠ Frana Roša in OŠ Dobrna ve, kateri so primerni copati za določeno vrsto športa.

Hipoteza je potrjena. Več kot polovica učencev in učenk OŠ Frana Roša in OŠ Dobrna ve, kateri so primerni copati za določeno vrsto športa.

HO4: Več kot polovica učencev in učenk OŠ Frana Roša in OŠ Dobrna se zaveda, da neprimerna obutev lahko povzroči poškodbe.

Hipoteza je potrjena. Več kot polovica učencev in učenk OŠ Frana Roša in OŠ Dobrna se zaveda, da neprimerna obutev lahko povzroči poškodbe.

4. ZAKLJUČEK

Z raziskovalno naloga sva raziskala, katere športne znamke so najbolj priljubljene pri najstnikih, kako pogosto so obuti v športne copate, kateri so odločilni dejavniki pri nakupu športnih copatov, v kolikšni meri poznajo vrste športnih copat, kriterije neprimerne obutve in poškodbe, povezane s tem.

Po opazovanju, branju, pogovoru z vrstniki in iz lastnih izkušenj sva postavila štiri hipoteze. Anketo sva opravila na dveh različnih šolah predvsem zaradi vpliva okolja, ki je na šoli OŠ Frana Roša mestno, na OŠ Dobrna vaško. Skoraj v vseh primerih se nama je potrdilo predvidevanje, da razlik ni. Razen pri enem vprašanju. Učenci OŠ Dobrna raje hodijo v šolo obuti v športno obutev.

Po analizi podatkov, ki sva jo naredila s pomočjo anketnih vprašalnikov med učenci od šestega do devetega razreda OŠ Frana Roša Celje in OŠ Dobrna, sva lahko potrdila hipotezo, da je Nike najbolj priljubljena znamka športnih copat med anketiranci.

Ovrgla sva hipotezo, da je športna obutev ob prihodu v šolo najpogostejša med anketiranci. Večina anketirancev je odgovorila, da nikoli ne pride obuta v športno obutev ob prihodu v šolo, ali pa le enkrat do dvakrat na teden. To dejstvo naju je presenetilo, saj sva na podlagi izkušenj menila, da je športna obutev najbolj priljubljena obutev.

Potrdila sva hipotezi, da večina učencev ve, kateri so primerni športni copati za določen šport in da se večina anketiranih zaveda, da neprimerna obutev lahko povzroči poškodbo.

Ugotovila sva, da imajo najini vrstniki podobne želje, znanje in možnosti glede športne obutve, kar sva tudi pričakovala. Zavedajo se, da je pomembna primerna športna obutev in da zaradi neprimernosti le- te lahko pride do poškodb.

Tudi nasveti obeh strokovnjakov so koristni. Osvetlila sta nama problem iz svojega zornega kota. Raziskovalna naloga je odprla veliko razmišljanj glede potrošništva, vpliva le-tega na mladostnike, vpliva raziskav v športu in znanosti na športno obutev in vpliva gospodarske krize na obutev mladostnikov. Vse to pa so že vprašanja za naslednjo raziskovalno nalogo.

5. UPORABLJENI VIRI

1. CALAIS-GERMAIN, B. 2007. *Anatomija gibanja: uvod v analizo telesnih tehnik*. Ljubljana: Zavod EMANAT.
2. *Čevlji za tek – sprinterice*. (online). (uporabljeno 1. mar. 2013). Dostopno na URL: <http://www.ceneje.si/oblacila-obutev/obutev/tekaska-obutev/adidas-sprintarice-spider-2-m - CX0021156F>
3. *Dorzalna in plantarna fleksija*. (online). (uporabljeno 4. feb. 2013). Dostopno na URL: <http://smart-movement.com/2012/05/17/visoke-stikle/>
4. *Kolesarski čevlji*. (online). (uporabljeno 1. mar. 2013). Dostopno na URL: http://images.ceneje.si/products/thumbnails2/ImageHomePageZoomed/sidi-kolesarski-cevlji-genius-568600_1024x768.jpg
5. *Košarkarski čevlji*. (online). (uporabljeno 1. mar. 2013). Dostopno na URL: <http://www.adsclassifie.com/ads/achat-vente-doccasion/va-tements/kobe-basketball-shoes-for-sale-lebron-james-shoes-2013.html>
6. LEITINGER, L. 2011. *Preprečevanje in zdravljenje tekaških poškodb*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
7. MCDOUGALL, C. 2012. *Rojeni za tek*. Ljubljana: Sanje.
8. *Milja*. (online). (uporabljeno 5. mar. 2013). Dostopno na URL: <http://sl.wikipedia.org/wiki/Milja>
9. *Nogometne kopačke*. (online). (uporabljeno 1. mar. 2013). Dostopno na URL: <http://www.prodirectsoccer.com/Products/Nike-Junior-Football-Boots-Nike-Jnr-Mercurial-Veloce-FG-Firm-Ground-Kids-Soccer-Cleats-FireberryElectric-GreenRed-Plum-56740.aspx>
10. *Obutev, v kateri teče pleme Tarahumare*. (online). (uporabljeno 5. mar. 2013). Dostopno na URL: <http://ngm.nationalgeographic.com/2008/11/tarahumara-people/gorney-text>

11. *Pronacija, supinacija*. (online). (uporabljeno 3. feb. 2013). Dostopno na URL: <http://zmigajmo.se/oprema-2/tekaska-obutev/>
12. *Rokometni čevlji*. (online). (uporabljeno 1. mar. 2013). Dostopno na URL: <http://www.tennisnuts.com/ishop/images/677/SSHUA-8106.jpg>
13. Scott Jurek. (online). (uporabljeno 5. mar. 2013). Dostopno na URL: http://www.ciceron.si/site/ciceron_knjige/scott_jurek_jej_in_teci.html
14. *Scott Jurek in tarahumarski tekač*. (online). (uporabljeno 5. mar. 2013). Dostopno na URL: <http://jaggedswords.wordpress.com/2011/03/14/super-food-iskiate/>
15. *Tarahumare*. (online). (uporabljeno 5. mar. 2013). Dostopno na URL: <http://ngm.nationalgeographic.com/2008/11/tarahumara-people/gorney-text>
16. *Tekaški copati*. (online). (uporabljeno 1. mar. 2013). Dostopno na URL: http://www.tekac.si/novice/4915/odlicen_tekaski_copat_za_hojo_in_tek_po_ra_zgibanem_terenu_.html
17. *Zgodovina športne obutve*. (online). (uporabljeno 6. feb. 2013). Dostopno na URL: <http://www.polet.si/aktualno/zgodovina-sportne-obutve-druga-koza>
18. *Zgradba stopala in gležnja*. (online). (uporabljeno 5. mar. 2013). Dostopno na URL: http://webset.fe.uni-lj.si/biologija/bio_poglavje9.html

6. PRILOGE

Pozdravljen/-a,

sva učenca 9. b razreda z OŠ Frana Roša iz Celja. Anketni vprašalnik, ki je pred tabo, nama bo v pomoč pri raziskovalni nalogi z naslovom »NABOR KULSKIH ZNAMK ŠPORTNIH COPAT«. Vprašalnik je anonimen.

Hvala za sodelovanje.

Rok in Simon

ANKETNI VPRAŠALNIK

1. Spol (ustrezno obkroži):
 - a) moški
 - b) ženska
2. Razred, ki ga obiskuješ (napiši): _____
3. Katero znamko športnih copat bi najraje obul? (Izberi en odgovor.)
 - a) ADIDAS.
 - b) NIKE.
 - c) PUMA.
 - d) KELME.
 - e) DIADORA.
 - f) JOMA.
 - g) DRUGO: _____
4. Imaš športne copate svoje najljubše znamke?
 - a) DA.
 - b) NE.
5. Kolikokrat na teden si obut v športne copate pri prihodu v šolo? (Obkroži ustrezen odgovor.)
 - a) Nikoli.
 - b) 1 do 2-krat na teden.
 - c) 3 do 4-krat na teden.
 - d) Vsak dan.

6. Ali hodiš obut v športnih copatah v vseh letnih časih v takšnem obsegu, kot si obkrožil pri 5. vprašanju?

- a) DA.
- b) NE.

7. Kaj ti je pomembno pri nakupu športnih copat ? (Obkroži dva odgovora).

- a) Cena.
- b) Kvaliteta.
- c) Znamka.
- d) Izgled.
- e) Namembnost (za katero vrsto športa jih uporabljam).
- f) Priljubljenost.
- g) Drugo (napiši, če ti je pomembno še kaj drugega): _____

8. Ali veš, da so za različne vrste športov primerni različni športni copati?

- a) DA.
- b) NE.

9. Če si na prejšnje vprašanje odgovoril z DA, napiši, kako veš, kateri športni copati so primerni za določen šport.

10. Se zavedaš, da neprimerna obutev lahko povzroči poškodbe?

- a) DA.
- b) NE.

11. Če si na prejšnje vprašanje odgovoril z DA, napiši nekaj poškodb, ki jih poznaš.

INTERVJU



Dr. Mitja Bračič je strokovnjak za športno diagnostiko in načrtovanje ter vodenje sodobnih načinov treniranja in rehabilitacije po poškodbah vrhunskih športnikov in rekreativcev.

Izvaja storitve in svetovanja na področju health coachinga, športne diagnostike, telesne priprave športnikov in rekreativcev, športne prehrane, pozne rehabilitacije poškodb, vodenja programov promocije zdravja na delovnem mestu in genetskih analiz za šport in prehrano. Razvil je sodobne diagnostične metode, s katerimi objektivno analizira in določa mlade športne talente v različnih športnih disciplinah.

1. Katera je vaša najljubša znamka športnih copatov?

Težko bi se odločil za eno, saj pri svojem delu uporabljam različno obutev. Ko sem še treniral tek na 400 m z ovirami, sem uporabljal obutev Nike.

2. Kaj je za vas pomembno pri nakupu športnih copatov?

Pri nakupu največkrat odloča cena obutve. Ljudje vedno naredimo kompromis in kupimo copate, ki nam ustrezajo tudi cenovno. Sicer pa je potrebno nabaviti športno obutev, ki je primerna za izbrano športno disciplino. Obutev mora biti primerna anatomskim značilnostim našega stopala in naši telesni masi. Ljudje se močno razlikujemo po zgradbi in obliki stopal, zato ni vsaka obutev primerna za vsakogar. Tudi telesna masa določa, da morajo imeti težji ljudje tršo obutev, da pri velikih obremenitvah ne pride do prevelikega popuščanja oblike obutve (t. i. torzija). Seveda je pomemben tudi material obutve. Gore Tex je primeren za zimske zunanje športe; drugi, bolj zračni

materiali, pa bolj ustrezajo poletnim razmeram. Usnjena obutev je primerna za dvoranske športe.

3. Ali za različne športe uporabljate različne športne copate?

Pri telesni pripravi nogometašev uporabljam nogometne čevlje Adidas, pri rokometaših Kempa, pri košarkarjih Nike, na zunanjih terenih Salomon. Pri treningih juda sem pa bos ☺.

4. Kako določite, kateri športni copati so primerni za določen šport?

Material Gore Tex je primeren za zimske zunanje športe; drugi, bolj zračni materiali, so primernejši za poletne razmere. Usnjena obutev je primerna za dvoranske športe. Seveda je pomemben tudi podplat. Pri zunanjih športih je primeren grob profil podplata, pri dvoranskih športih raven gumijast podplat, pri nogometu uporabljajo nogometne čevlje z različnimi oblikami čepov, v atletiki pa sprinterice. Že atletska obutev je zelo raznolika, saj se sprinterice razlikujejo za vsako atletske disciplino. Tudi teniška obutev se zelo razlikuje glede na teren, na katerem igrajo igralci (beton, trava, pesek).

5. Ali neprimerna obutev lahko povzroči poškodbe in če, katere?

Neprimerna obutev lahko povzroči nastanek žuljev in odtisov na koži. Trda obutev lahko povzroči poškodbe stopalnih kosti in vezivnega tkiva ter kit. V nekaterih primerih tudi zvin gležnja. Če obutev drsi, so lahko poškodbe še hujše.

6. Ali se poškodba, ki nastane, lahko pozdravi in kako?

Seveda se vse poškodbe lahko pozdravijo. Nekatero težavo z obutvijo lahko rešimo tudi z vložki za čevlje, ki so danes narejeni po meri. Po nastanku poškodbe obiščemo ortopeda, ki opravi pregled. Po potrebi se opravi še slikovna diagnostika poškodovanega dela z rentgenom, ultrazvokom ali magnetno resonanco. Po postavitvi diagnoze se ortoped odloči, kako se bo poškodba zdravila. Nato fizioterapevt opravi terapije na poškodovanem delu telesa, ob tem pa se pri težjih poškodbah poškodovane zdravi še z zdravili ali ustreznimi mazili. Zdravljenje poškodbe zaključimo s pomočjo kineziologa (trenerja), s katerim izvajamo vaje za moč in gibljivost, tako da lahko poškodovani del spet popolnoma obremenimo.

7. Ali ste imeli katero od zgoraj navedenih poškodb?

V svoji športni karieri sem imel poškodbo stopala zaradi pretrdih sprinteric. Takrat (pred letom 1990) je bila obutev slabe kvalitete. Današnji izbor in kvaliteta obutve sta močno napredovala. Tu in tam sem dobil žulje, ki pa so bili posledica »neutečene« obutve.

INTERVJU

NINO COKAN, CELJSKI TRIATLONEC, 23 –kratni udeleženec ironmana

1. Katera je vaša najljubša znamka športnih copatov?

Trenutno je moja najljubša znamka ASICS, v preteklosti pa sem bil najbolj zadovoljen s copati BROOKS.

2. Kaj je za vas pomembno pri nakupu športnih copatov?

Odločal bi se med ceno in ugodjem, a ker mi športne copate dajejo sponzorji, se lahko sam odločim, katere bi imel.

3. Ali za različne športe uporabljate različne športne copate?

Seveda, za tenis in košarko imam ene, ko grem teč po gozdovih in hribih v blatu, druge, ko tečem po asfaltu, tretje, ko delam intervale na stadionu, pa spet drugačne.

4. Kako določite, kateri športni copati so primerni za določen šport?

Po lastnih izkušnjah vem, kateri so za kaj, sicer pa je to najbolje vprašati pri nakupu copatov v trgovini.

5. Ali neprimerna obutev lahko povzroči poškodbe in če, katere?

Obrabljeni športni copati lahko povzročijo različne poškodbe. Poškoduješ si lahko mišice, koleno, tetive, podplate, dobiš žulje. Tudi vnetje pokostnice, nategnjen biceps ali zadnja loža ter bolečine v križu so lahko posledica neprimerne obutve.

6. Ali se poškodba, ki nastane, lahko pozdravi in kako?

Vse te poškodbe se lahko pozdravijo z izbiro primerne obutve, zmanjšanjem treningov ali primernim počitkom. Zelo priporočljiva je hoja. Priporočam veliko ogrevanja pred vadbo in raztezne vaje po vadbi. Seveda pa sta ohranjanje dobre telesne vzdržljivosti in teže eden izmed pogojev za zdravo »športanje« brez poškodb.

7. Ali ste imeli katero od zgoraj naštetih poškodb?

Tudi sam sem imel že vse od naštetih poškodb, verjetno predvsem zaradi prekomernih treningov, premalo počitka in močnejše telesne konstitucije, ki za moje izbrane vrste športa ni idealna. Kljub temu pa verjamem, da lahko s primernim delom in pristopom vse težave obvladujem .

KOLOFON

AVTORJA: ROK HRIBERNIK, SIMON VALANT – učenca 9. razreda

MENTOR: VOJIN MLINAREVIĆ

ŠOLA: OŠ Frana Roša, Celje

LETO: 2012/13

LEKTORIRANJE: Blanka Skočir