

Jedini čudotvorni lijek je fizička aktivnost

Na okruglom stolu održanom na Građevinskom fakultetu na riječkom kampusu, uz moderatora Gordana Kožulja iz Organizacijskog povjerenstva Europskih sveučilišnih igara 2016., o sveučilišnom sportu i problemima s kojima su se na studiju susretali kao sportaši govorili su dekan zagrebačkog Fakulteta kineziologije prof. dr. sc. Damir Knjaz, utemeljitelj Taekwondo akademije pri Riječkom sveučilištu Dalibor Krpan, svjetska prvakinja u kickboxingu iz Malinske na Krku Ana Znaor i plivač Mihovil Španja.

„Moja prezentacija će biti ponešto drukčija od onoga što ste možda očekivali, neće biti samo o sportu nego o tjelesnoj aktivnosti i zašto se njome moramo baviti radi zdravlja“, rekao je okupljenima dekan Knjaz. „U posljednjih nekoliko godina živio sam u tri različita sistema, u Kini, u Sjedinjenim Državama i ovdje u Europi, i vrlo sam dobro upoznat s odnosom akademskih sredina prema sportu i fizičkoj aktivnosti, i mislim da mi u Europi imamo dobre prilike, ali i mnoge prepreke, i njih moramo prevladati ako unutar naših sveučilišta želimo kreirati doista dobar sistem.“

Dobrobiti fizičke aktivnosti

„Svatko tko želi stvoriti dobar sustav sporta i tjelesne aktivnosti mora biti svjestan koje dobrobiti oni donose zdravlju, kao što je prevencija kardiovaskularnih bolesti, moždanih udara i s njim povezanih

bolesti, te, primjerice, dijabetesa tipa dva ili dobrih učinaka na zdravlje koji se mogu dokazati, poput kvalitetnog sna. Ali postoji i dobit s društvenog i ekonomskog stajališta, i sve je to samo dio jednog velikog sustava kada govorimo o sportu u akademskoj zajednici“, rekao je Damir Knjaz.

Čemu služi tjelesna aktivnost? Dekan Knjaz prikazao je i neke brojke. Nedovoljna fizička aktivnost jedan je od deset vodećih globalnih uzroka mortaliteta, na četvrtom je mjestu popisa uzroka svjetske zdravstvene organizacije, rekao je Knjaz. Na istočnom Sredozemlju i u Americi oko 30 posto ljudi se ne bavi tjelesnom aktivnošću, uključujući studentsku populaciju. Bolji, ali još uvijek ne dovoljno dobar rezultat imamo u Jugoistočnoj Aziji i Africi. Kardiovaskularne bolesti uzrok su više od 40 posto smrti u Europi i 45 posto u Europskoj uniji. Kad govorimo o vodećim uzrocima smrti, tjelesna neaktivnost je na četvrtom mjestu dok su na listi također visoki krvni tlak i šećer, a i oni su u vezi s fizičkom aktivnošću.

„Ovo je jedan od rezultata istraživanja koje smo dobili ovdje u Hrvatskoj, ljudi umiru u 48 posto slučajeva od kardiovaskularnih bolesti, u 27 posto slučajeva od karcinoma. No ako je netko fizički aktivan, ima 20 do 30 posto manje izgleda da će dobiti koronarnu srčane bolest, moždani udar, karcinom dojke ili crijeva, astmu, dijabetes tip dva ili prije-

U SAD-u, samo dva posto sportaša iz Prve konferencije konačno završe kao profesionalni sportaši, što znači da oni nisu razvili sustav zbog talentiranih sportaša već zbog sporta općenito, zbog njegovih dobrobiti za zdravlje i svih drugih aspekata tjelesne aktivnosti

lome kostiju. Ti su nam podaci dobro poznati i oni iz dana u dan rastu. To su neki od rezultata koje smo dobili i unutar Europske unije“, rekao je dekan zagrebačkog Kineziološkog fakulteta.

Hrvatska može puno bolje

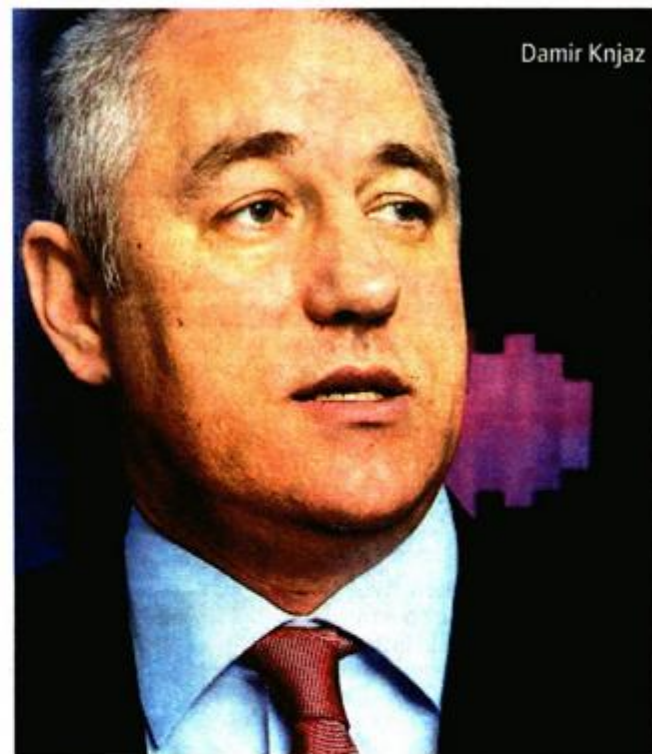
Hrvatska, nažalost, nema dobre pokazatelje, 65 posto naših građana nije dovoljno fizički aktivno, nekom vrstom sportske aktivnosti bave se vrlo rijetko. Promatramo li mladu djecu, brojke su još i gore. Dječaci i djevojčice od 11 do 15 godina doista su nedovoljno aktivni, od djevojaka starih 15 godina, po kriterijima Svjetske zdravstvene organizacije, 90 posto njih nije dovoljno fizički aktivno. Osim tih brojki vrlo su negativni i trendovi, a Sjedinjene Američke Države su po njima u još gorem stanju nego Europa, „ali mi ih slijedimo i vjerojatno za njima zaostajemo oko deset godina, tako da u budućnosti možemo očekivati još gori rezultat ako nešto ne promijenimo“.

Što možemo promijeniti? „Možemo ljudima dati čudotvorni lijek, a jedini takav koji trenutno postoji je fizička ak-

tivnost. Robert Butler, jedan od svjetski poznatih eksperata, rekao je da kad bi se tjelesno vježbanje moglo pretvoriti u pilulu, to bi bio najkorisniji i najčešće prepisivani lijek“, rekao je Knjaz. A što možemo učiniti?

Europski sveučilišni sport po uzoru na Amerikance

„Na sveučilišnoj razini u Hrvatskoj do sada možda nismo učinili dovoljno, jedini hrvatski zakon koji spominje sport kaže da uspješnim i talentiranim sportašima trebamo osigurati pogodnosti kada žele studirati, no mi nismo učinili puno više od toga. Posljednjih godina pokušavamo napraviti neka poboljšanja, ali ne slijedimo niti dobre primjere iz Europske unije dok o Sjedinjenim Američkim Državama ne želim ni govoriti, toliko su puno ispred nas. Jutros smo čuli da samo dva posto sportaša iz Prve konferencije konačno završe kao profesionalni sportaši, što znači da oni nisu razvili sustav zbog talentiranih sportaša, oni imaju sustav zbog sporta općenito, zbog njegovih dobrobiti za zdravlje i svih drugih aspekata tjelesne



Damir Knjaz

aktivnosti; ne zbog medalja i slave, nego zbog društvenih, zdravstvenih i drugih koristi.“

„Za budućnost smo unutar Sveučilišta u Zagrebu izradili strategiju razvoja sporta i tjelesnog vježbanja. Značaj tjelesne aktivnosti i zdravlja na Sveučilištu u Zagrebu dobro je prepoznat, naravno, nadamo se da ćemo strategiju moći provesti u cijeloj Hrvatskoj“, rekao je Damir Knjaz.

„Organizacija i izvođenje sportskih aktivnosti na engleskom jeziku za studente koji participiraju u programu studentske mobilnosti znači da se nadamo kako ćemo u našem sistemu u Hrvatskoj imati veći broj međunarodnih studenata. EU kao cjelina želi organizirati sportski sistem, štoviše, pokušava djelomično kopirati NCAA-ov američki sistem, što znači da ćemo imati sveučilišta koja će i tijekom godine biti uključena u sportski

sistem, možda kao konferencije u SAD-u, i to je nešto što moramo slijediti, i moramo biti spremni uključiti se kad oni budu spremni.“

Također moramo provesti informatizaciju sustava sveučilišnog sportskog nadmetanja, moramo dobro dizajnirati sustav vrednovanja za studente, nastavnike i trenere na svim sveučilišnim razinama sportskih natjecanja. Očekujemo da ćemo imati najmanje 30 sportova s više od 10.000 aktivnih sportaša. Na Sveučilištu u Zagrebu sada imamo ukupno 75.000 studenata, a trebamo imati listu sportova i primjerenih rekreativnih programa i za zaposlenike Sveučilišta.“

Cilj: pola prihoda za sport od izvora izvan sveučilišnog proračuna

Knjaz kaže da bi željeli razgovarati s Vladom RH da investira u nove sveučilišne sportske objekte „koje ćemo nužno morati imati ako ćemo željeti razviti sport do visoke razine. Morat ćemo donijeti i nove zakone jer mislimo da se studenti danas susreću s mnogim poteškoćama kada unutar našega sportskog sistema nastoje biti vrhunski sportaši. Također sve se temelji na novcu. Danas Zagrebačko sveučilište u sport investira oko 0,7 posto novca, a dekan Knjaz se nada da će u skorij budućnosti taj broj narasti na oko pet, a možda i više posto.“

Sveučilište po njemu također mora stvoriti sistem po kojem će najmanje 50 posto novca za sport i tjelesne aktivnosti na sveučilištu dolaziti od izvora izvan sveučilišnog proračuna. „To su naši ciljevi, formirali smo tim koji će nas voditi prema tim ciljevima, prilično sam siguran da će nas slijediti i druga hrvatska sveučilišta i da ćemo u skorij budućnosti – a govorimo o nekoliko godina – na naslijeđu ovih igara moći kreirati novi sistem i postići puno bolje rezultate ne samo u sportu, nego i zdravlju i općenito“, zaključio je na okruglom stolu Rektorske konferencije u Opatiji dekan zagrebačkog Kineziološkog fakulteta prof. Damir Knjaz.

B. BRATIĆ



Mihovil Španja

