

PRVI POGOVOR V NOVEM LETU O POSLEDICAH ZAUSTAVITVE ŠPORTNE DEJAVNOSTI

V prvem letošnjem FB pogovoru v okviru projekta Teniško aktivni! je Anže Bašelj gostil profesorja s Fakultete za šport, dr. Aleša Filipčiča. Dotaknila sta se posledic zaustavitve športne dejavnosti pri otrocih in rekreativcih, hkrati pa izražala navdušenje nad včerajšnjo sprostitevjo nekaterih ukrepov v povezavi s športom.

Današnji gost je najprej spregovoril o vse slabših telesnih sposobnosti slovenske mladine: **“V zadnjih tednih smo velikokrat slišali za spremembe v gibalni učinkovitosti mladih. Kolegi s Fakultete za šport so na podlagi meritev ugotovili, da je ob prvi zaustavitvi prišlo do največjih negativnih sprememb v gibalni učinkovitosti mladih. Tudi prejšnje študije, nekatere smo delali že leta 1992, kažejo, da negativne spremembe v šolski situaciji vplivajo tudi na teniške igralce. In te spremembe so alarmantne.”**

Filipčič opozarja, da je v izogib pojavljanja poškodb potrebno biti zelo previden pri vračanju na športna prizorišča: **“Gibalni vidik je samo eden od vidikov. Pri tenisu je pomemben tudi psihološki, kognitiven vidik. Negibanje zelo vpliva na kognitivne sposobnosti, sposobnost učenja. Predvsem pa tu upam, da so trenerji obe zaprtji športnih igrišč izkoristili kot neko pripravljalno obdobje, predvsem na področju kondicijskih sposobnosti. Tisti, ki tega še niso naredili, predlagam, da si vzamejo 6-8 tednov za neko resno pripravljalno obdobje. Najslabše bi bilo, da bi zdaj takoj začeli na polno s teniškim treningom.”**

Več v [posnetku](#).

Na Tenis Sloveniji smo v letu 2020 ob zaustavitvi športne dejavnosti izvedli dva projekta. Ob prvi pandemiji je potekala akcija Ostani doma in bodi teniško aktiven!, ob koncu leta pa še projekt Teniško aktivni!. Cilj obeh projektov je informirati teniške navdušence in navdušenke o novostih v tem prelepem športu, ob tem pa biti tudi izobraževalen. S projektom želimo izkazati družbeno odgovornost in hkrati povezati čim širši teniški svet z različnimi zanimivostmi, ob tem pa želimo nadgraditi fizično pripravljenost tenisačev in omogočiti njihovo osebno rast.

Ljubljana, 5. januar 2021

Generalni sponzor



Glavni sponzorji



Sponzorji in partnerji

