

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

**ANALIZA PROGRAMOV ŠPORTNEGA  
DRUŠTVA NARODNI DOM IN  
MOŽNOSTI ZA NJIHOV RAZVOJ**

Diplomsko delo

GAL MALLY BUH

Ljubljana, 2009

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje  
Fitnes

**ANALIZA PROGRAMOV ŠPORTNEGA DRUŠTVA NARODNI  
DOM IN MOŽNOSTI NJIHOVEGA RAZVOJA**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA  
izr. prof. dr. Mateja Videmšek

RECENZENT  
izr. prof. dr. Damir Karpljuk

KONZULTANT  
izr. prof. dr. Jože Štihec

AVTOR DELA  
Gal Mally Buh

Ljubljana, 2009

# ZAHVALA

Zahvaljujem se svoji mentorici izr. prof. dr. Mateji Videmšek za nasvete in pomoč pri nastajanju diplomskega dela.

Iskrena hvala predsedniku Športnega društva Narodni dom Dejanu Crneku in Sašotu Barletu za pomoč pri izvajanju ankete in pridobivanju gradiva.

Zahvaljujem se tudi svojim staršem in puncici, ki so me skozi vsa leta študija podpirali in spodbujali.

**Ključne besede:** Športno društvo Narodni dom, otroci, razvoj otrok, športni programi

## **ANALIZA PROGRAMOV ŠPORTNEGA DRUŠTVA NARODNI DOM IN MOŽNOSTI ZA NJIHOV RAZVOJ**

**Gal Mally Buh**

**Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2009**

**Športno treniranje, Fitnes**

**Število strani: 87**

**Število preglednic: 10**

**Število slik: 47**

**Število virov: 15**

**Število prilog: 2**

## **IZVLEČEK**

V diplomskem delu smo želeli predstaviti Športno društvo Narodni dom, njegovo zgodovino in programe. Diplomsko delo vsebuje tudi dva anketna vprašalnika, s katerimi smo želeli pridobiti mnenja staršev in vodnikov o dosedanji vadbi in željah za prihodnost.

V delu smo poleg ŠD Narodni dom obravnavali razvoj otrok in mladostnikov ter ostalo ponudbo na področju športne vadbe in gimnastike v Ljubljani. Starši so v anketi pokazali zadovoljstvo s dosedanjim delom vodnikov in potekom športne vadbe. Presenetljivo se le polovica staršev strinja z idejo o združitvi oddelkov otrok starih 4 do 6 let, ki so dosedaj potekali ločeno po spolu. V anketi se je pokazalo, da si starejši otroci želijo daljšo in bolj pogosto vadbo. Rezultati ankete kažejo, da največjo pomanjkljivost predstavljajo stari prostori, ki jih želimo že vrsto let zamenjati z novo telovadnico.

**Key words:** Športno društvo Narodni dom, children, childrens development, sport programs

## **ANALIZA PROGRAMOV ŠPORTNEGA DRUŠTVA NARODNI DOM IN MOŽNOSTI ZA NJIHOV RAZVOJ**

**Gal Mally Buh**

**Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2009**

**Športno treniranje, Fitnes**

**Number of pages: 87**

**Number of charts: 10**

**Number of pictures: 47**

**Number of sources: 15**

**Number of enclosures: 2**

### **ABSTRACT**

In diploma we wanted to present Športno društvo Narodni dom, his history and programmes. Diploma includes two poll questionnaires, with which we wanted to get the opinions of parents and trainers about the exercise till now and what they wish for the future.

Beside dealing with ŠD Narodni dom we also delt with children and youngsters development and other offers for basic gymnastics in Ljubljana. Parents expressed in the poll that they are satisfied with the way the programmes are running and the trainers. Surprisingly only half of the parents woted for the children programmes aged from 4 to 6, that day would be joined together and not be separeted by gender. Older as the children get the longer and more offten they want their trainings. Biggest defectiveness was shown by the poll in old space, which we have been long waiting to replace.

# KAZALO

1	UVOD.....	6
2	PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA.....	8
2.1	RAZVOJ OTROK IN MLADOSTNIKOV .....	8
2.2	PREDSTAVITEV ŠPORTNEGA DRUŠTVA NARODNI DOM .....	10
2.2.1	Zgodovina Športnega društva Narodni dom .....	10
2.2.2	Prostorski problemi Športnega društva Narodni dom .....	13
2.2.3	Programi Športnega društva Narodni dom.....	15
2.3	PONUDBA VADBE ZA OTROKE V OKROŽJU LJUBLJANE .....	38
2.3.1	Športno društvo GIB .....	38
2.3.2	Športno društvo Moste.....	40
2.3.3	Zavod G-rega.....	41
2.3.4	Športno društvo ABC šport .....	42
3	CILJI.....	44
4	METODE DELA.....	45
5	REZULTATI.....	46
5.1	ANKETA ZA STARŠE.....	46
5.2	ANKETA ZA VODNIKE .....	60
6	RAZPRAVA.....	71
7	SKLEP .....	74
8	LITERATURA .....	76
9	PRILOGE .....	78
9.1	ANKETNI VPRAŠALNIK ZA STARŠE .....	78
9.2	ANKETNI VPRAŠALNIK ZA VODNIKE .....	83

# 1 UVOD

V današnjem času je vedno več ljudi prepričanih, da sta šport in športna rekreacija najpomembnejši aktivnosti, ko govorimo o razvoju otrok. Poleg gibalnega razvoja vpliva šport tudi na razvoj osebnosti, načel, socializacije, samozavesti, zmožnosti sodelovanja in še mnoge druge pozitivne psihološke vidike. Vendar mnogi psihologi opozarjajo, da preveč tekmovalno usmerjena aktivnost zavira razvoj motoričnih sposobnosti in povzroča stres ter pritisk na vadeče. Po drugi strani mnogi strokovnjaki menijo, da šport in športna aktivnost pozitivno vplivata na negativne dejavnike, kot sta kriminal in droge (Horga, 2000).

Današnja civilizacija izvaja pritisk na mladostnike z idealiziranim likom telesne lepote. Predvsem za dekleta je to dostikrat zelo stresno, ker posledično doživljajo svojo podobo zelo negativno. Šport lahko pomaga z izboljševanjem samopodobe in oblikovanjem pozitivnih vrednostnih motivov. Vsakodnevne zapletene situacije so lahko ob pomoči prilagojenih športnih programov preprostejše in vnašajo v življenje mladostnika manj stresa.

»Gibalne sposobnosti so samo eden izmed dejavnikov, ki opredeljujejo oziroma pogojujejo športno dejavnost otrok, mladine in odraslih; so pa odločilni dejavnik, ki omogoča osvajanje raznovrstnih športnih znanj in s tem sproščeno igro, užitek v športni dejavnosti, pozitivne medsebojne odnose, primerno ter varno športno udejstvovanje, s tem pa predvsem visoko raven pozitivnega zdravja v najširšem pomenu besede« (Strel in Kovač, 2000).

V Ljubljani je - v primerjavi z drugimi predeli Slovenije - izredno veliko društev in zavodov, ki nudijo programe za vadbo otrok in mladine. Velika večina jih je specializirana na vadbo, bodisi samo predšolskih otrok, bodisi bolj tekmovalno usmerjeno gimnastiko. Športno društvo Narodni dom pa v svojem programu nudi celovito ponudbo - od vadbe za najmlajše do treningov vrhunske gimnastike.

Danes pretežni delež programov športnega društva Narodni dom predstavlja splošna športna vadba, ki temelji na osnovnih elementih športne gimnastike. Ti so povezani z osnovnimi motoričnimi elementi človeškega gibanja, kot so: lazenje, plazenje, skoki, preskoki, razne rotacije itd. Kdor obvlada te elemente, hitreje napreduje v drugih športnih panogah.

Tako so najmočnejši oddelki društva prav najmlajši: starši z otroki, cicibani, cicibanke, mlajši pionirji, starejši pionirji in C program. Društvo je prav tako dejavno na tekmovalnem področju, saj v študijski telovadnici na letnem telovadišču raste nov rod vrhunskih telovadcev z evropskim prvakom Mitjo Petkovškom na čelu. V študijski telovadnici je telovadilo že veliko vrhunskih telovadcev; naj omenimo le častnega člana društva - olimpijskega zmagovalca Mira Cerarja.

Vsako leto se društvu pridruži okoli 1.500 aktivnih članov, kar nas uvršča med največja športna društva v Ljubljani. V skladu s tradicijo poskrbimo tudi za družabno življenje naših članov. Tako vsako leto organiziramo prihod dedka Mraza, pustovanje in pomladno interno tekmovanje, kjer pokažemo, kako pridni smo bili tekom leta. Med šolskimi počitnicami nadaljujemo aktivnosti izven telovadnice. Pozimi peljemo šolske otroke na tečaj smučanja na Pohorje, poleti pa za vse člane priredimo taborjenje v našem taboru v Premanturi pri Puli.

Mnogo časa je preteklo, veliko generacij se je zamenjalo, ko so se predhodniki vselili v to telovadnico davnega leta 1896. Po nekaterih virih so že takrat ugotovili, da prostori ne bodo ravno najbolj primerni za vse dejavnosti, vendar so se morali zaradi pomanjkanja denarja s tem sprijazniti. Toda želja po samostojnih prostorih ni nikdar zamrla; možnosti za njeno uresničitev so bile v preteklosti včasih bolj oddaljene, drugič spet bližje uresničitvi. A tako blizu kot danes še ni bila. V športno garažnem kompleksu, ki naj bi zrasel na robu letnega telovadišča Narodni dom in kopališča Ilirija, bomo lahko uresničili vse ideje, kako še povečati in popestriti programe vadbe in s tem uveljavljati zdrav način življenja ter privabiti čim več Ljubljančanov.



## **2 PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA**

### **2.1 RAZVOJ OTROK IN MLADOSTNIKOV**

Današnji otroci prosti čas namenjajo televiziji, računalniku in drugim napravam zabavne industrije, ki ne izpolnjujejo njihovih potreb po gibanju. Tako se otroci, ki se še ne zavedajo pomembnosti zdravega in s športom bogatega življenja, raje kot za šport odločajo za aktivnosti, ki so jim na dosegu gumba. S tem izgubljajo stik z ostalimi otroki in ne razvijajo svojih gibalnih sposobnosti.

Otrokov gibalni razvoj je izjemno pomemben in je v prvih letih v ospredju otrokovega življenja (Horvat, 1994). Ker imajo v tem obdobju otrokovega razvoja ključno vlogo starši, so le-ti tisti, ki s svojim vzorom in usmerjanjem gradijo otrokovo prihodnost (Pišot in Završnik, 2001). Starši morajo otrokom nuditi čim več različnih aktivnosti in mu s tem omogočiti izkušnje, ki mu bodo pomagale pri odločanju v kasnejšem življenju.

Medtem ko gibanje in igra v prvih letih življenja prevladujeta, začetek šolanja negativno vpliva na razvoj gibalnih sposobnosti otroka. To narekuje sodobna družba s svojim hitrim načinom življenja (Kovač in Štihec, 1988). Obdobje do 11. leta je tudi obdobje, ko je razvoj koordinacijskih sposobnosti izredno strm. Kasneje pa se zaradi močnega razvoja skeleta upočasni in se počasneje razvija do 20. leta, ko doseže svoj vrhunec (Videmšek in Pišot, 2008).

Če primerjamo srednje otroštvo z ostalimi obdobji otrokovega razvoja, ugotovimo, da je to obdobje relativne emocionalne stabilnosti. Otroci v tem obdobju razvijejo željo po obvladovanju svojih ciljev in novih gibalnih elementov. V tem obdobju se razvijajo pomembne socialne veščine, kot so pomaganje, deljenje in soustvarjanje. Gre za vrednote, ki so diametralno nasprotne pojavom, ki se vse pogosteje kažejo v športu: individualizem, posesivnost, želja po zmagi ne glede na posledice. Zato otroci v tem obdobju potrebujejo podporo ter usmeritev s strani staršev in trenerjev. Socialne in moralne vrednote in norme, kultura obnašanja in oblačenja postopoma vstopajo v

otrokovo življenje. Otroci se v tem obdobju radi učijo in spoznavajo nove veščine. Zato je poleg emocionalne podpore ter priznanja otrokom potrebno omogočiti raziskovanje in spoznavanje s postavljanjem vedno novih ciljev. Če otroci ne zadovoljijo teh potreb in se ne počutijo del okolja, prihaja do agresivnih vzorcev vedenja in nesprejetja med vrstniki. Otroci se znajdejo v začaranem krogu zaradi nezadovoljenih potreb (Horga, 2000).

Vendar niso samo gibalne izkušnje edina prednost ukvarjanja s športom že v mladih letih. S športno aktivnostjo posameznik pridobi red in disciplino. Vzpostavljanje prijateljstev bo otroku, ki se je že v otroštvu družil s prijatelji in se igral ter obiskoval vadbo, veliko lažje. Prijateljstva so osnovana z deljenjem igrače ali predmetov (6-7 let), z deljenjem misli in čutenj (9-10 let) in z delitvijo problemov, zaupanjem, emocionalno podporo (11-12 let) (Horga, 2000). Otrok bo vaje redne vadbe in delovnih navad, kar bo pozitivno vplivalo na šolske obveznosti. Vaje bo sodelovanja v skupini in biti »fair« v igri (Završnik in Pišot, 2005).

Raziskave potrjujejo, da je sistematično ukvarjanje otrok s športom v obdobju srednjega otroštva ključno za njihov razvoj. V raziskavi so spremljali tri generacije razredov osnovne šole skozi vseh osem let. Primerjali so razrede vključene v športni oddelek z razredi z običajnim poukom. Pokazale so se znatne razlike v motoričnih sposobnostih na koncu osemletke v primerjavi z začetnim stanjem. Menijo, da bi bila razlika še toliko večja v samih motoričnih sposobnostih, če bi športni program posvetili izključno razvijanju le-teh in ne spoznavanju novih športnih panog (Peternej, Škof in Strel, 2008). V drugi raziskavi so bili vključeni otroci od 1. do 4. razreda osnovne šole, ki so imeli poskusni program dodatnih ur športne vzgoje. Primerjali so skupino s tremi urami tedensko le z razredno učiteljico in drugo, ki je imela poleg treh ur še dve dodatni s športnim pedagogom in razredno učiteljico. Rezultat so bile veliko boljše gibalne sposobnosti eksperimentalne skupine, kar je dokaz, da vsakodnevno ukvarjanje s športom v tem razvojnem obdobju znatno doprinese k gibalnim sposobnostim otrok (Muhič, 2000). Tudi druge raziskave, ki zajemajo več šol z istimi programi, potrjujejo ta dejstva. Raziskava, ki je potekala na treh šolah in vključevala 3 eksperimentalne razrede in 3 kontrolne razrede, je prav tako prišla do podobnih rezultatov. Obdobje izvajanja programa je trajalo 3 leta. Eksperimentalni razredi so

imeli prav tako 5 ur športne vzgoje tedensko, poleg tega pa je program vključeval več šol v naravi, izletov in tečajev. Že samo če pogledamo število ur, ki so jih imeli razredi v treh letih napram kontrolnim, je napredek jasen. Rednih ur telovadbe so imeli kontrolni razredi le 315, kar je 210 ur manj v treh letih (Muraus, 2000).

Zavedanje otrok o zdravem načinu življenja je majhno, saj so otroci v mladih letih večinoma zdravi. Ne zavedajo se problemov, ki jih lahko z ukvarjanjem s športom v mladosti odpravijo oziroma omilijo za kasnejše življenje. Bolezen današnjega časa »debelost« pa je v vedno večji meri prisotna tudi med mladimi. Prekomerna telesna teža med mladimi je vedno pogostejša zaradi vse manjšega ukvarjanja otrok s športom in neprimerne ali prekomerne prehrane. Debelost pa nima slabega učinka le na telo, temveč povzroča tudi psihosocialne in psihološke težave, ki se lahko nadaljujejo v odraslo obdobje (Edmunds, 2002). Poleg debelosti je še mnogo drugih kroničnih bolezni, pri katerih lahko z aktivnim življenjskim slogom v otroštvu in odraslosti, zmanjšamo možnosti za njihov nastanek.

## **2.2 PREDSTAVITEV ŠPORTNEGA DRUŠTVA NARODNI DOM**

### **2.2.1 Zgodovina Športnega društva Narodni dom**

V letu 1862 se je v Ljubljani sprožila ideja, da bi bilo »koristno, če bi se gimnastika tudi v Ljubljani bolj udomačila in bi se ustanovilo gimnastično ali telovadno društvo«. Telovadba se je v Ljubljani že nekaj let uveljavljala, tako da ljudem ni bila več neznanka. Poleg tega je ugodne razmere spodbujala tudi demokratizacija notranje političnega življenja in dovoljevanje svobode združevanja državljanov (Čuk, Pavlin, Zupančič, Brodnik in Crnek, 2003).

Pripravljalni odbor je izvolilo 51 Ljubljančanov. Sestavili so društvena pravila, ki pa jih je Kranjska deželna vlada potrdila šele 1. oktobra 1863 na ustanovnem občnem zboru. Društvo je bilo poimenovano Južni Sokol. Na ta način je bilo vzpostavljeno razmerje do severnega sokolskega »brata« v Pragi. Etbin Henrik Kosta je postal

starosta društva, učitelj telovadbe pa Stevo Mandič. Že decembra 1863 je starosta Costa telovadno dejavnost povezal z rastočim narodnostnim gibanjem. Poudaril je, da »se telovadstvo v marsikateri stvari zelo ujema z narodnostjo in kaže, da človek ni ustvarjen samo za pisalnico, ampak mora služiti domovini, za katero se vadi, krepi in živi« (Čuk, Pavlin, Zupančič, Brodnik in Crnek, 2003).

Zaradi slovensko-nemškega fizičnega obračuna leta 1867 je bil Južni Sokol razpuščen. Aprila prihodnjega leta je bilo ustanovljeno Telovadno društvo Sokol v Ljubljani ali krajše Ljubljanski Sokol. Društvena telovadba je trpela, saj je društvo delovalo tudi kot narodni buditelj. S prihodom dr. Viktorja Murnika leta 1893 so se razmere v društvu spremenile. Oblikoval je strokovni učiteljski zbor in kljub nasprotovanju vodstva društva postavil telovadbo kot primarno dejavnost. Poleg Ljubljanskega Sokola so se društva ustanovljala tudi izven Ljubljane. Murnik se je s svojimi »telovadnimi vrstami« udeleževal raznih tekmovanj. Od leta 1896 so postali kljub velikemu finančnemu vložku le najemniki prostorov Narodnega doma. Tako so se odpovedali gradnji sokolskega doma s telovadnico. Pridobili so si prostor v Tivoliju, kjer so si uredili letno telovadišče (Čuk, Pavlin, Zupančič, Brodnik in Crnek, 2003).

Vadba, ki jo je prekinila prva svetovna vojna, se je nadaljevala šele s ustanovitvijo jugoslovanske države. Ustanovljena je bila Jugoslovanska sokolska zveza s sedežem v Ljubljani. Pomembno vlogo med člani vodstva jugoslovanskega sokolstva so imeli tudi društveniki Ljubljanskega Sokola. Število članov v društvu se je znatno povečalo. Z vladno ustanovitvijo društva Sokol Kraljevine Jugoslavije je njen član postal tudi Ljubljanski Sokol. Telovadci Ljubljanskega Sokola so bili v jugoslovanskem prostoru uspešni in so z jugoslovansko sokolsko telovadno reprezentanco redno tekmovali na svetovnih prvenstvih in olimpijskih igrah. Na mednarodnih tekmovanjih v dvajsetih letih dvajsetega stoletja je blestel Peter Šumi (Čuk, Pavlin, Zupančič, Brodnik in Crnek, 2003).

Druga svetovna vojna je ponovno prekinila dejavnosti v društvu. Člani Ljubljanskega Sokola so sodelovali pri Osvobodilni fronti in uporuh proti okupaciji. Po koncu vojne je bilo najprej združeno z ostalimi bivšimi športnimi organizacijami v društvo Enotnost. Zaradi velikih razlik v interesih znotraj društva se je 29.5.1948 društvo izločilo iz društva Enotnost in preimenovalo v Telovadno društvo Ljubljana I. Že leta 1951 oz. 1952 je bilo društvo dokončno preimenoвано v Telovadno društvo Partizan – Narodni dom. V tistem času je vsako društvo v svojem nazivu dobilo ime krovne organizacije telovadnih društev »Partizan«. V društvu je bilo po obeh svetovnih vojnah vsako leto prijavljenih okoli 1.500 članov. Vsebovalo je veliko telovadnih kot tudi rekreativnih oddelkov. Z namenom letnega taborjenja si je društvo kupilo zemljišče na Hrvaškem v Premanturi. S pomočjo prostovoljnega dela so izgradili osnovno infrastrukturo in postavili tabor, ki še danes z majhnimi izboljšavami privablja člane društva vseh starosti. Kasneje so začeli organizirati tudi smučarske tečaje. Od začetkov v sredi sedemdesetih let so se lokacije tečajev menjale. Zadnjih 20 let pa je domovanje tečajev v počitniškem domu Miloša Zidanška na Pohorju, ki ga upravlja Zveza prijateljev mladine iz Maribora. (Čuk, Pavlin, Zupančič, Brodник in Crnek, 2003).



Slika 1. Grb ŠD Narodni dom (ŠD Narodni dom, 2009).

Tudi po ustanovitvi samostojne države Slovenije leta 1991 je društvo nadaljevalo s svojo dejavnostjo. Programi so vključevali rekreativne oddelke s splošno telovadbo kot tudi tekmovalno usmerjeno športno gimnastiko. Leta 1996 se je društvo preimenovalo v Športno društvo Narodni dom, kakršno ime nosi še danes. Društvo je pričelo izdajati notranje glasilo ŠD Narodni dom Stoja. Telovadne uspehe nadaljujejo v današnjem času telovadci Mitja Petkovšek, Sašo Brtoncelj in Alen Dimic (Čuk, Pavlin, Zupančič, Brodnik in Crnek, 2003).

### **2.2.2 Prostorski problemi Športnega društva Narodni dom**

Že pred uradno ustanovitvijo društva Južni Sokol so se kasnejši člani zbirali in telovadili, z njegovo ustanovitvijo pa so člani dobili svojo prvo telovadnico. Prva telovadnica je bila Frölichova. V njej so že imeli postavljena orodja. Ker je predstavljala lastna telovadnica prevelike stroške, so se ji odpovedali in najeli telovadnico na Višji državni realki. Tam so izvajali svoje vadbe vse do velikega potresa v Ljubljani leta 1895. Že pred potresom so imeli izdelane načrte za svojo lastno telovadnico. Žal so se zaradi nacionalnih interesov odpovedali gradnji lastnega objekta. Svoj finančni vložek so namenili izgradnji Narodnega doma. Tako so postali leta 1896 najemniki, kar so kaj kmalu obžalovali. Narodni dom je v času obeh svetovnih vojn zamenjal kar nekaj lastnikov. Po drugi svetovni vojni pa je prišel v trajno last Narodne galerije z nacionalizacijo (Čuk, Pavlin, Zupančič, Brodnik in Crnek, 2003).

Tudi med vojnama Sokoli niso opustili misli o lastni telovadnici. Načrte za novo telovadnico je narisal arhitekt Jože Plečnik. Postavitev telovadnice je umestil na letno telovadišče. Druga svetovna vojna je idejo o novi telovadnici za nekaj časa ustavila. Po koncu vojne so Sokoli ponovno iskali prostor za postavitev svoje lastne telovadnice. Iskali so nove rešitve in lokacije za novo telovadnico, vendar je kot najboljša možnost ostala lokacija na letnem telovadišču. Načrte za izgradnjo na letnem telovadišču je nekoliko porušila izgradnja železniške proge preko severnega dela. Tako je bil izgubljen ogromen prostor. Načrti so se nadaljevali z novogradnjo

pod Halo Tivoli, vendar se je tudi tukaj zataknilo, ker niso dobili lastništva te parcele. V tem času je v državi vladala visoka inflacija. Zato so Sokoli izgubili vse svoje prihranke, ki so bili namenjeni izgradnji nove telovadnice (Čuk, Pavlin, Zupančič, Brodnik in Crnek, 2003).

Za razliko od prostorov v Narodnem domu, v katerih so bili Sokoli le najemniki, je dobilo društvo v trajno last letno telovadišče. Prostor je bil do srede dvajsetih let v lasti mestne občine. Na obrobju letnega telovadišča je stalo poslopje, ki je kasneje postalo študijska telovadnica. Zgradba je imela raznoliko zgodovino in ni bila namenjena za telovadnico. Med prvo svetovno vojno so jo uporabljali kot konjušnico. Med obema vojnama služila kot kino in po drugi svetovni vojni kot skladišče. To vlogo je opravljala do leta 1952, ko so jo preuredili v telovadnico za orodno gimnastiko. S to investicijo je društvo omogočilo razvoj gimnastike. Do leta 1983 je ostala telovadnica nespremenjena, kar je zaviralo napredek tekmovalcev. Tega leta je bila obnovljena po načrtih Tomaža Guzelja. Telovadci so dobili gimnastično jamo, kar je bila ena od nujno potrebnih renovacij. Posodobitev je v devetdesetih letih doživelo tudi letno telovadišče, ki ob primernem vremenu s svojo travnato površino, tekaško stezo, baliniščem in igriščema za košarko, odbojko nudi možnost izvajanja aktivnosti na prostem. Leta 2006 je športno društvo Narodni dom končno pridobilo izgubljeno lastninsko pravico med drugo svetovno vojno (Čuk, Pavlin, Zupančič, Brodnik in Crnek, 2003).

V sedanjem času je bilo veliko prizadevanj po izgradnji nove telovadnice. Bivša županja Vika Potočnik je leta 1999 postavila temeljni kamen za izgradnjo športno poslovnega centra s parkirno hišo. Dve leti kasneje je na natečaju za ureditev območja kopališča Ilirija in letnega telovadišča zmagal avstrijski arhitekt Peter Lorenz. Leta 2006 je sedanji župan Zoran Jankovič uvrstil projekt izgradnje kompleksa uvrstil na sedmo mesto svojega programa. Zaradi posebne lokacije objekta tako blizu z odlokom varovanega Tivolija so predpisi za gradnjo zelo strogi. Tako ima projekt še dve kritični točki, ki čakata na usklajitev med tremi partnerji Mestno občino, Plavalnim klubom Ilirija in Športnim društvom Narodni dom (Crnek, 2008).

### 2.2.3 Programi Športnega društva Narodni dom

Športno društvo Narodni dom že vrsto let izvaja programe za rekreativno vadbo za otroke od 2. leta naprej. Telovadnica se nahaja v središču mesta Ljubljane pod Narodno galerijo. Vadba poteka odvisno od skupine od dvakrat do trikrat tedensko. Razen pri vadbi najmlajših »starši z otroki« je vadba deljena po spolu. Deljena je zaradi razlik v elementih ter orodjih ženske in moške orodne gimnastike. Termini vadbe potekajo vzporedno s šolskim letom. Prične se v septembru in zaključijo v juniju. Vaditelji so po večini vaditelji ali trenerji športne gimnastike. Poleg rekreativnih vadb nudi Narodni dom tudi gimnastično šolo. Izvaja se v Študijski telovadnici, kjer so vedno postavljena vsa orodja. Izvajajo se sistematični treningi od 6. leta naprej.



Slika 2. Vadba otrok 2 do 4 let (ŠD Narodni dom, 2009).

Poleg vadb organizira ŠD Narodni dom tudi letovanja in zimovanja, kjer sodeluje s Športnim društvom ABC šport. Letovanja se vsako leto izvajajo v društvenem taboru v Premanturi. Tabor se vsako leto pripravi ob zaključku vadb v telovadnici in gosti 5 skupin do konca avgusta. V treh skupinah se izvaja tudi taborjenje za otroke brez staršev z animacijo in športnimi aktivnostmi. V teh skupinah sodeluje ŠD Narodni dom z Športnim društvom ABC šport. Prva skupina, ki poteka v zadnjem tednu junija, je namenjena otrokom v starosti od 5 do 9 let. Za njo je organizirana druga skupina, ki traja 17 dni. Ta skupina je namenjena izključno otrokom, saj tabor preplavi okoli 140 otrok. Otroci so stari od 9 do 18 let. Tretja in četrta skupina sta namenjeni



družinam in prav tako trajata dobra dva tedna. Konec avgusta poteka še zadnja - peta skupina, ki pa tudi gosti skupine otrok. Zimovanje že vrsto let poteka v domu Miloša Zidanška na Pohorju. Vključuje 5-dnevni smučarski tečaj in popoldanske aktivnosti.

## ŠPORTNA VADBA

### Starši z otroki

Vadba je namenjena otrokom od 2. do 4. leta starosti in poteka skupaj s starši. Tu se otroci preko igre seznanijo z naravnimi oblikami gibanja, kot so: hoja, tek, lazenja, plazenja, skoki,... Z navzočnostjo staršev se pogloblja čustvena vez med starši in otroki. Otroci razvijajo osnovne gibalne sposobnosti. Z elementarnimi igrami razvijajo svojo domišljijo in pomen upoštevanja navodil. Vadba poteka dvakrat tedensko po eno uro. Otroci lahko ob uspešno opravljenih nalogah ob koncu leta osvojijo medaljo miške Eli.



Slika 3. Vesa na krogih (ŠD Narodni dom, 2009)

### Cicibanke in Cicibani

Vadba je namenjena otrokom od 4. leta do vstopa v osnovno šolo. To je prva oblika vadbe, kjer otroci so na vadbi brez navzočnosti staršev, in poteka dvakrat tedensko. Oddelki so ločeni po spolu deklice/dečki. Otroci v teh letih gradijo temelje svojih gibalnih sposobnosti. Zelo pomembno je, da v tem obdobju osvojijo čim več različnih gibanj in gibalnih vsebin, ki bodo predstavljale temelje za udejstvovanje v kasnejših obdobjih življenja. Poleg naravnih oblik gibanj se otroci spoznavajo z gimnastičnimi orodji in elementi gimnastike, kot so preval naprej, preval nazaj, stoja na lopaticah, naskok na skrinjo, osnovni skoki na mali prožni ponjavi, različna gibanja na gredi,... Ura je sestavljena iz 5 delov. Prvih nekaj minut je namenjenih igranju z žogami, kjer otroci sami izvajajo najrazličnejša gibanja z žogami. Sledijo elementarne igre, ki na različne načine vplivajo na otroško domišljijo in gibalne sposobnosti. Po uvodnem delu vadbene ure se otroci igrajo elementarne igrice ali izvajajo gimnastične vaje na eni polovici telovadnice, medtem ko na drugi polovici preostali vodniki pripravljajo poligon oz. vadbo po postajah za glavni del ure. V glavnem delu ure poteka vadba po postajah, kjer ima vsak vodnik svojo skupino, s katero obiše vse postaje. Sklepni del ure je pospravljanje skupaj z otroki in skupinski pozdrav. V spomladanskem času je vadba izvedena na travnikih v Tivoliju ali na letnem telovadišču Športnega društva Narodni dom. Vadeči imajo možnost osvojitve medalje miške Eli.

### Mlajše pionirke in Mlajši pionirji

Vadba je namenjena osnovnošolskim otrokom do 11. leta starosti. Vadba poteka dvakrat tedensko, deljeno po spolu. Temu obdobju motoričnega učenja pravimo tudi »zlata leta«, saj je tu napredek gibalnih sposobnosti zelo velik. Otroci so razdeljeni po skupinah glede na sposobnosti. Na urah vadijo in spoznavajo gimnastične elemente na vseh orodjih. Poudarek je tudi na igrah z žogo, kjer se otroci učijo lovljenja in brcanja žoge. Na urah pričnemo s tekalnimi igrami, nato izvajajo otroci osnovne oblike gibanj lazenj, plazenj, vlečenj in nošenj z namenom ogrevanja in krepitve. Sledi sklop dinamičnih gimnastičnih vaj in statičnih razteznih vaj. Na koncu ogrevanja izvedejo otroci še nekaj vaj za razvoj moči, ki jih potrebujejo pri delu na orodjih. Glavni del ure poteka na enem ali dveh orodjih. Ura se zaključi s pospravljanjem orodij in sprostilnimi vajami na letveniku. Ob koncu leta lahko otroci na interni tekmi osvojijo značke Sokolček.

### Starejši pionirke in pionirji

Vadba starejših pionirjev in pionirk je nadgradnja vadbe mlajših pionirjev in pionirk za otroke starejše od 11 let. Vadba je prav tako razdeljena v skupine, tako da lahko vadijo otroci z veliko ali brez gimnastičnega predznanja. Malo večji poudarek je pri vadbi za razvoj gibljivosti in moči. Zaradi pospešene rasti v tem obdobju je poseben poudarek namenjen tudi na razvoju koordinacije gibanja.

### C program deklice in dečki

C program poteka 3 krat tedensko po uro in pol. Namenjen je otrokom od 6. leta naprej, ki pa imajo bolj razvite motorične sposobnosti ali željo po večji količini treningov. Program ima zaradi veliko večjega števila ur tudi veliko več tekmovalnih nastopov. V tem programu se otroci učijo zahtevnejše prvine C programa.

## **MIŠKA ELI**

Knjižico Miška Eli dobi vsak član oddelkov Starši z otroki, Cicibanke in Cicibani. V knjižici so narisane naloge, ki jih otroci opravljajo za medalje miške Eli. Medalje so bronasta, srebrna in zlata. Naloge za posamezno medaljo so različne in se nadgrajujejo oz. stopnjujejo. Medalje naj bi otroci dosegali po treh starostnih stopnjah. Za otroke stare od 2. do 4. leta je namenjena bronasta medalja, za 4 do 5 let stare otroke pa srebrna medalja. Naloge za zlato medaljo so najzahtevnejše in primerne za starostno skupino otrok od 5 do 6 let. Seveda pri tem ne gre za strogo omejitev glede na starost, temveč pri nalogah igrajo največjo vlogo otrokove motorične sposobnosti.



*Slika 4. Miška Eli (ŠD Narodni dom, 2009).*

Vsak član oddelkov Starši z otroki, Cicibanke in Cicibani je prejel po pošti tudi zgodbico o Miški Eli:

Miška Eli je rada skakala po stanovanju. Eli ni hodila v vrtec, saj jo je pazila babica in takrat, ko je imela risanja in igranja s kockami vrh glave, je stanovanje hitro spremenila v telovadnico. Ker je bilo stanovanje vedno razmetano, sta se mamica in očka odločila, da Eli vpišeta v program telovadbe Narodnega doma.

Ko je Eli prvič stopila v telovadnico, so se ji vse stvari zdele zelo velike. Eli je tiho opazovala druge miške in tudi sama telovadila tako, kot so ji pokazali vodniki. Kmalu ji je telovadba postala všeč, saj je v telovadnici lahko počela veliko več stvari kot doma. Plezala in spuščala se je po toboganu, delala prevale na blazini, hodila po gredi in delala lastovke, preskakovala kozo, najraje pa je skakala na kanvasu.

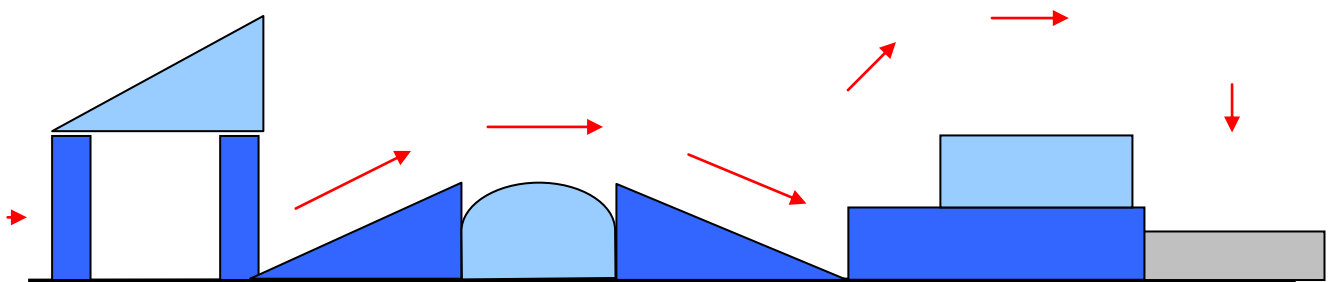
Ko je bilo telovadbe konec, je Eli mamici z navdušenjem pripovedovala, kaj vse se je naučila. Mamica je bila vesela, da je Eli telovadba všeč in je zadovoljno poslušala, ko je Eli doma tudi dedku in babici pripovedovala, kako je bilo v telovadnici lepo.

Zvečer, ko je Eli ležala v topli postelji, je sklenila, da bo redno hodila k telovadbi.

### **Bronasta medalja Eli 2 - 4 leta**

#### PREMAGOVANJE OVIR

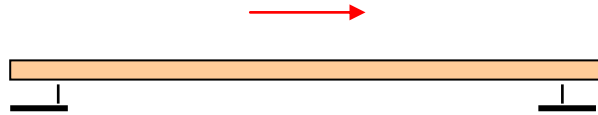
Iz polivalentnih blazin se postavijo določene ovire, preko katerih mora otrok.



Slika 5. Poligon za premaganje ovir (ŠD Narodni dom, 2009).

## HOJA PO NIZKI GREDI

Otrok hodi po nizki gredi do konca in nato seskoči. Pomoč staršev kot varovanje je dovoljena!



Slika 6. Nizka gred (ŠD Narodni dom, 2009).

## VLEČENJE PO KLOPI

Otrok se uleže na klop v lego na trebuhu z glavo naprej in se s soročnimi potegi vleče do konca klopi. Pomoč z nogama in staršev ni dovoljena.

## KOTALJENJE PO STRMINI

Otrok se uleže na vrhu strmine, roki v vzročnje, noge iztegnjene in se pokotali po strmini navzdol. Naloga je uspešno opravljena, če naredi vsaj dva obrata za 360° okoli vzdolžne osi. Pomoč starša ni dovoljena. Predlog za pripravo strmine: 2 blazini in odzivna deska naloženi drug na drugo, prekrito z blazino.

## POSKOKI NA MALI PROŽNI PONJAVI (MPP)

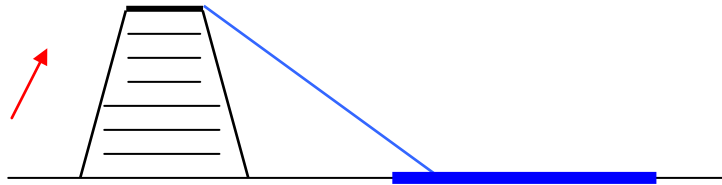
Otrok naredi 5 zaporednih sonožnih poskokov na MPP. Pomoč staršev pri opravljanju naloge služi samo varovanju!

## VISENJE NA ROKAH

Otrok se obesi na roke (letvenik, drog) in visi vsaj 20 sekund. Prijem je poljuben.

## PLEZANJE

Otrok spleza na stolp, nato se na drugi strani podrsa po deski navzdol v legi na trebuhu z nogami naprej. Pomoč starša pri opravljanju naloge je samo kot varovanje!



Slika 7. Stolp za plezanje (ŠD Narodni dom, 2009).

## MALI POLIGON

Otroci opravljajo naloge v poligonu po krožnem sistemu v tekočem tempu. Naloge v poligonu:

prehod skozi 4 zaporedno postavljene obroče in okvirje skrinje, tek okoli 5-tih stojal, 5 sonožnih poskokov iz obroča v obroč, ki so zaporedno postavljeni na tleh, plezanje do sredine letvenika in bočno premikanje v širini dveh letvenikov.

### **Srebrna medalja Eli 4 - 5 let**

#### HOJA PO VSEH ŠTIRIH

Otrok se 5 metrov premika po vseh štiri v eno smer v opori spredaj, v drugo smer pa v opori zadaj. Poljubna izbira pomikanja z glavo ali nogami naprej.

#### HOJA PO GREDI

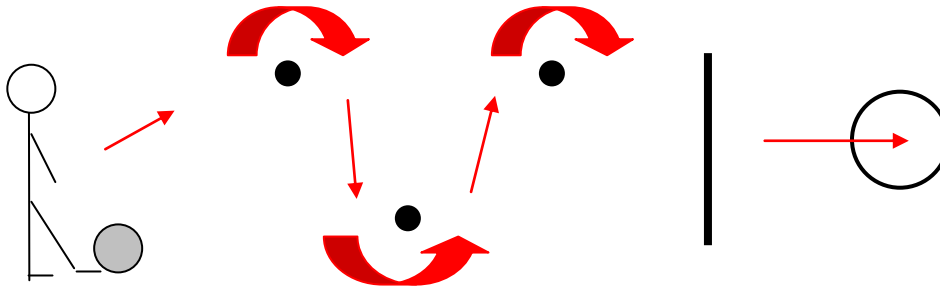
Hoja po nizki gredi bočno do polovice, nato obrat za 90° ter poljubna drža na eni nogi 2 sekundi, poljubna hoja do konca in seskok stegnjeno.

## PLEZANJE

Otrok spleza po letveniku na desko, ki povezuje letvenik in švedsko skrinjo (višina skrinje 1 meter). Nato hodi vzravnano po deski do švedske skrinje in seskoči na mehke blazine. Doskok mora biti na noge.

## SLALOM IN ZADEVANJE CILJA

Otrok z obema rokama drži mehko žogo in z njo steče slalom okoli 5-ih stojal. Na koncu se ustavi pred črto ter vrže žogo v cilj, ki je oddaljen 1 meter od črte. Za cilj se lahko uporabi nizek koš, obroč ali katera koli druga posoda premera okoli 40 cm.



Slika 8. Poligon za vodenje žoge (ŠD Narodni dom, 2009).

## VLEČENJE PO KLOPI Z NAKLONOM

Otrok se uleže na klop na trebuh in se z rokama brez pomoči nog vleče do konca klopi. Klop je postavljena z naklonom tako, da je zataknjena na eni strani na letvenik (4. letev).

## POSKOKI NA MALI PROŽNI PONJAVI (MPP)

Otrok se v največ petih sonožnih poskokih na MPP obrne za 360° okoli svoje vertikalne osi. Po dokončanem obratu se z dvema sonožnima poskokoma umiri in odskoči na mehke blazine s preskokom nizke ovire (polivalentni trikotnik). Doskok mora biti na noge.

## VISENJE NA ROKAH

Otrok se obesi na roke (letvenik, drog) in visi vsaj 30 sekund. Prijem je poljuben.

## SREDNJI POLIGON

Otroci opravljajo naloge v poligonu po krožnem sistemu v tekočem tempu. Naloge v poligonu:

prehod skozi 6 zaporedno postavljenih obročev in okvirjev skrinje, tek vzvratno okoli 5-tih stojal, kotaljenje v legi stegnjeno po blazini – 2 metra, enonožni ali sonožni preskok 2 ovir višine vsaj 25 cm, plezanje po letvenikih (gor, dol in vstran) z dotikom štirih oznak na letvenikih (med letvenike zatakne mehke žoge).

### Zlata medalja Eli 5-6 let

#### HOJA V OPORI PO KLOPI

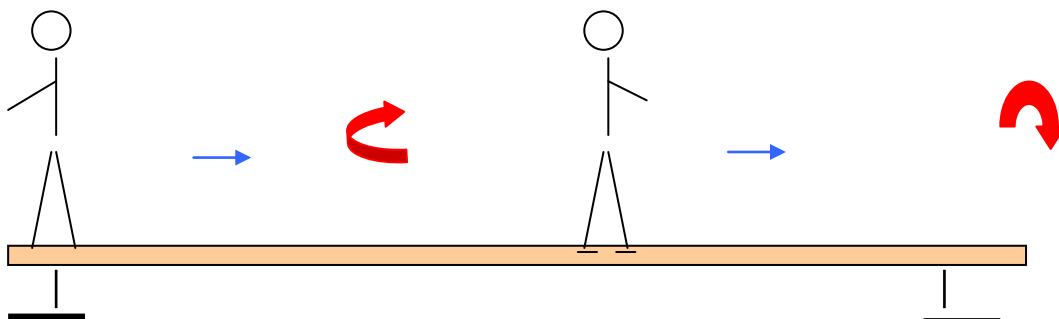
Hoja po vseh štirih naprej v opori spredaj po klopi.

#### VODENJE ŽOGE IN ZADEVANJE CILJA

Otrok vodi mehko žogo z nogo okoli 5-ih stojal. Na koncu pred črto z nogo ustavi žogo, jo pobere in meče z eno roko v cilj oddaljen 3 metre. Za cilj se lahko uporabijo blazine ali katero koli drugo oznako široko cca. 1 meter; žoga mora biti primerne velikosti, da jo lahko otrok drži z eno roko.

#### HOJA PO GREDI

Hoja po nizki gredi. Prva polovica je hoja vzvratno, nato obrat za 180° in poljubna drža na eni nogi 2 sekundi, nato do konca gredi hoja po prstih ter seskok stegnjeno.

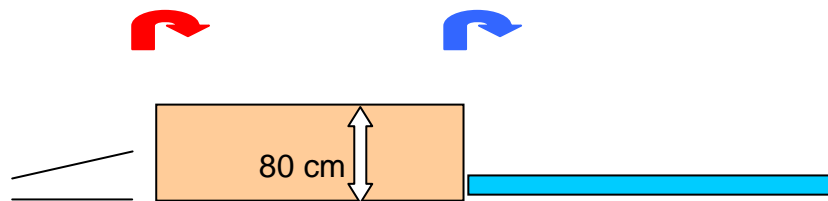


Slika 9. Hoja po gredi (ŠD Narodni dom, 2009).



## NASKOK NA KUP BLAZIN ALI ŠVEDSKO SKRINJO

Otrok steče proti odzivni deski, se z nje sonožno odrine in naskoči na noge na kup blazin ali švedsko skrinjo visoko vsaj 80 cm. Seskok je poljuben.



Slika 10. Naskok na kup blazin ali Švedsko skrinjo (ŠD Narodni dom, 2009).

## PREVAL NAPREJ

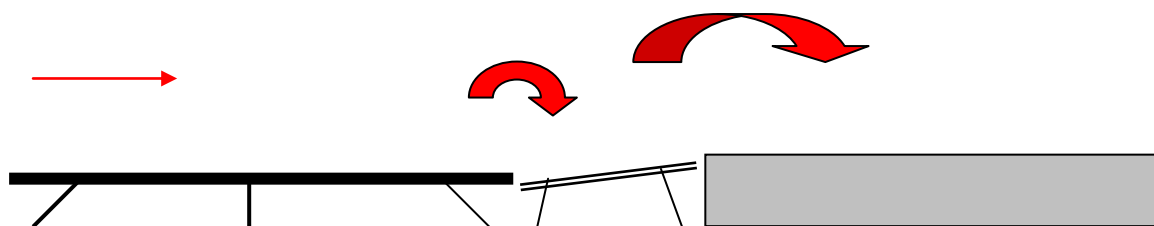
Otrok naredi preval naprej po blagi strmini (pod blazino podložimo odzivno desko) in konča preval v stoji. Pomoč rok pri vstajanju ni dovoljena.

## ŽABJI POSKOKI

Otrok izvaja pravilne žabje poskoke (sonožen odziv iz globokega počepa, v fazi leta telo stegnjeno in vzročenje) v dolžini 4 metrov.

## SKOK NA MALI PROŽNI PONJAVI

Otrok steče po klopi, skoči na MPP, se sonožno odrine ter skoči skok stegnjeno.



Slika 11. Skok na mali prožni ponjavi (ŠD Narodni dom, 2009).

## VISENJE NA ROKAH

Otrok se obesi na roke (letvenik, drog) in visi vsaj 40 sekund. Prijem je poljuben.

## **POSKOKI**

Otrok skače iz obroča v obroč 6-krat sonožno. Po zadnjem skoku naredi v obroču sonožni vertikalni poskok z obratom za 180° ter nadaljuje s poskoki iz obroča v obroč še 6-krat po eni nogi (3-krat po levi in 3-krat po desni nogi).

## **VELIKI POLIGON**

Otroci opravljajo naloge v poligonu po krožnem sistemu v tekočem tempu. Naloge v poligonu:

preval naprej, po strmini plezanje po letvenikih (gor, dol in vstran) z dotikom šestih oznak na letvenikih (med letvenike zatakne mehke žoge), prehod skozi in čez 6 zaporedno postavljenih obročev in okvirjev skrinj (skozi obroč in čez okvir skrinje), počasen tek po klopi, plezanje na oviro visoko 1 meter (skrinja, kup blazin...) in globinski skok z ovire na mehko blazino.

## **SOKOLČEK**

Program Sokolček je nastal pod okriljem Sokolske zveze Slovenije. Namen je bil razširiti splošno telovadbo in gimnastiko. Tekmovanje je namenjeno predvsem starostnim kategorijam od 5 do 10 let. Seveda to ni strogo omejeno in lahko tekmujejo tudi starejši. Tekmuje se za 3 značke: bronasto, srebrno in zlato. Vsaka značka ima predpisane elemente na posameznem orodju. Vsak tekmovalec mora dosegti značke postopoma. Prvo leto lahko prične tekmovati za bronasto, naslednje leto za srebrno, tretje leto oziroma kasneje pa lahko poskusi tekmovati tudi za zlato značko, ki vsebuje zahtevnejše elemente. V zadnjem letu je zveza dodala še Sokolčka pripravnika. Ta je namenjen vsem tistim, katerim je bronasti Sokolček prezahteven. Tekmovalec dobi značko Sokolček in diplomo. Priznanje je namenjeno najmlajšim, ki se na novo vključijo v vadbo, otrokom s slabšimi gibalnimi sposobnostmi in za programe v društvih, ki obsegajo manjše število ur in manj usmerjene treninge. Vsako društvo organizira ob koncu leta tekmovanje za svoje člane, kjer lahko člani pokažejo, kaj so se naučili preko leta, in dosežejo zahtevnejšo značko. Pogoj za dosego značke je izkupiček osmih točk od desetih na vsakem orodju posebej.

Enkrat letno Sokolska zveza Slovenije v enem od društev organizira tudi državno tekmovanje za medalje Sokolček. Tekme se lahko udeleži katerikoli član društev. Tekmovalci se pomerijo z ostalimi tekmovalci v svoji kategoriji in potegujejo za boljšo značko. Tekmujejo izključno v posamični konkurenci. Tekmovalci morajo biti za tekmovanje primerno oblečeni. Za deklice je obvezna uporaba dresov, medtem ko morajo fantje tekrovati v hlačkah in majici, ki je zataknjena za hlače. Predpisana je tudi postavitvev orodij, tako da imajo vsi tekmovalci enake pogoje.

#### MOŠKA BRADLJA

Višina bradlje je poljubna. Zaradi prevelike višine bradlje se za naskok na bradljo lahko uporablja odzivna deska ali švedska skrinja. Za seskok morajo biti položene blazine debeline 20 cm.

#### DROG

Višina droga do čelno. Pred tekmovanjem se višina prilagodi višini tekmovalcev (povprečna višina tekmovalcev). Dovoljen je dvig tekmovalca na orodje pred začetkom vaje pri bronastem sokolčku ali medalji. V kolikor izvajalec nima droga, je dovoljeno izvesti tekmovanje za bronasti sokolček ali medaljo na eni lestvini moške ali ženske bradlje.

#### KROGI

Krogi morajo biti prilagodljivi tako, da se za vsakega posameznika lahko priredi želena višina. Trener pripravi višino krogov za svoje tekmovalce. V dolžini guga krogov morajo biti položene zaščitne blazine, ob doskoku pa blazina debeline 20 cm.

#### PRESKOK

Višina koze za izvedbo skoka za bronasti sokolček je poljubna, za srebrnega 110 cm, za zlatega pa 120 cm. Odrivna deska mora biti mehka, primerna teži tekmovalca. Priporočamo več odzivnih desk glede na različne teže in sposobnosti tekmovalcev. Doskočišče je debeline 20 cm.

Pri preskoku se ocenjuje: faza naskoka, faza opore, faza seskoka.

Pri naskoku je skok veljaven tudi, če je drža telesa z napako večjo od 45°; odbitek je 1,00 točke. V fazi opore je skok veljaven tudi, če naskoči na eno nogo in drugo priključi; odbitek je 0,50 točke. Pri seskoku bližjem od 0,50 m od kože je odbitek 0,50 točke.

## PARTER

Vaje se izvajajo na akrobatski stezi ali blazinah debeline 6 cm, ki so sestavljene v zadostni dolžini. Širina mora biti najmanj 1,50 m.

## MALA PROŽNA PONJAVA

Doskočišče mora biti najmanj debeline 20 cm, ustrezne velikosti, ki omogoča varen pristanek tekmovalcev. Priporočljivo je, da ima izvajalec več MPP na izbiro zaradi tega, ker imajo društva po Sloveniji različne vrste MPP, na katerih vadijo. Če tekmovalci želijo, lahko nastopijo na svoji MPP, katero si morajo zagotoviti sami.

## GREED

Tekmuje se na nizki gredi. V kolikor izvajalec nima nizke gredi, je dovoljen nastop na narobe obrnjeni švedski klopi.

## DVOVIŠINSKA BRADLJA

Dovoljen je dvig tekmovalke na lestvino ob začetku vaje za bronastega sokolčka ali medaljo. Pri tekmovanju za bronastega sokolčka ali medaljo se tekmovanje lahko izvede na eni lestvini moške bradlje ali na drogu, ki mora biti primerne višine (v kolikor izvajalec nima ženske bradlje). Za izvedbo tekmovanja za srebrne in zlate sokolčke ali medalje mora organizator zagotoviti ustrezno dvovišinsko bradljo.

## **Sokolček pripravnik**

### FANTJE:

*Parter:* Preval naprej povezano, skok stegnjeno (vzročiti).

*Preskok:* Naskok na kozo v klek, z zamahom rok v vzročenje, seskok.

*Drog do čelno:* Naskok v naopor spredaj, zamah nazaj (nad 45 stopinj), zmik (preval naprej) sklonjeno do stoje spetno.

*Bradlja:* Naskok v koleb, v tretjem zakolebu seskok zadaj.

*Krogi* (da otroci visijo): Zakoleb, skozi predkoleb v veso znosno (lahko tudi težno), drža 2 sekundi, prehod v veso.

*MPP:* Skok stegnjeno (odriv z obema nogama !!!), roke poljubno. Skok se izvede 2-krat; upošteva se ocena boljšega skoka.

DEKLETA:

*Parter:* Preval naprej povezano, skok stegnjeno vzročiti.

*Preskok:* Naskok na kozo v klek, z zamahom rok v vzročenje, seskok.

*Nizka gred:* Nastop na gred na začetku, hoja po prstih do 1/2 gredi, poljubna stoja na eni nogi drža 2 sekundi, hoja do konca gredi, s sonožnim odzivom seskok stegnjeno, roke v vzročenju.

*Dvovišinska bradlja nižja lestvina do čelno:* Naskok v naopor spredaj, zamah nazaj (nad 45 stopinj), zmik (preval naprej) sklonjeno do stoje spetno.

*MPP:* Skok stegnjeno (obvezen sonožni odziv), roke poljubno. Skok se izvede 2-krat; upošteva se ocena boljšega skoka.

### **Bronasti sokolček**

FANTJE:

*Parter:* Predklon na stegnjenih nogah, z rokami dotik tal, izravnava, preval naprej v čep, skok stegnjeno z obratom za 180 stopinj, preval nazaj v stojo razkoračno.

*Preskok:* Naskok v oporo čepno, seskok stegnjeno roke v vzročenju. Tekmovalec izvede skok 2-krat; upošteva se ocena boljšega skoka.

*Drog do čelno:* Naskok v oporo spredaj, od nožni premah naprej s sočasnim preprijemom roke z levo in desno nogo v oporo zadaj, obrat za 180 stopinj v oporo spredaj, odkoleb nazaj v seskok do stoje spetno.

*Bradlja:* Naskok v koleb, v predkolebu sed raznožno pred rokami, preko vzročnja preprijem naprej v sed za rokami (povezano), z odzivom od lestvin v zakoleb, predkoleb, v zakolebu seskok, zanožka.

*Krogi:* V tretjem predgugu obrat za 180 stopinj, v zagugu obrat za 180 stopinj, predgug, v zagugu v mrtvi točki seskok stegnjeno.

*MPP:* Skok stegnjeno roke v vzročenju ali skok raznožno, roke v odročanju gor.

#### DEKLETA:

*Parter:* Predklon, z dlanmi dotik tal, izravnava, preval naprej v čep, skok stegnjeno z obratom za 180 stopinj, preval nazaj v oporo čepno, izravnava.

*Preskok:* Naskok v oporo čepno, seskok stegnjeno roke v vzročenju. Tekmovalec izvede skok 2x, upošteva se ocena boljšega skoka.

*Nizka gred:* Nastop na gred, na začetku gredi v stojo na eni nogi, stoja na eni nogi zanožno, drži 2 sekundi, valčkov korak, dva poskoka z menjavo nog (roke poljubno), v vzponu na obeh nogah dva obrata za 180 stopinj z rokami v vzročenju, tek do konca gredi, s sonožnim odzivom seskok stegnjeno z rokami v vzročenju.

*Dvovišinska bradlja:* Naskok v oporo spredaj, premah od nožno naprej z istočasnim preprijemom rok in povezano premah z drugo nogo nazaj v oporo spredaj, iz opore spredaj odkoleb v seskok.

*MPP*: Skok stegnjeno roke v vzročanju ali skok raznožno roke v odročenju gor.

### **Srebrni sokolček**

FANTJE:

*Parter*: Skok stegnjeno z obratom za 360 stopinj, preval nazaj s stegnjenimi nogami v stojo razkoračno, stoja na glavi, drža 2 sekundi, prehod v stojo spetno, preval naprej v sed raznožno odročeno.

*Preskok (koza višine 110 cm)*: Raznožka preko koze. Tekmovalec izvede skok 2-krat; upošteva se ocena boljšega skoka.

*Drog do čelno*: Iz vese stojno z enonožnim zamahom ali težno, vzmik spredaj do opore spredaj, odnožni premah v oporo jezdno z istočasnim preprijemom roke in spojeno s preprijemom roke obrat za 180 stopinj, od nožni premah z drugo nogo nazaj v oporo spredaj, trebušni toč nazaj (poljubno), podmetni seskok.

*Bradlja (višina najmanj 120 cm)*: Naskok v oporo, prednos s skrčenimi nogami, drža 2 sekundi, zakoleb v predkolebu sed pred rokami, preprijem z rokami naprej, preval naprej v sed raznožno, z odzivom od lestvin v predkoleb, zakoleb, v predkolebu prednožka z obratom 90 stopinj navznoter.

*Krog*: Z odzivom ali težno v veso vzosno, drža 2 sekundi, vesa strmoglavo, drža 2 sekundi, preko vese vzosno v veso stojno.

*MPP*: Skok prednožno raznožno s predklonom, z rokami dotik nog (raznožka), skok stegnjeno skrčeno stegnjeno (skrčka).

DEKLETA:

*Parter*: Skok stegnjeno vzročeno z obratom za 360 stopinj, preko seda nazaj stoja na lopaticah, drža 2 sekundi, povalj naprej v korak, premet v stran povezano z

obratom 90 stopinj na ven s prisunskim korakom v stojo spetno, preval naprej v stojo razkoračno.

*Preskok (koza višine 110 cm):* Raznožka preko koze. Tekmovalec izvede skok 2-krat; upošteva se ocena boljšega skoka.

*Nizka gred:* Naskok v oporo čepno, bočno na začetku gredi, obrat za 180 stopinj v čepu v vzponu, prehod v oporo sedno zadaj vzosno snožno, drža 2 sekundi, nastop na gred v korak, skok skrčno, dva koraka po gredi v vzponu z visokim prednoženjem, roke poljubno, obrat za 180 stopinj na eni nogu v vzponu, roke v vzročanju, druga noga poljubno, tek po gredi s sonožnim odzivom, seskok skrčno.

*Dvovišinska bradlja (spodnja lestvina 155 cm, zgornja poljubno):* Iz vese na zgornji lestvini, iz koleba ali trzoma do vese stojno ali skrčno, z odzivom od spodnje lestvine v zakoleb, v predkolebu premah skrčno v veso ležno na spodnji lestvini, obrat za 180 stopinj in preprijemom roke, vstop na spodnjo lestvino, naskok na zgornjo lestvino v oporo spredaj na zgornji lestvini, premah odnožno naprej, obrat za 180 stopinj s preprijemom rok, povezano zamah odnožno nazaj v oporo spredaj, spad nazaj na spodnjo lestvino, preprijem rok v oporo zadaj na spodnji lestvini, zamah naprej v seskok.

*MPP:* Skok prednožno raznožno s predklonom, z rokami dotik nog (raznožka), skok stegnjeno-skrčeno-stegnjeno (skrčka).

### **Zlati sokolček**

FANTJE:

*Parter:* Razovka stojno zanožno, drža rok poljubno, drža 2 sekundi, prehod v stojo spetno, z enonožnim odzivom stoja na rokah (nakazano), prehod v stojo spetno, s poskokom ali zaletom, premet v stran z obratom 90 stopinj navznoter, preval nazaj v stojo razkoračno (povezano).



*Preskok (koza višine 120 cm):* Skrčka preko koze. Tekmovalec izvede skok 2-krat; upošteva se ocena boljšega skoka.

*Drog do čelno:* Iz vese stojno z enonožnim odzivom ali težno vzmik spredaj do opore spredaj, trebušni toč nazaj, odnožni premah naprej s sočasnim preprijemom roke v oporo jezdno, toč jezdno naprej ali nazaj, od nožni premah nazaj v oporo spredaj, odkoleb v oporo stojno raznožno in povezano seskok podmetno.

*Bradlja (višina najmanj 120 cm):* Naskok v oporo na lahteh, v predkolebu vzpora v sed raznožno, lahko tudi sklopno, s preprijemom rok naprej, preval naprej v sed raznožno, z odzivom nog od lestvin preko predkoleba v zakolebu obrat za 180 stopinj in z istočasnim preprijemom rok v sed raznožno, z odzivom od lestvin predkoleb, zakoleb, v predkolebu prednožka z obratom za 180 stopinj navznoter.

*Krogi:* V tretjem predgugu obrat za 180 stopinj, v zagugu obrat za 180 stopinj, v predgugu vesa vzosno, zagug, v predgugu vesa, v zagugu v mrtvi točki, seskok stegnjeno.

*MPP:* Skok stegnjeno z obratom za 360 stopinj, roke v vzročanju ali skok prednožno snožno z rokami dotik nog, noge do vodoravnega položaja (prednožka).

#### DEKLETA:

*Parter:* Razovka stojno zanožno, drža rok poljubno, drža 2 sekundi, stoja spetno, z enonožnim odzivom stoja na rokah (nakazano), prehod v stojo spetno, povezava v preval nazaj v oporo klečno, v kleku zaklon z rokami dotik tal, izravnavo, z odzivom stoja na roka (nakazano), povezano preval naprej v čep in izravnavo.

*Preskok (koza višine 120 cm):* Skrčka preko koze. Tekmovalec izvede skok 2-krat; upošteva se ocena boljšega skoka.

*Nizka gred:* Z enonožnim odzivom bočni naskok v čep prednožno in izravnavo do stoje prednožno, oprijem gredi z visokim zanoženjem ene noge (nakazano), izravnavo v stojo na korak, skok pred nožno strižno, dva mačja skoka, obrat za 180

stopinj na eni nogi v vzponu, roke v vzročanju, druga noga poljubno, dva do tri korake hoje po gredi z zamahom ob gredi s počepom stojne noge, razovka stojno zanožno, roke poljubno, drža 2 sekundi.

*Dvovišinska bradlja (spodnja lestvina 155 cm, zgornja poljubno):* Z enonožnim odzivom ali težno vzmik spredaj na spodnji lestvini, toč nazaj, premah odnožno naprej z istočasnim preprijemom roke z levo in desno nogo v oporo zadaj, preprijem rok na zgornjo lestvino v veso ležno na spodnji lestvini, vzmik spredaj na zgornjo lestvino z enonožnim odzivom, spad nazaj na spodnjo lestvino, obrat za 180 stopinj z vstopom na spodnjo lestvino in preprijemom roke, iz stoje razkoračno seskok podmetno.

*MPP:* Skok stegnjeno z obratom za 360 stopinj, roke v vzročanju ali skok prednožno snožno z rokami dotik nog, noge do vodoravnega položaja (prednožka).

## **TABORJENJE**

Taborjenje poteka vsako leto v majhni vasi Premantura, nedaleč od mesta Pula. Društvo ima že dolgo časa kupljeno zemljišče z zidanimi objekti. V taboru je zidana jedilnica s kuhinjo, kjer se vsi taboreči zbirajo na obrokih trikrat dnevno. Sanitarije in tuši so ločeni, saj so tuši na odprtem. Pomembno vlogo ima tudi stavba, v kateri sta ambulanta in taborovodstvo. Ambulanta je pri tako velikem številu taborečih nujno potrebna, saj so poškodbe pri vsakodnevnih športnih aktivnostih in življenju v naravi del vsakdanjika. Taborovodstvo je nekakšna shramba za vse športne rekvizite in hkrati pisarna za vsa administrativna dela. Zadnji objekt vsebuje v spodnjem nadstropju orodjarno, bar in recepcijo za prijavo in odjavo iz tabora. V zgornjem nadstropju so edini zidani prostori namenjeni spanju, kjer je nastanjeno kuhinjsko osebje.

V vseh skupinah je uveljavljen taborni red. Taborni red vključuje bujenje, obroke in vsakodnevni zbor pred večerjo. Dogodke oznanja »gong«, ki je kot nekakšen zvon in oznanja pričetek aktivnosti. Na zboru se zbere celotna populacija tabora. Izpostavi

se nepravilnosti v taboru in napovedo aktivnosti za naslednji dan. Objavijo se nočne straže, ki trajajo vso noč. Njihov namen je predvsem varovanje tabora in skrb za mir. V zgodovini se je že dvakrat zgodilo, da je morala straža zbuditi tabor zaradi požara, ki je hkrati največji sovražnik tabora.

#### PRIPRAVLJALNA SKUPINA

Tabor je odprt le v poletnih mesecih. Zato je potrebno vsako leto tabor najprej postaviti in pripraviti za poletne skupine. Tabor se prebudi s pripravljalno skupino, kjer poteka prostovoljno pripravljanje tabora. Skupina poteka preko vikenda in v tem času je potrebno postaviti več kot 100 šotorov in počistiti ter pospraviti vse zidane prostore. V postavljene šotore se namesti dve vzmetnici in pred šotor postavi leseno desko. Šotor se nato še prekrije s plahto, ki še dodatno ščiti šotor pred močnim dežjem. Ena od težjih nalog prostovoljcev je prenesti splav do obale in ga sestaviti. Na najbližji plaži, ki jo imenujemo kar »Naša« plaža, imamo v času, ko je tabor odprt - privezan splav. Splav predstavlja v vseh skupinah veliko zabavo za vse otroke kot tudi za tiste malo starejše, saj je metanje iz splava postala skoraj tradicija.

#### NOVA SKUPINA

Tako pripravljen tabor prva zasede nova skupina. Skupina je mešana, v njej organizirano taborjenje otrok v koloniji in v okviru družine ter prijateljev. Taborjenje otrok v skupini je namenjeno otrokom starim od 5 do 9 let. Vsako leto novo skupino obiše okoli 30 otrok. Ker so otroci še majhni in je pot do nekaterih plaž dolga, se do njih podajo le enkrat dnevno ali pa se organizira prevoz z avtomobili za povratek. K sreči je lokacija tabora zelo blizu vode, tako da lahko otroci tudi popoldne preživijo na plaži. Dostikrat pa so popoldne organizirane aktivnosti, kot so športne igre, ustvarjalne delavnice in druge športne aktivnosti. Ob večerih so organizirani plesi, družabne igre ali pa se podajo v vas Premanturo na večerni posladek v obliki sladoleda.

#### DRUGA SKUPINA

Po koncu nove skupine se prične najdaljša skupina - druga skupina. To je edina skupina, ki je namenjena izključno taborjenju otrok in mladostnikov v koloniji. Vsako leto se prične v začetku julija in traja 17 dni. Zaradi tako dolgega trajanja je starostna

meja omejena na otroke od 9. leta pa vse do 18. leta. V skupini je ponavadi okoli 140 otrok. Otroci, ki še obiskujejo osnovno šolo, so razdeljeni po spolu v starostne skupine. Tako imamo najstarejšo 1. moško skupino in najmlajšo ponavadi 8. moško skupino. Enako so razvrščena tudi dekleta. Otroci oziroma mladostniki, ki že obiskujejo srednjo šolo, so razvrščeni v t.i. mladinsko skupino. Ker so ti otroci starejši z drugačnimi željami in navadami, je mladinska skupina nekoliko ločena od ostalih skupin. Tudi šotori so malce umaknjeni od šotorov ostalih otrok. V skupini je ponavadi okoli 30 tabornikov, ki jo vodijo 3 vodniki. Skupina deluje bolj avtonomno in se ne udeležuje skupnih aktivnosti. Namesto tega imajo organizirane podobne aktivnosti kot mlajši otroci, le prilagojene njihovim letom.

Ritem bivanja določa »gong«, ki oznanja vse dogodke in aktivnosti v taboru. Na plažo se hodi dvakrat dnevno, odvisno od starosti in želje skupine. Plaže obiskujemo po celotnem rtu Kamenjaka. Nekatere plaže so oddaljene tudi več kot 45 minut hoda. Drugače pa potekajo skoraj vsak dan dopoldne, popoldne ali zvečer aktivnosti. Preko cele 2. skupine poteka Premanturjada, ki vključuje športna, umetniška in igralska tekmovanja. Na pričetku taborjenja razdelimo taboreče v heterogene ekipe. Vsaka ekipa si izmisli ime in prične se s prvo igro. Premanturjada vključuje aktivnosti, ki se iz leta v leto malce spreminjajo, menjajo: orientacija, mokri poligon, suhi poligon, vlečenje vrvi, vitezi in oprode, izdelava najboljše maskote skupine, stop ples, najboljša reklama,... Mesta vsake aktivnosti se točkujejo in seštevajo. Tako se ekipe potegujejo za čim boljši seštevek točk in skupno zmago. Aktivnosti so pripravljene tako, da imajo pomembno vlogo vsi člani ekip. Naloge so sestavljene tako, da imajo ekipe zaradi razlik v sposobnostih vseeno čim bolj enake možnosti za skupno zmago. Poleg aktivnosti Premanturjade imamo vsako leto tudi poroke, krst za vse, ki prvo leto taborijo z nami, in plese. Tabor ima tudi 4 mize za namizni tenis, na katerih preko skupine poteka turnir posamezno in v parih.

Vodniki so v veliki večini tudi sami kot otroci taborili v skupini. Tako veliko mladostnikov, ko so »prestari« za skupine, izrazijo željo postati pripravnik. Pripravniki so ponavadi bivši udeleženci skupin, ki preko leta ne delajo z otroci v klubih ali društvih. Tako so najprej eno leto pripravniki in se priključijo skupinam ter učijo od vodnikov. Naslednje leto se lahko pridružijo skupini kot vodniki. Vodniki

skrbijo za svojo skupino preko celotne izmene. Veliko skupin se tako vsako leto zbere pri istem vodniku, ki jih vodi od njihovih začetkov v Premanturi do konca osnovne šole. Vodniki imajo šotor vedno zraven svoje vrste tako, da so jim vedno na voljo.



*Slika 12. Premantura, 2. skupina (ŠD Narodni dom, 2009).*

Vsi taboreči imajo tudi svoje zadolžitve, tako je vsak dan dežurna ena moška in ena ženska vrsta. Dežurni morajo počistiti stranišča, pobrati smeti po taboru in pripraviti jedilnico pred obroki. Prav tako niso zaželjene elektronske igrače, kot so Game boy-i, PSP-ji in podobno. Poudarek je na družabnih igrah, ki so že nekako pozabljene in se jih otroci skoraj več ne znajo igrati. Prepovedani pa so telefoni.

### TRETJA IN ČETRTO SKUPINA

Ti dve skupini sta namenjeni družinam. Vsaka skupina traja 14 dni. Tudi v teh dveh skupinah potekajo športne aktivnosti, nekatere so organizirane, druge spet prepuščene željam taborečih. V času skupine je organiziran tečaj plavanja. Organizirana so kolesarska in tekaška tekmovanja. Tabor predstavlja idealne počitnice za vsakogar, ki se želi umakniti stran od mestnega vrveža. Za tiste, ki si ne želijo gneče na plaži, želijo imeti poskrbljeno prehrano, ...

## PETA SKUPINA

Podobna kot nova skupina je tudi peta skupina organizirana kolonija, podoben je tudi program za otroke. Spodnja starostna omejitev otrok, ki se lahko priključijo skupini, je 5 let.

## POSPRAVLJALNA SKUPINA

Po zaključku taborjenja je šotore potrebno pospraviti v prostore jedilnice, jih pregledati, poškodovane preko leta popraviti. Vse stvari v taboru se pospravijo v zidane prostore in se zaprejo do naslednjega poletja.

## ZIMOVANJE

Že vrsto let v zimskem času društvo organizira smučarski tečaj. Zadnjih dvajset let je le-ta organiziran v domu Miloša Zidanška na Pohorju. Dom je bil pred nekaj leti obnovljen in je v lasti ZPM Maribor. Na zimovanje se lahko prijavijo od petega leta starosti. Tečaj poteka 5 dni. Dopoldne je namenjeno smučanju, popoldnevi pa so popestreni z likovnimi delavnicami, pustnim rajanjem, sprehodom, krst,... Enkrat v tednu je organizirana tudi nočna smuka. Ta je še posebej zabavna mlajšim, ker imajo zaradi manjšega števila ljudi lahko postavljeno progo, narejeno iz stožcev. Tečaj se zaključi s tekmo na progi, primerni za vse - od najmanjših do največjih.



Slika 13. Zimovanje na Pohorju (ŠD Narodni dom, 2009).

## **2.3 PONUDBA VADBE ZA OTROKE V OKROŽJU LJUBLJANE**

### **2.3.1 Športno društvo GIB**

Športno društvo GIB ima že 100-letno zgodovino. Organizira vadbe za vse starosti in različne športne panoge. V društvu tako potekajo ženski gimnastični program, programi juda, programi otroških vadb ter programi za starše. V 8 športnih dvoranah udeležujejo programe v skladu z geslom »Gibanje je življenje, življenje je gibanje«.

#### **OTROŠKI PROGRAMI**

##### **ZLATA LUNCA**

Vadba je namenjena staršem in otrokom do tretjega leta starosti. Program poteka v telovadnici Zlata lunca, posebej opremljeni za vadbo predšolskih otrok. Vadba je sestavljena iz elementarnih iger, gimnastičnih vaj in naravnih oblik gibanja. Otroci tekom leta spoznavajo posamezna elementarna gibanja, kot so npr. tek, skakanje, plazenje, lazenje,... Na koncu leta dobijo otroci na otroški olimpijadi medaljo za »naj cici-športnika«.

##### **ZLATI SONČEK**

Tu otroci v starostni skupini od tretjega do petega leta telovadijo samostojno. Vadba zelo pozitivno vpliva na razvoj družabnosti in socializacije. V teh letih otroškega razvoja otroci dojemajo stvari vizualno, zato je zelo pomembna demonstracija učiteljev. Tako kot v programu Zlata lunca tudi tu dobijo otroci na zaključni otroški olimpijadi medaljo za »naj cici-športnika«.

## OSNOVNOŠOLSKI PROGRAMI

### Šport od A do Ž

Šport od A do Ž je vadba, namenjena otrokom od 5. do 10. leta. Vadba je sestavljena iz elementarnih iger, iger z žogami, iger z loparjem in osnovnih elementov posameznih športnih panog (atletike, gimnastike, rolanja,...). Vadba je namenjena tistim, ki se ne želijo usmeriti v določeno športno panogo, temveč želijo razvijati širok spekter motoričnih sposobnosti.

### Igre z žogo

Program je namenjen otrokom od 6. do 11. leta. Otroci spoznavajo osnovne elemente štirih iger z žogo: košarke, rokometa, odbojke in nogometa.

### Šola nogometa

Šola nogometa je namenjena fantom in dekletom v starostni skupini med 5. in 10. letom.

## **PROGRAMI ŠPORTNE GIMNASTIKE**

### GIMNASTIČNI ŽIV ŽAV

Otroci, stari 5 do 6 let, so vključeni v skupino Cicigym, šest letniki/ce pa v skupino 1. nivoja gimnastike. To je začetna skupina za nadaljno pot k vrhunski gimnastiki. Vadba je sestavljena otrokom primerno ter poteka preko igre in zabave.

### GIMNASTIČNA ŠOLA

Vadba je namenjena le dekletom in se deli v tri starostne skupine: Cicibanke (7-8 let), Mlajše deklice (8-9 let) in Deklice (10-11 let). Vadba razvija sposobnosti za kasnejše vrhunsko ali rekreativno ukvarjanje z gimnastiko. Tu deklice dosegajo 2. do 5. stopnjo tekmovalnega sistema Gimnastične zveze Slovenije.



### 2.3.2 Športno društvo Moste

Športno društvo Moste obstaja že od leta 1908. Društvo se ukvarja z organizirano vadbo za otroke od 3 leta naprej. V svojo ponudbo vključuje športno gimnastiko za fante in dekleta ter ritmično gimnastiko.

#### CICIBANI

Vadba je deljena na mlajše cicibane (3-4 leta) in starejše cicibane (5-6 let). Vadba je deljena zaradi velikih razlik, do katerih prihaja v tem obdobju predšolskih otrok. Vadbi se nadgrajujeta. Vključujeta osnovne oblike gibanj, elementane igre in osnove gimnastike. Na koncu leta si na preverjanju otroci prislužijo diplomo Ciciban telovadec.

#### DEKLICE IN DEČKI

Vadbi sta ločeni po spolu in starostnih kategorijah: mlajši od 1. do 6. razreda in od 7. do 9. razreda osnovne šole. Vadba temelji na C-programu gimnastike in poteka v homogenih skupinah. Treninigi potekajo trikrat tedensko in trajajo od 1 do 2 uri.

Cilji vadbe:

- pridobivanje osnovnih gibalnih znanj in zaupanja v lastne motorične sposobnosti
- osnovna telesna priprava (razvijanje moči, gibljivosti, koordinacije gibanja)
- razvijanje občutka za pravilno telesno držo, ritem in estetiko gibanja
- skrb za svoje telo ter razvoj pozitivne samopodobe
- razvijanje pozitivnega odnosa do športne dejavnosti v vsakdanjem življenju
- zadovoljena potreba po igri, zabavi in druženju z vrstniki
- kvalitetno preživljanje prostega časa

### 2.3.3 Zavod G-rega

Zavod nudi programe za otroke, stare od drugega leta naprej. Zavod G-rega se od začetka trudi nuditi nadstandardne programe. Programi za otroke sestavljajo: plavalni tečaji, telovadbe, smučarski tečaji, tečaji rolanja in praznovanja rojstnih dnevor. V zadnjem letu je G-rega svojo ponudbo razširil tudi v Novo Mesto. Večino programov predstavljajo plavalni tečaji.

#### PROGRAMI ZA MALČKE

##### Malček skakalček

Vadba je namenjena otrokom od 2 do 3 let in njihovim staršem. Program poteka enkrat tedensko v športni igralnici G-rega na Ježici. Telovadnica je posebej prilagojena vadbi za otroke te starostne skupine. Vadba predstavlja prve korake v svet športa in vsebuje naravne oblike gibanj, elementarne igre, igre z žogami in loparji in začetke gimnastike.

#### PROGRAMI ZA PREDŠOLSKE OTROKE

##### Gibalna abeceda

Namenjena je otrokom od 3 do 6 let. Pri strukturi vadbe je poudarek na spoznavanju čim več različnih športnih panog. Vadba lahko poteka tudi v angleškem jeziku. Ta vadba ni namenjena samo angleško govorečim otrokom, temveč vsem, ki se želijo bolje naučiti angleškega jezika.

##### Žoganje

Žoganje je vadba, posvečena igram z žogo. Preko leta otroci spoznajo nogomet, rokomet, odbojko, košarko in še druge igre z žogami. Na urah se otroci tudi naučijo pravil teh iger, pravičnega metanja, brcanja in odbijanja žoge.

#### PROGRAMI ZA OSNOVNOŠOLCE

##### Loparjanje

Otroci, stari od 6 do 8 let, se lahko preizkusijo v osnovah tenisa, badmintona, namiznega tenisa, beach balla in drugih športov z loparji. Naučili se bodo osnovnih udarcev in pravil iger.

### Športna abeceda

Namenjena je osnovnošolcem, starim 7 ali 8 let. Vadba je nadgradnja gibalne abecede in ostalih športnih zvrsti. Vadba poteka enkrat tedensko 60 minut.

### **2.3.4 Športno društvo ABC šport**

Športno društvo ABC šport že 9 let izvaja različne programe športne vadbe po telovadnicah v Ljubljani. Poleg telovadbe izvaja društvo tudi plavalne tečaje, tečaje rolanja, smučarske tečaje in prilagojeno vadbo. Nekaj vadb poteka tudi istočasno za različne starostne kategorije ali za starše. Vadba poteka v telovadnicah osnovnih šol in vrtcev. Vadba je namenjena otrokom od drugega leta naprej.

V društvu so izdelali vadbeno knjižico, v kateri so opisane in narisane naloge, ki jih otroci izvajajo preko leta. Vadbe so sestavljene iz uvodnega dela z elementarnimi igrami, glavnega dela, kjer poteka vadba po postajah, v skupini ali na poligonu in sklepnega dela z igrico za umirjanje. Športno društvo ABC šport sodeluje s Športnim društvom Narodni dom pri izvedbi zimovanj na Pohorju in letovanj v Premanturi.

#### Vadba 2-4 leta

Vadba poteka s starši enkrat tedensko in traja 60 minut. Otroci se učijo naravnih oblik gibanj, skokov, veščin z žogo in obroči.

#### Vadba 4-6 let

Starši lahko izberejo različne pakete raznovrstnih športnih dejavnosti in poleg športne vadbe obiskujejo še plavanje, nogomet, balet ali badminton. Na urah se otroci učijo težje osnovne elemente gimnastike, različne mete z žogami in spretnosti z obroči.

### Vadba 6-9 let

Namenjena je osnovnošolcem in nadgrajuje elemente osnovne gimnastike s težjimi elementi C-programa gimnastike. Poleg gimnastike vključuje vadba tudi igre z žogo in razne tekalne ter štafetne igre.

### NAMEN DELA

Namen dela je predstaviti zgodovino najstarejšega športnega društva v Sloveniji Narodni dom in predstaviti njegove programe. Predstaviti smo želeli tudi ponudbo drugih podobnih društev, ki kot primarno dejavnost izvajajo športno vadbo za najmlajše. V drugem delu diplomskega dela smo predstavili rezultate ankete, izvedene v društvu.

### **3 CILJI**

V skladu s predmetom in problemom raziskave so cilji diplomskega dela naslednji:

- analizirati mnenje staršev o dosedanjem poteku vadbe,
- ugotoviti želje staršev in otrok za vadbo v prihodnjem letu,
- analizirati dosedanje delo vodnikov na urah športne vadbe,
- ugotoviti želje vodnikov za športno vadbo v prihodnje letu.

## **4 METODE DELA**

### **Vzorec anketirancev**

Vzorec anketirancev je sestavljalo 61 staršev, katerih otroci so v letošnji sezoni obiskovali enega od rekreativnih programov Športnega društva Narodni dom. Starost vadečih otrok se je gibala od dveh do trinajst let. V drugi anketi je bil vzorec anketirancev kolektiv sedemnajstih vodnikov, ki delajo kot vaditelji v oddelkih anketiranih staršev.

### **Vzorec spremenljivk**

V raziskavi je bil uporabljen vprašalnik za starše, ki je vseboval 15 vprašanj o mnenju glede dosedanjega dela in željah za prihodnjo sezono. Vprašalnik za vodnike je vseboval 13 vprašanj o dosedanjem delu vodnikov in kakšne spremembe si želijo v prihodnje. Anketna vprašalnika sta priložena na koncu kot prilogi k diplomskemu delu.

### **Način zbiranja podatkov**

Zbiranje podatkov je potekalo v maju in juniju 2009. Anketne vprašalnike je ob vstopu v športni objekt delila receptorka staršem, ki so pripeljali otroke na vadbo.

### **Metode obdelave podatkov**

Podatki so bili obdelani in grafično prikazani s programom Microsoft Excel.

-

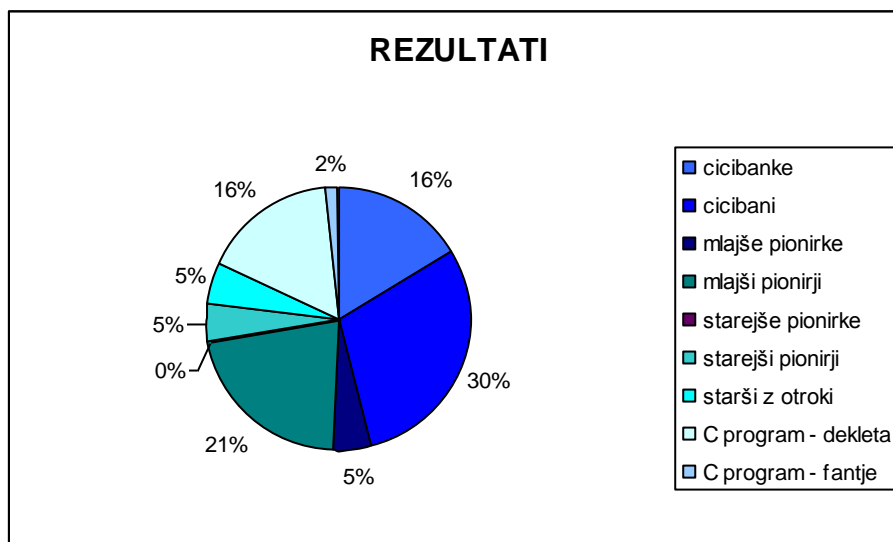
## 5 REZULTATI

### 5.1 ANKETA ZA STARŠE

Tabela 1

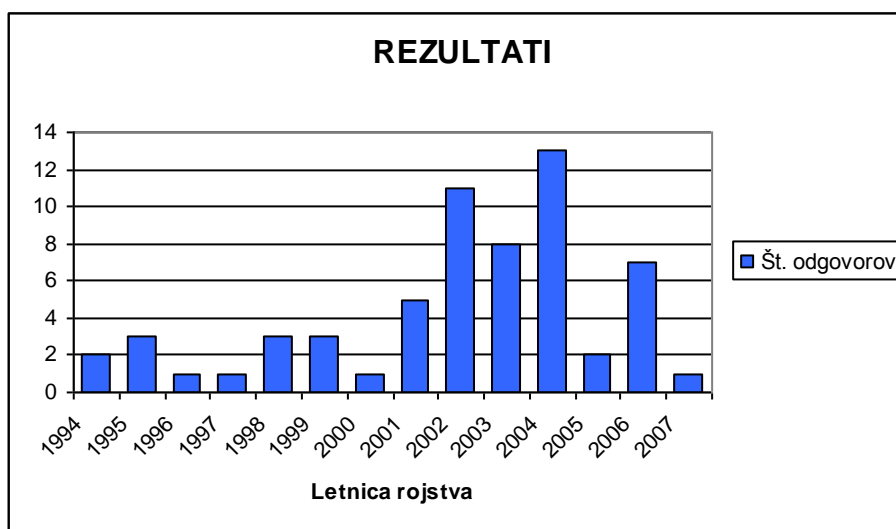
*Oddelek katerega obiskuje otrok v ŠD Narodni dom*

MOŽNI ODGOVORI	ŠT. ODGOVOROV	ODSTOTKI
cicibanke	10	16,39
cicibani	18	29,51
mlajše pionirke	3	4,92
mlajši pionirji	13	21,31
starejše pionirke	0	0,00
starejši pionirji	3	4,92
starši z otroki	3	4,92
C program - dekleta	10	16,39
C program - fantje	1	1,64
SKUPAJ	61	100,00



Slika 14. Kateri oddelek ŠD Narodni dom obiskuje otrok?

Največ anketiranih vadi v oddelku cicibani (29,51%), sledi oddelek mlajših pionirjev z (21,31%) ter ženska oddelka cicibanke (16,39%) in C program – dekleta (16,39%). Oddelek starejših pionirk ni bil zastopan, saj je večina deklet iz oddelka tekem leta prešla v oddelek C program – dekleta.



Slika 15. Letnik rojstva.

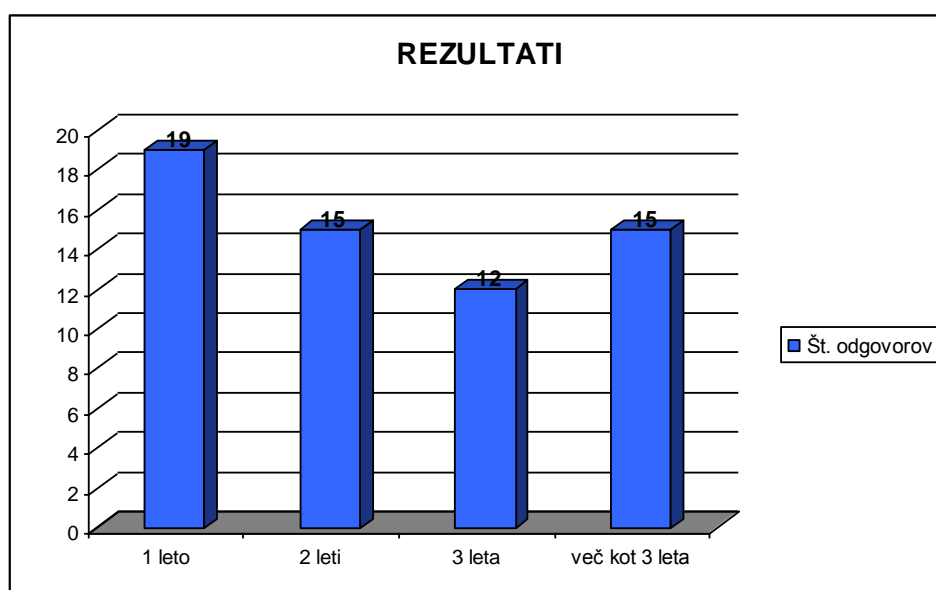
Zastopanost otrok po letnikih rojstva je največja pri starosti sedem in pet let. Otroci teh starosti lahko obiskujejo oddelke cicibanke, cicibani, mlajše pionirke, mlajši pionirji, C program – dekleta ali C program – fantje.



Tabela 3

*Čas obiskovanja vadbe ŠD Narodni dom*

MOŽNI ODGOVORI	ŠT. ODGOVOROV	ODSTOTKI
1 leto	19	31,15
2 leti	15	24,59
3 leta	12	19,67
več kot 3 leta	15	24,59
SKUPAJ	61	100,00



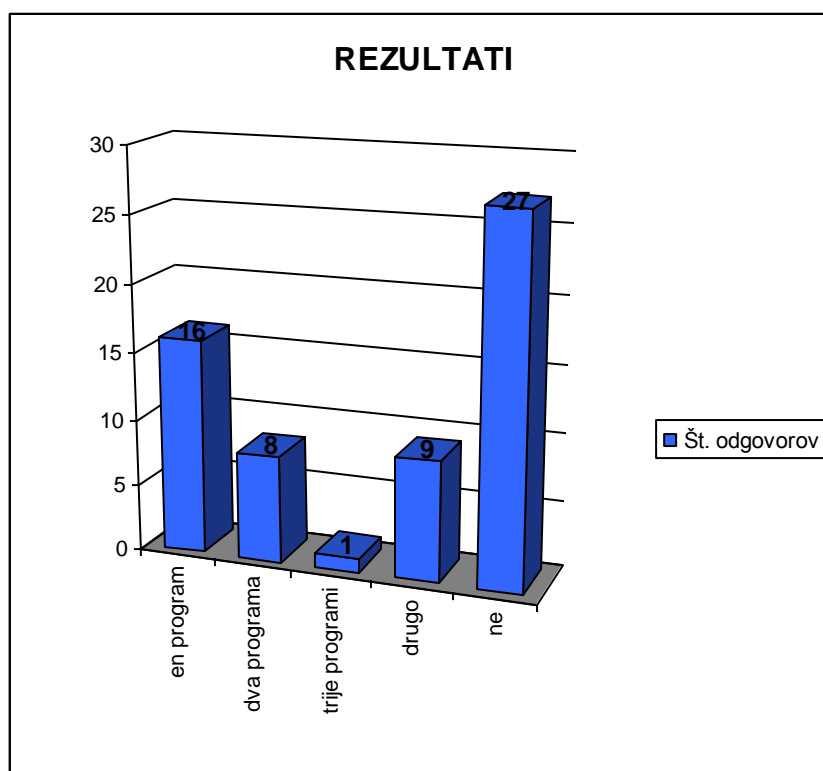
*Slika 16. Koliko časa otrok že obiskuje vadbo ŠD Narodni dom?*

Enakomerna zastopanost kaže na zadovoljstvo otrok in staršev ter njihovo željo po spoznavanju zahtevnejših prvin gimnastike.

Tabela 4

Otrokovo predhodno udejstvovanje v športnih programih

MOŽNI ODGOVORI	ŠT. ODGOVOROV	ODSTOTKI
en program	16	26,23
dva programa	8	13,11
trije programi	1	1,64
drugo	9	14,75
ne	27	44,26
SKUPAJ	61	100,00



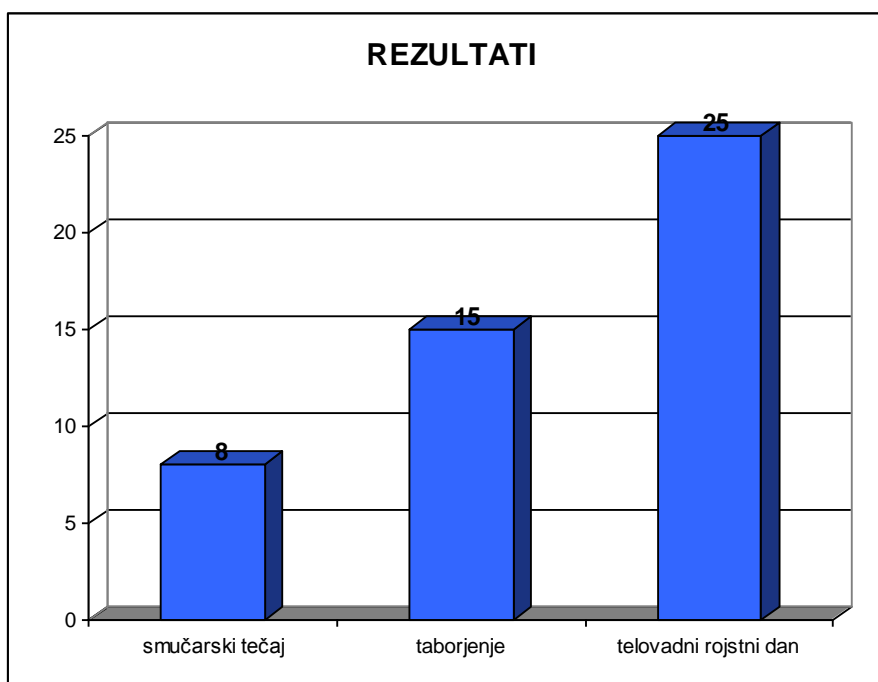
Slika 17. Ali je otrok poleg sedanjega programa predhodno obiskoval še kakšen drugi program?

Večina otrok, ki so obiskovali več kot en program ŠD Narodni dom, so najprej obiskovali otroške oddelke, kot so: starši z otroki, cicibanke in cicibani, sledijo mlajši oddelki pionirjev in pionirk.

Tabela 5

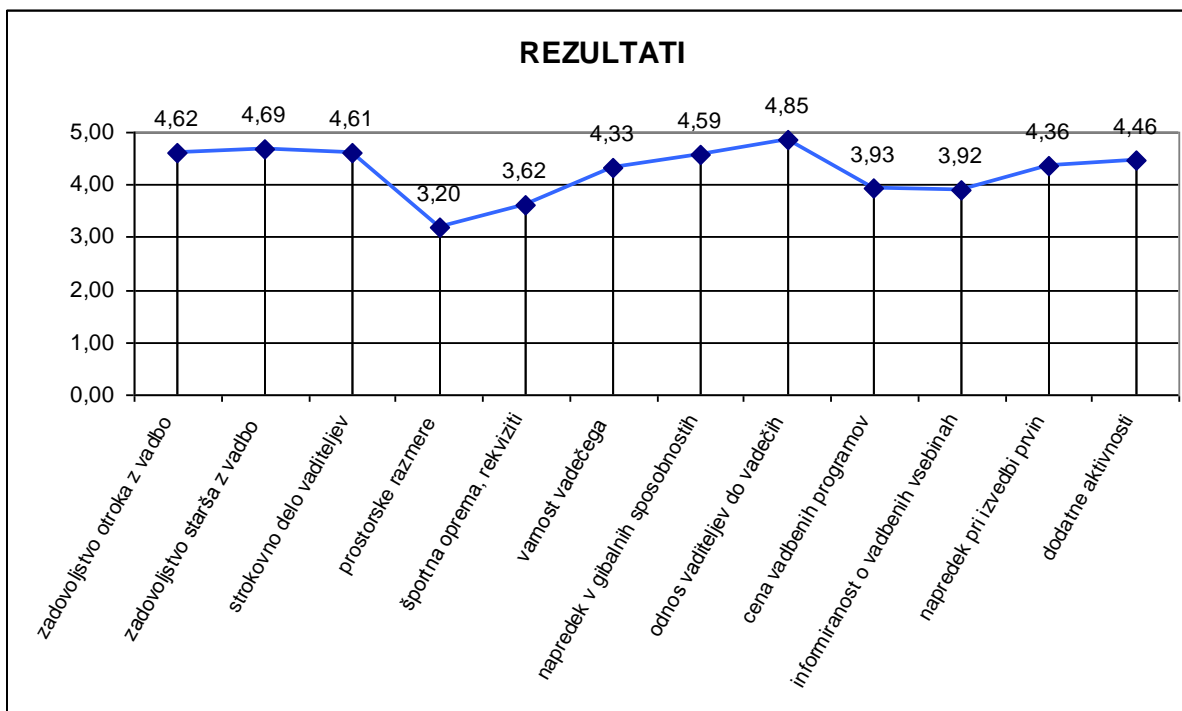
*Sodelovanje otroka pri drugih aktivnostih, ki jih nudi ŠD Narodni dom*

MOŽNI ODGOVORI	ŠT. ODGOVOROV	ODSTOTKI
smučarski tečaj	8	13,11
taborjenje	15	24,59
telovadni rojstni dan	25	40,98
SKUPAJ	61	100,00



Slika 18. Sodeluje otrok še pri drugih aktivnostih, ki jih nudi ŠD Narodni dom?

Kar 40,98 % otrok je že praznovalo rojstni dan v društvu. Taborjenje in predvsem smučarski tečaj dosejata nižje vrednosti.



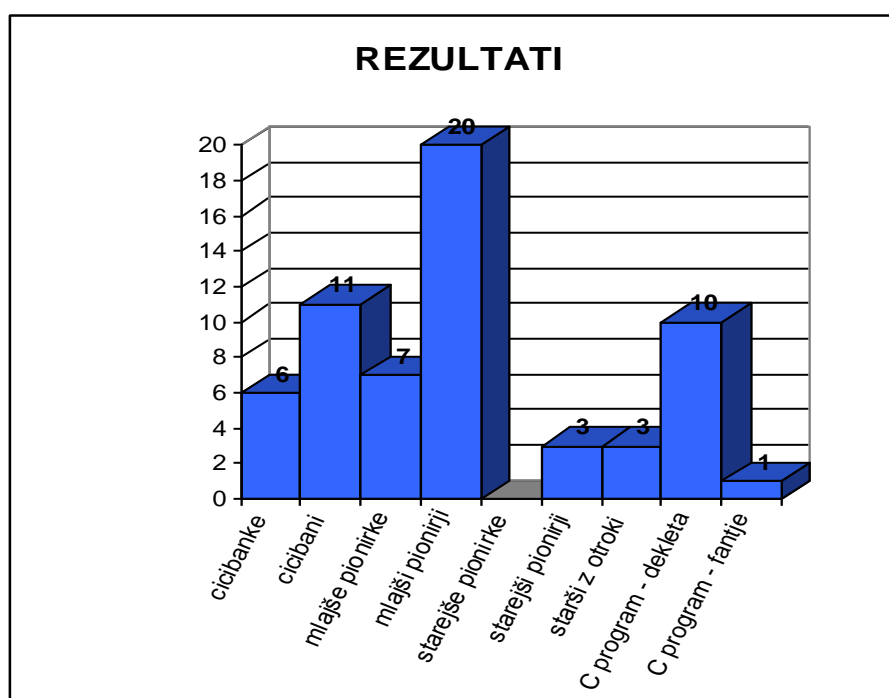
Slika 19. Mnenje staršev o vadbi (od 1 – zelo slabo do 5 – odlično).

Od 5 možnih točk je najboljši rezultat doseglo vprašanje odnosa vadiateljev do vadečih – 4,85 točk. Najslabše pa sta bili pričakovano ocenjeni vprašanji o prostorskih razmerah (3,20) in športni opremitvi ter rekvizitih (3,62). Malo manj zadovoljni so starši tudi s ceno (3,93) in informiranostjo o vadbenih vsebinah (3,92).

Tabela 7

Oddelek, v katerega se namerava otrok vključiti naslednjo sezono

MOŽNI ODGOVORI	ŠT. ODGOVOROV	ODSTOTKI
cicibanke	6	9,84
cicibani	11	18,03
mlajše pionirke	7	11,48
mlajši pionirji	20	32,79
starejše pionirke	0	0,00
starejši pionirji	3	4,92
starši z otroki	3	4,92
C program - dekleta	10	16,39
C program - fantje	1	1,64
SKUPAJ	61	100,00



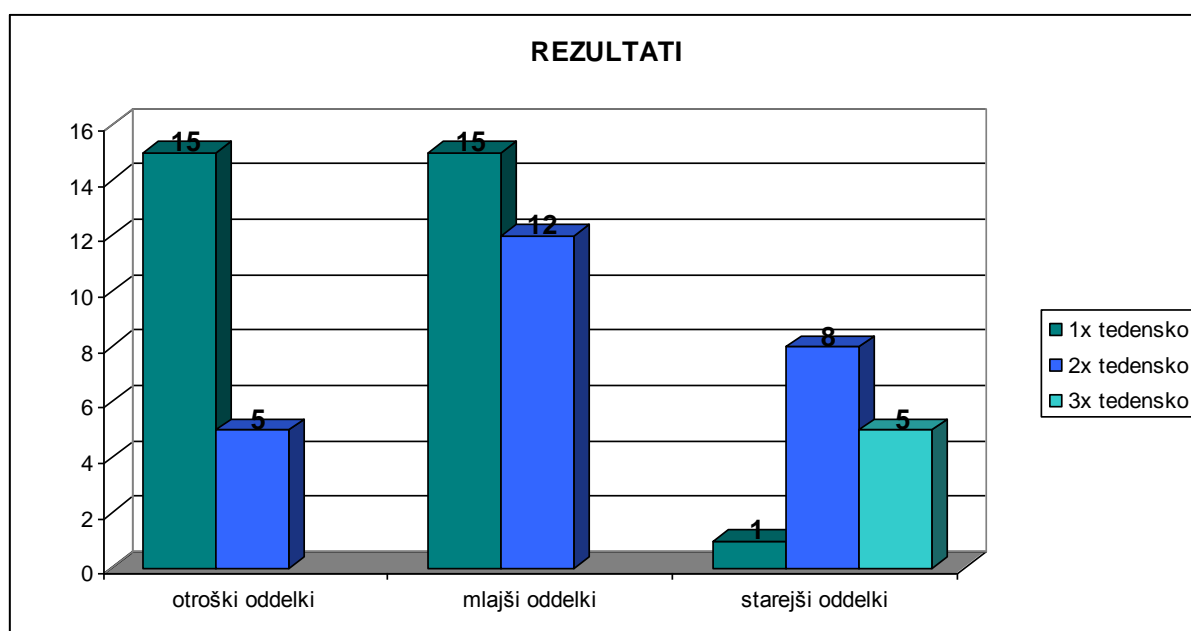
Slika 20. Oddelek, v katerega se namerava otrok vključiti naslednjo sezono.

Odgovori na to vprašanje so nam podali vpogled v želje za prihodnjo sezono. Najbolje zastopan je bil oddelek mlajših pionirjev (20), saj je največ anketiranih v tem letu obiskovalo programa za cicibane in mlajše pionirje.

Tabela 8

*Obisk otroka na vadbi*

ODDELKI	1x tedensko št. odgovorov	2x tedensko št. odgovorov	3x tedensko št. odgovorov	SKUPAJ
otroški oddelki	15	5	0	20
mlajši oddelki	15	12	0	27
starejši oddelki	1	8	5	14



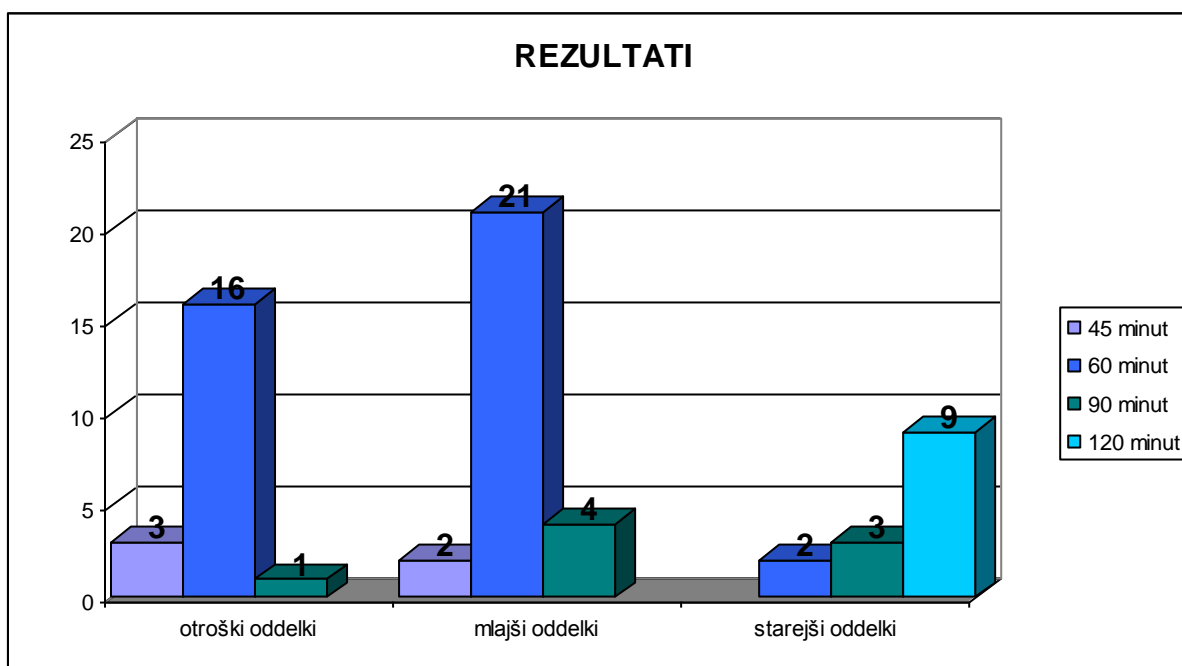
Slika 21. Kolikokrat tedensko bi otrok obiskoval program?

Oddelki so razdeljeni po starostnih kategorijah. Tako predstavljajo otroške oddelke: starši z otroki, cicibani in cicibanke. V teh oddelkih je želja po vadbi pretežno enkrat tedensko. V oddelkih mlajši pionirji in mlajše pionirke je želja po vadbi že bolj pogosta, in sicer dvakrat tedensko. V starejših oddelkih si otroci - odvisno od oddelka - želijo obiskovati vadbo 2-krat ali 3-krat tedensko. Starejši pionirji so želeli vadbo predvsem 2-krat tedensko, otroci oddelkov C programov pa večinoma 3-krat tedensko vadbo.

Tabela 9

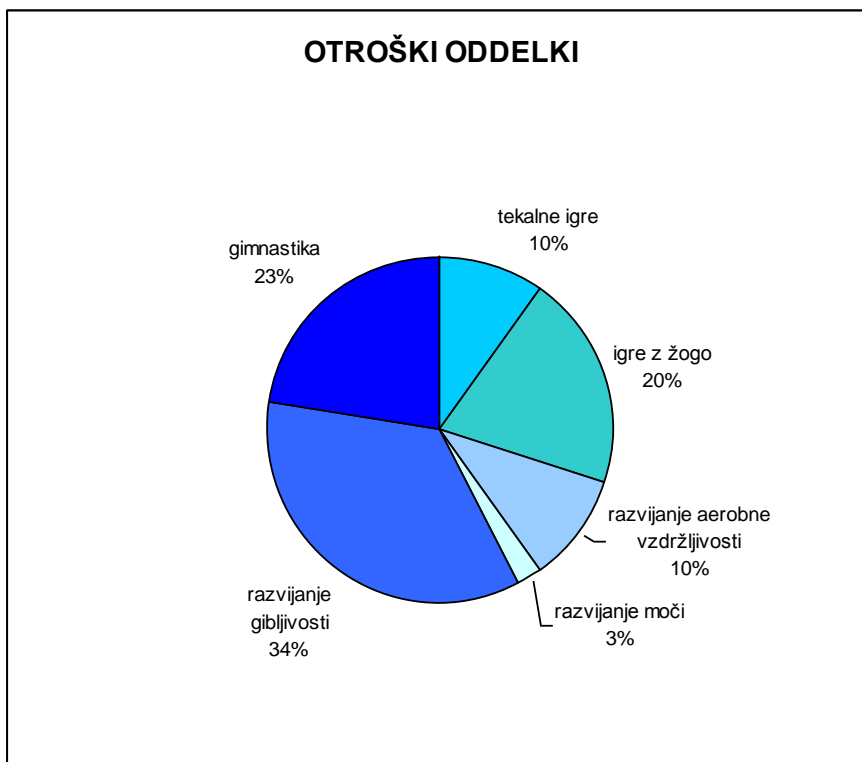
*Trajanje vadbe*

ODDELKI	45 minut št. odg.	60 minut št. odg.	90 minut št. odg.	120 minut št. odg.	SKUPAJ
otroški oddelki	3	16	1	0	20
mlajši oddelki	2	21	4	0	27
starejši oddelki	0	2	3	9	14

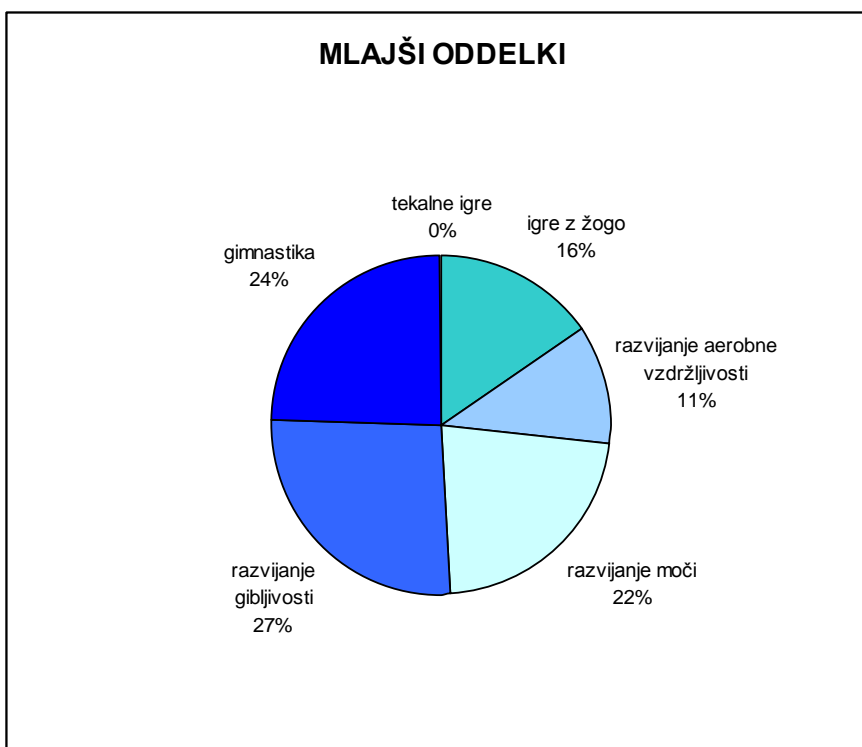


Slika 22. Kako dolgo si želite, da bi vadba potekala?

Otroški in mlajši oddelki si vadbo želijo enako dolgo kot v dosedanjih sezonah. Starejši oddelki si želijo dolgotrajnejše treninge od 90 do 120 minut.

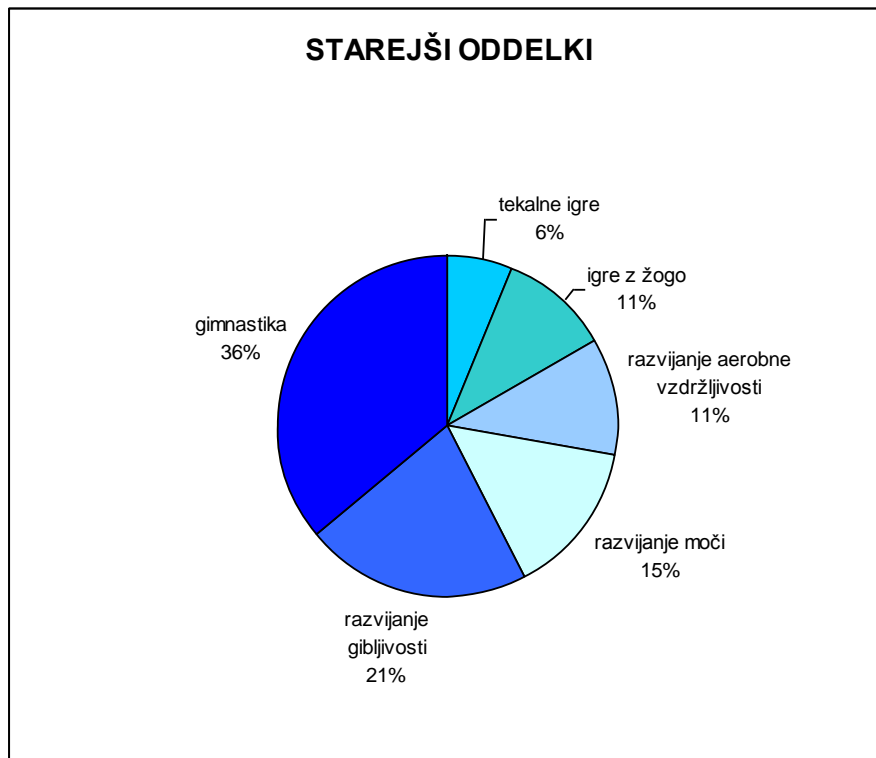


Slika 23. Katerih vsebin si želite več na naših vadbah (otroški oddelki)?



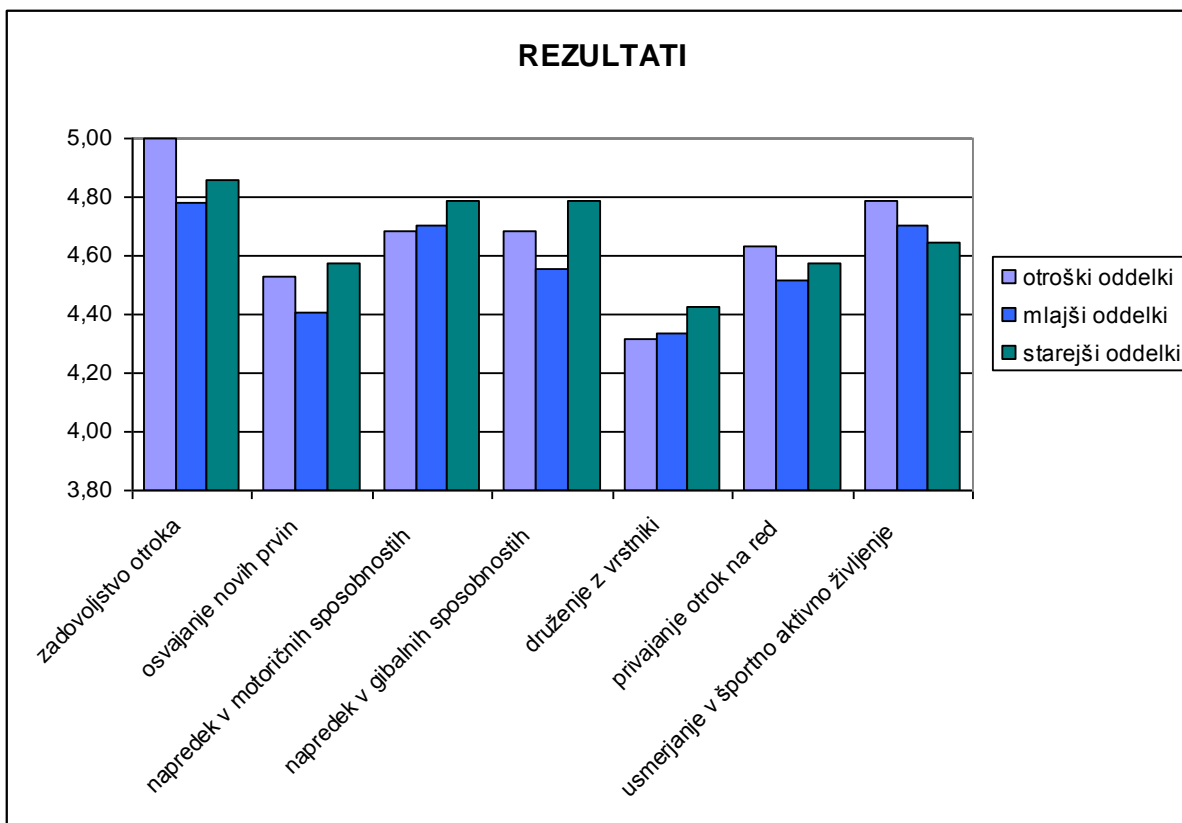
Slika 24. Katerih vsebin si želite več na naših vadbah (mlajši oddelki)?





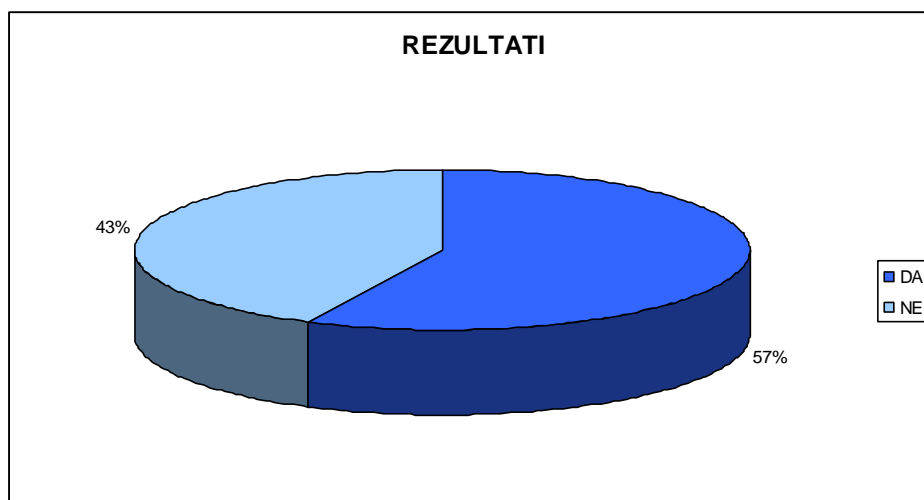
Slika 25. Katerih vsebin si želite več na naših vadbah (starejši oddelki)?

Gimnastike si najbolj želijo v starejših oddelkih s 36 %. Razvijanje gibljivosti je najbolj zaželeno pri otroških oddelkih (34%), razvijanje moči pa v mlajših oddelkih (22%). Razvijanje aerobne vzdržljivosti je v vseh oddelkih enako zastopano z okoli 10 %. Iger z žogo si starejši oddelki želijo manj kot mlajši in otroški oddelki. Presenetljivo si oddelki mlajših starostnih skupin ne želijo tekalnih iger.



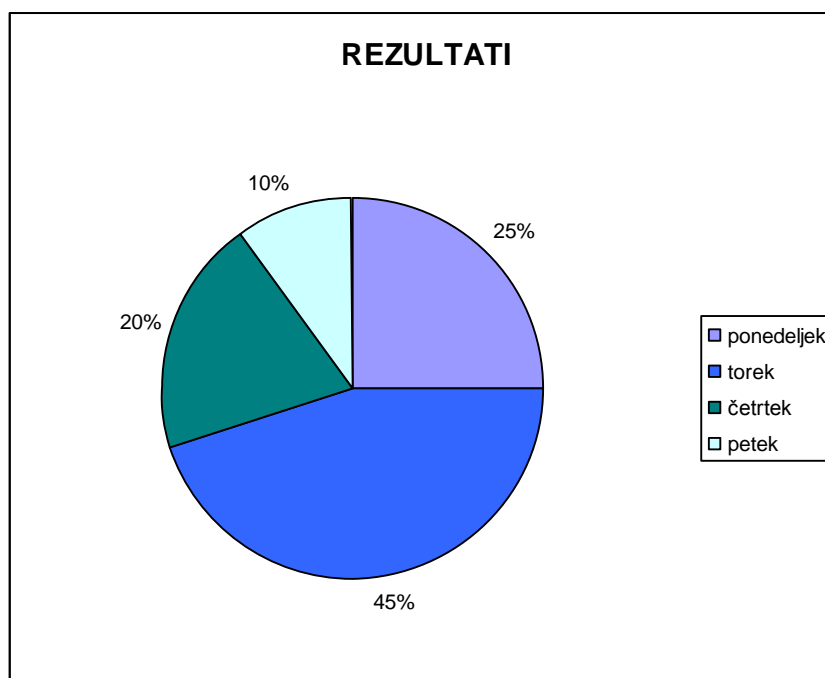
Slika 26. Kateri elementi vadbe se vam zdijo najpomembnejši?

Iz grafa je razvidno, da so mnenja o pomembnosti posameznih elementov vadb, ne glede na oddelke, zelo podobna. Najmanj pomembno se staršem zdi druženje z vrstniki, kot najbolj pomembno pa postavljajo zadovoljstvo otroka. Osvajanje novih prvin postavljajo kot manj pomembno od napredka v gibalnih sposobnostih.



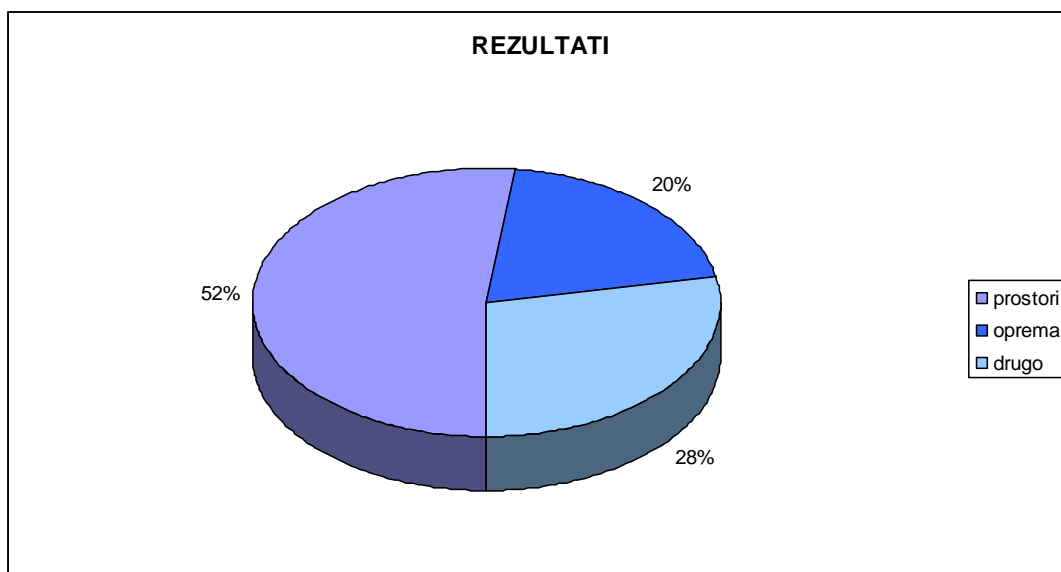
*Slika 27.* Ali menite, da bi bila vadba Cicibanke/Cicibani lahko združena v mešane skupine?

Rezultat je zelo izenačen, 57 % anketirancev se strinja z združenjem oddelkov Cicibank in Cicibanov in s tem povečanjem števila možnih dni za vadbo.



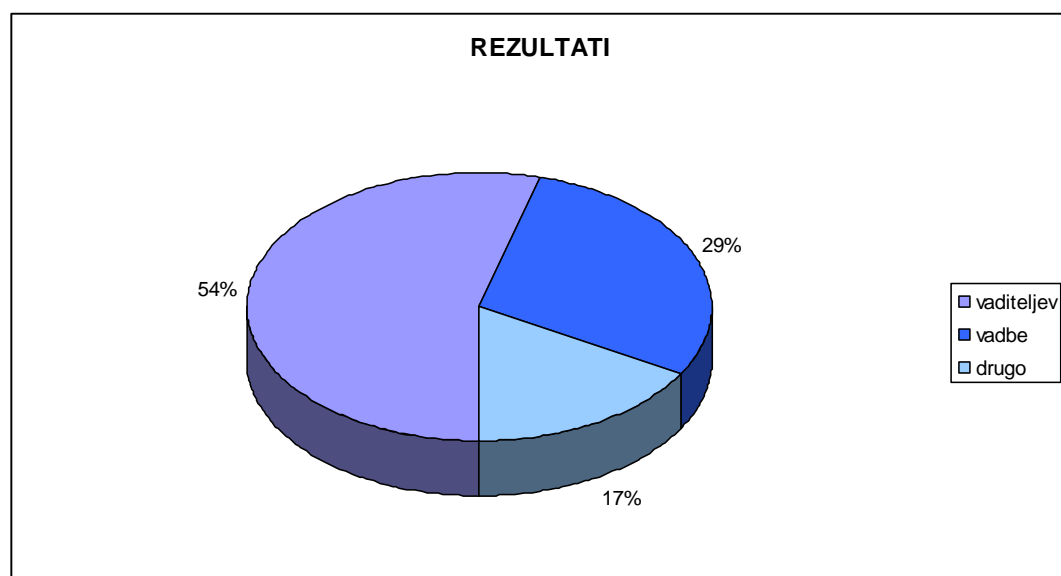
*Slika 28.* Kateri dnevi v tednu vam terminsko najbolj ustrezajo?

Največjemu številu staršem in otrok najbolj ustreza kot dan za vadbo torek, in sicer 45 % anketirancem, za najmanj primeren dan so ocenili petek; le 10 % anketirancem se zdi ta dan primeren za vadbo.



*Slika 29. Kaj bi spremenili pri vadbah ŠD Narodni dom?*

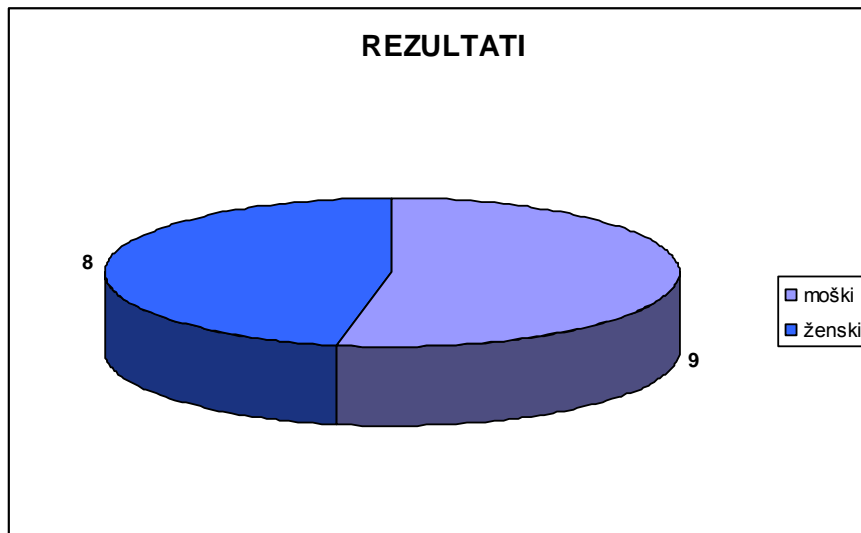
Pričakovano je večina (52 %) navedla prostore in 20 % opremo. Pod drugo so navajali več iger z žogo, trajanje vadbe in več vadbe na prostem.



*Slika 30. Česa ne bi spremenili pri vadbah ŠD Narodni dom?*

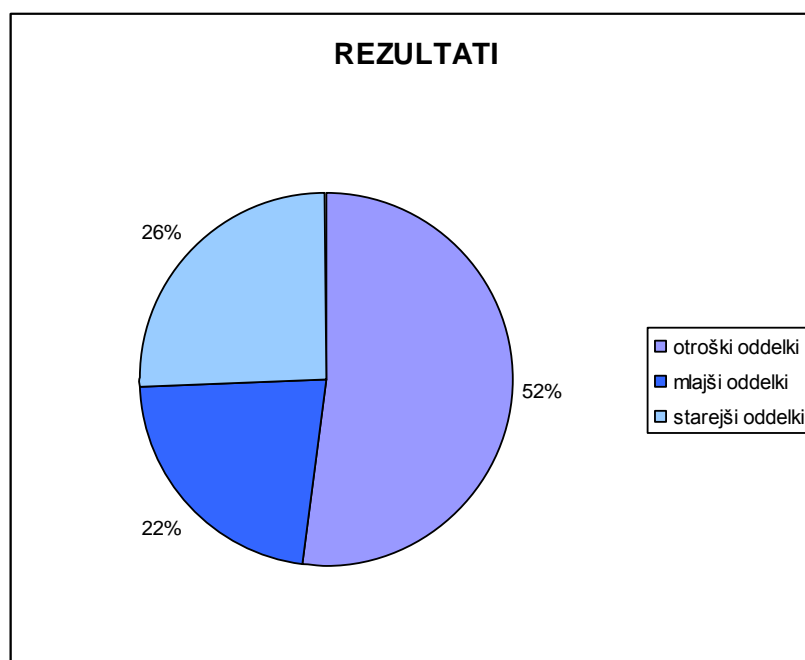
54 % staršev ne bi menjala vadiateljev, nadaljnih 29% ne bi menjalo poteka vadbe in njene sestave. Ostali odgovori so se nanašali na igre, vzdušje in pristop.

## 5.2 ANKETA ZA VODNIKE



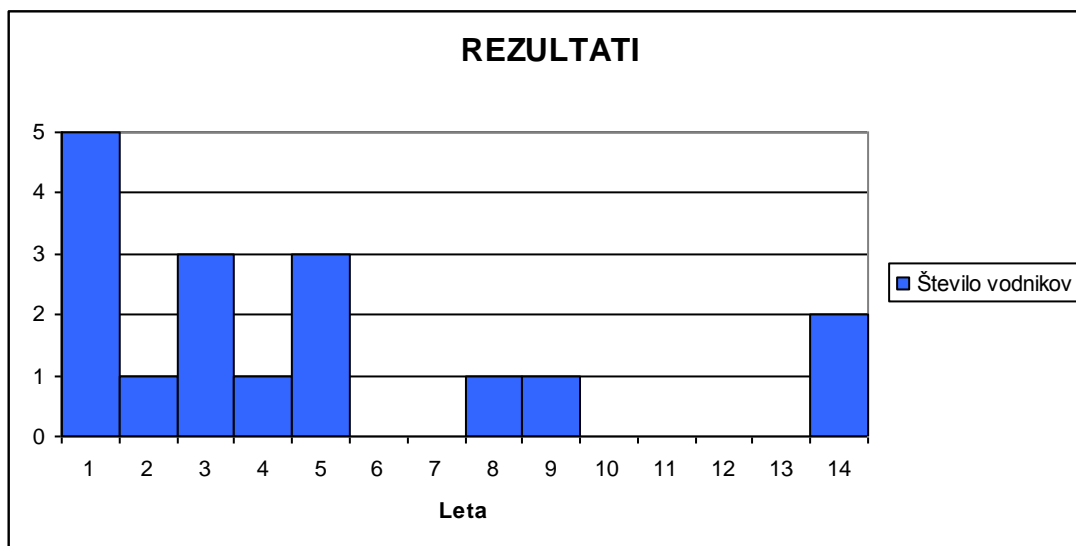
Slika 31. Spol vodnikov

Razmerje vodnikov po spolu je zelo enakovredno z 9 moškimi in 8 ženskimi vodniki.



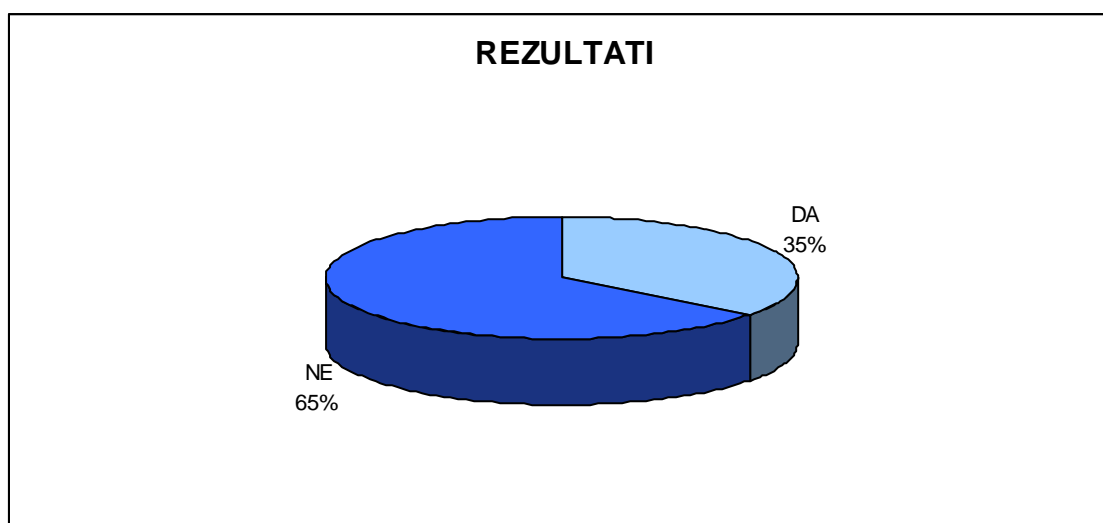
Slika 32. V katerih oddelkih ŠD Narodni dom opravljate delo vodnika?

Največ vodnikov dela v otroških oddelkih (52%), saj so oddelki zelo številčni in potrebujejo veliko število vodnikov zaradi starosti otrok.



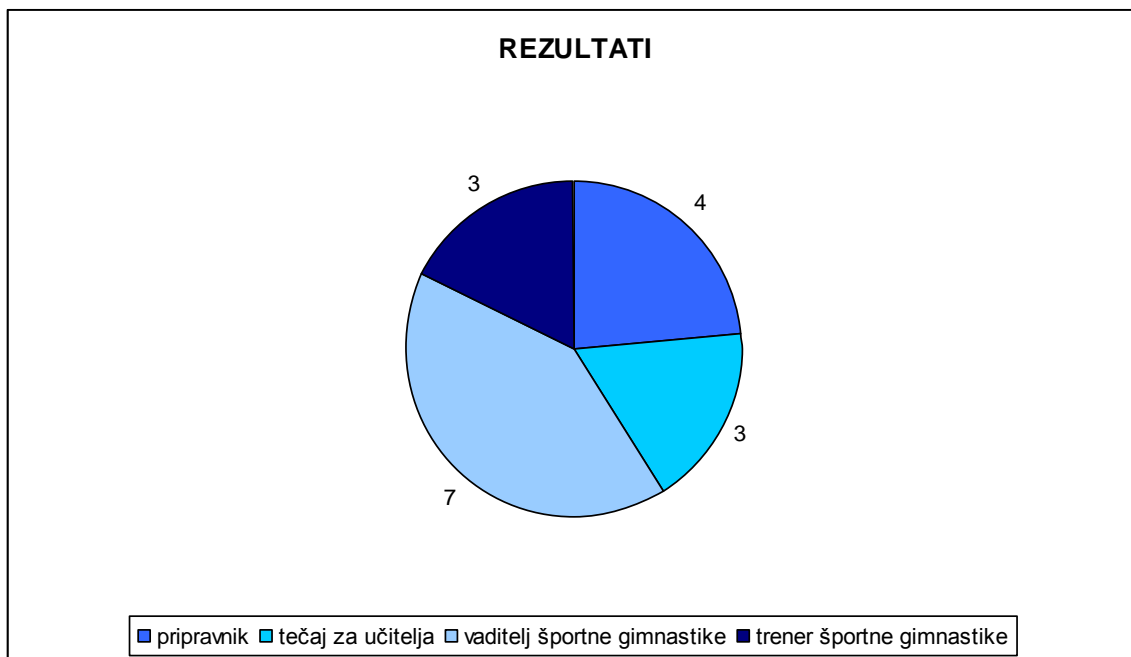
Slika 33. Koliko let že opravljate delo vodnika v ŠD Narodni dom?

Povprečno obdobje dela vodnikov v ŠD Narodnem domu je 4,7 leta. Povprečno vrednost drastično dvigujejo 4 vodniki z daljšim delovnim stažem. Večina vodnikov dela od 1 do 5 let. Večina tistih, ki opravljajo delo prvo leto, delajo kot pripravniki.



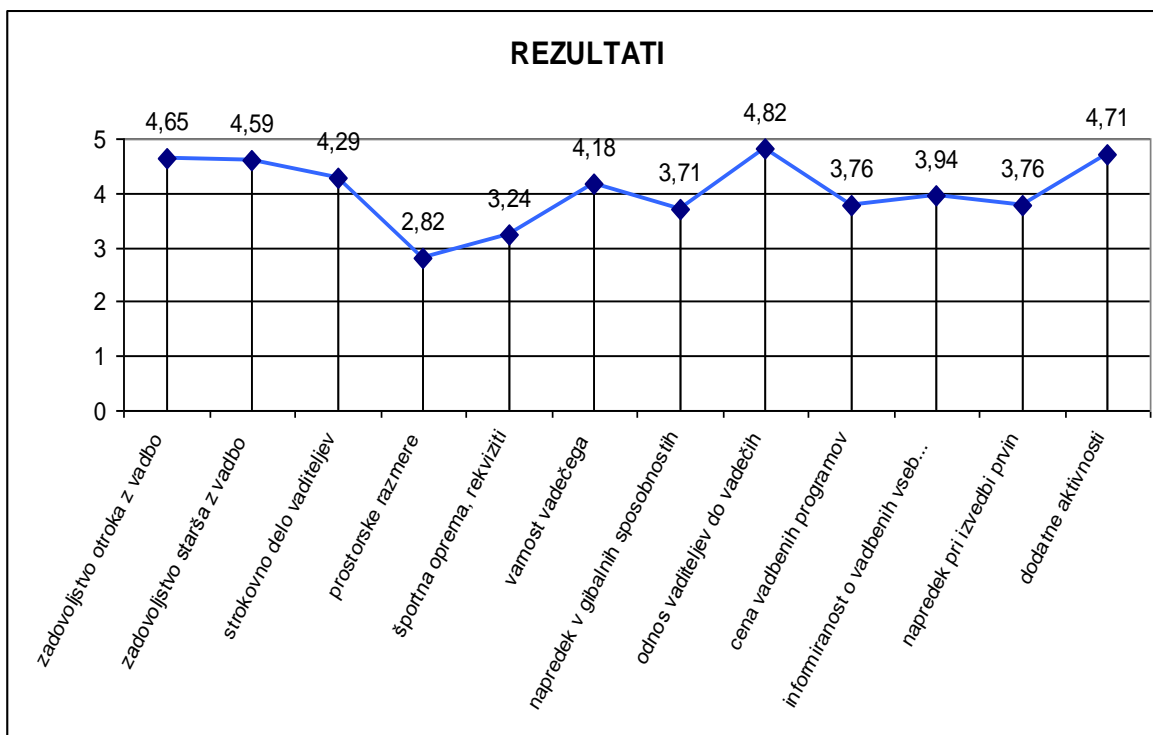
Slika 34. Ali poleg dela v ŠD Narodni dom opravljate podobno delo v kakšnem drugem klubu ali društvu?

Večina vodnikov (65%) dela le v ŠD Narodni dom in imajo poleg popoldanske dela z otroci še druge obveznosti.

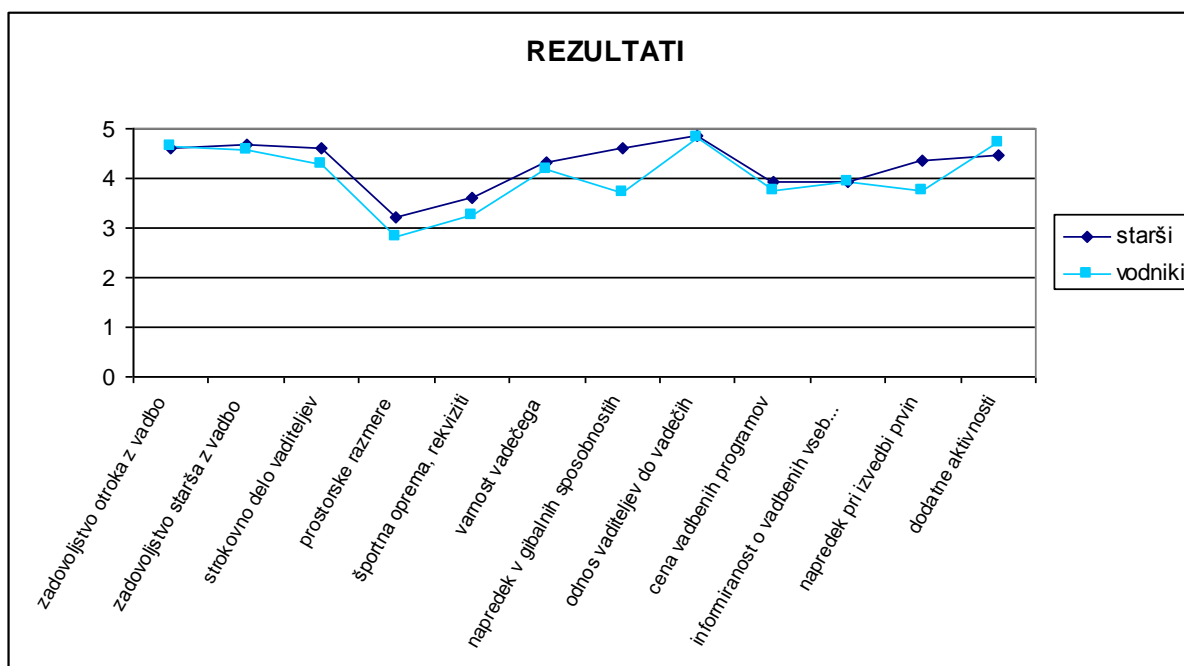


*Slika 35. Kakšna je vaša strokovna usposobljenost?*

Med kadri prevladujejo vaditelji in trenerji športne gimnastike, ki delujejo predvsem v starejših in bolj gimnastično usmerjenih oddelkih. Trije imajo opravljene le kadrovske tečaje za smučanje ali plavanje. Pripravniki si morajo, če želijo opravljati delo vodnika, pridobiti strokovni naziv.



Slika 36. Mnenje vodnikov o vadbi (od 1 – zelo slabo do 5 – odlično).



Slika 37. Primerjava mnenj med starši in vodniki.

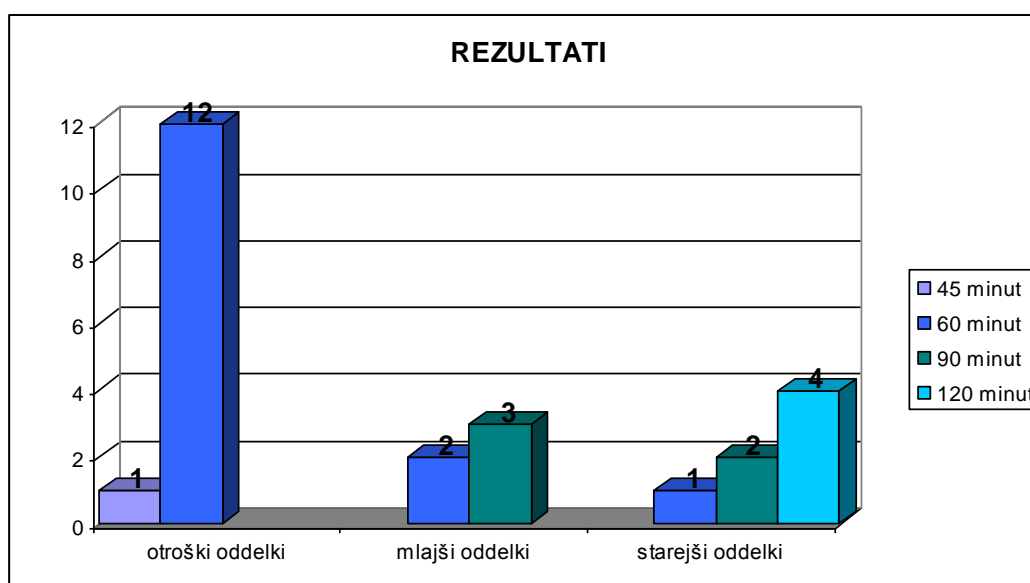
Vodniki so v večini nekoliko bolj kritično ocenjevali stanje v društvu. Veliko slabše so ocenili napredek v gibalnih sposobnostih in napredek pri izvedbi prvin. Bolje so ocenili le dodatne aktivnosti.



Tabela 10

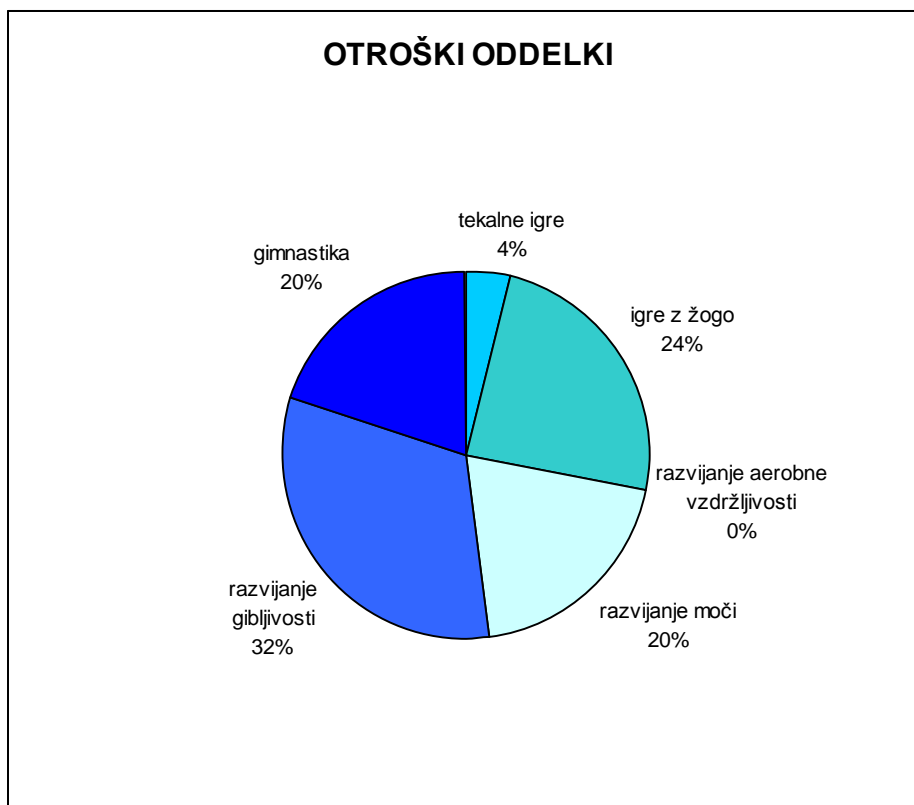
*Trajanje vadbe po oddelkih*

ODDELKI	45 minut št. odg.	60 minut št. odg.	90 minut št. odg.	120 minut št. odg.	SKUPAJ
otroški oddelki	1	12	0	0	13
mlajši oddelki	0	2	3	0	5
starejši oddelki	0	1	2	4	6

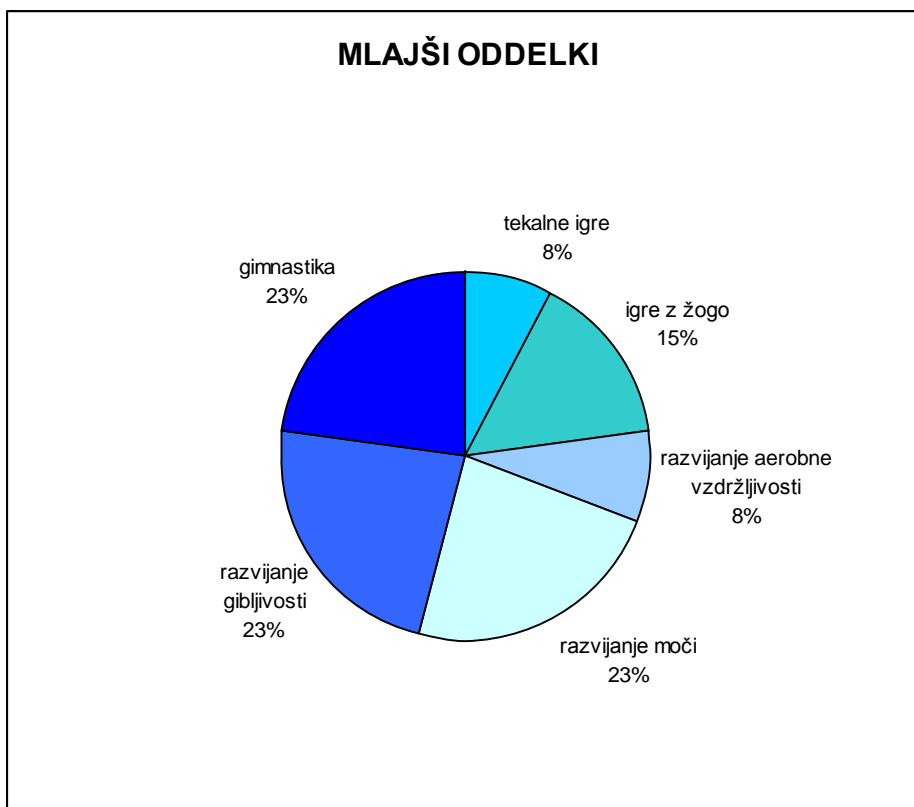


Slika 38. Kako dolgo naj bi po vašem mnenju potekala vadba v oddelkih, kjer delate?

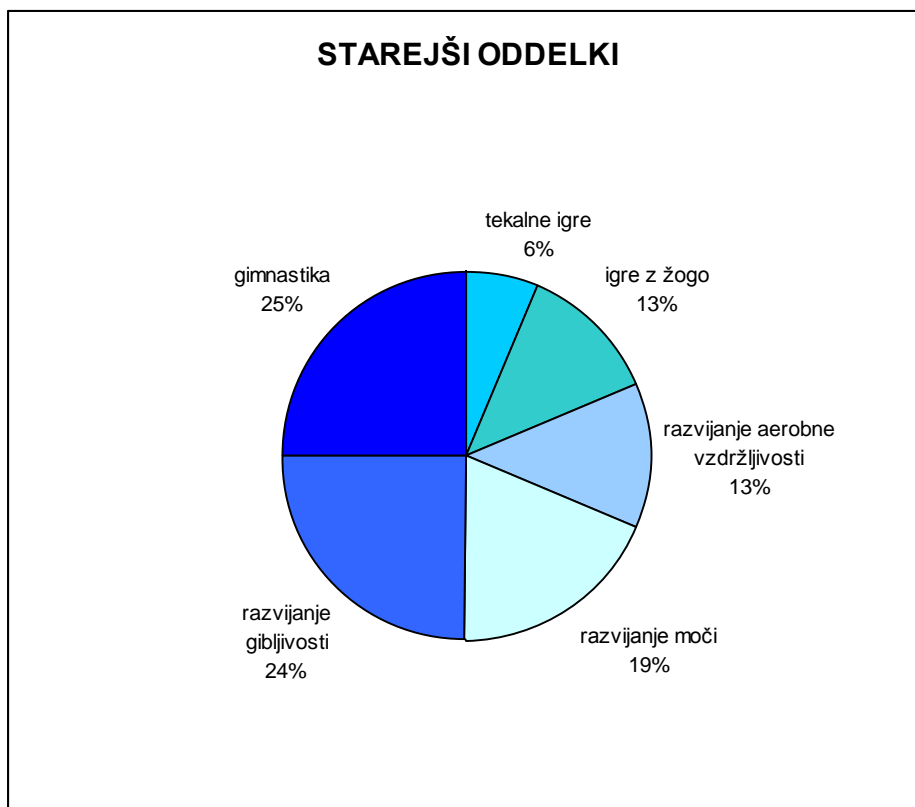
V otroških oddelkih se velika večina vodnikov tako kot starši strinja s trajanjem vadbe 60 minut. V mlajših oddelkih so vodniki fantovskih oddelkov izrazili željo po podaljšanju na 90 minut. Pri starejših oddelkih so se - odvisno od oddelka - opredelili za vadbo s trajanjem 90 in 120 minut.



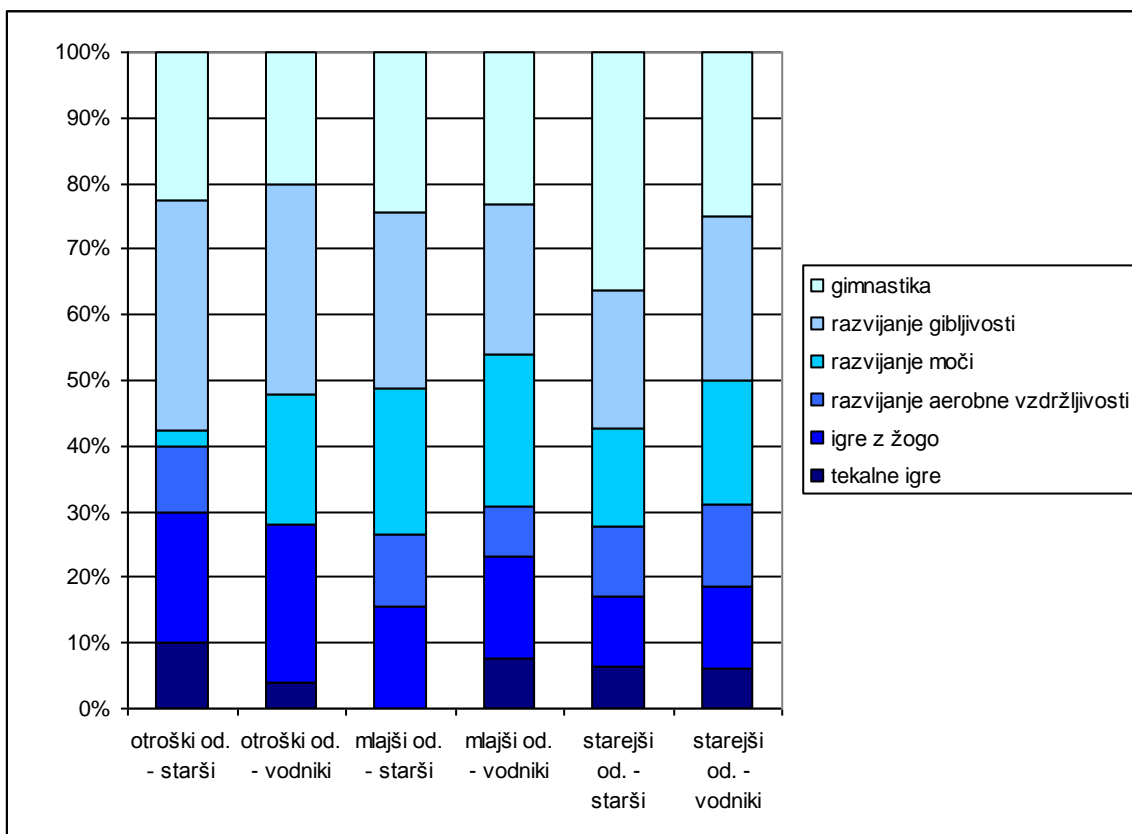
Slika 39. Katerih vsebin si želite več na naših vadbah (otroški oddelki)?



Slika 40. Katerih vsebin si želite več na naših vadbah (mlajši oddelki)?

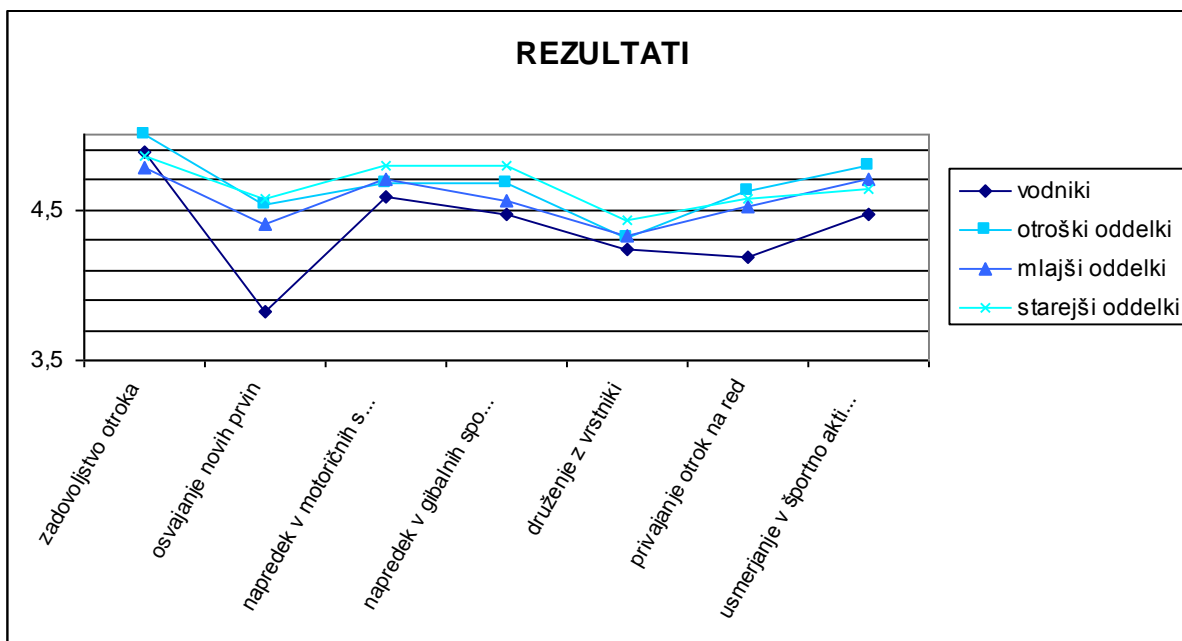


Slika 41. Katerih vsebin si želite več na naših vadbah (starejši oddelki)?



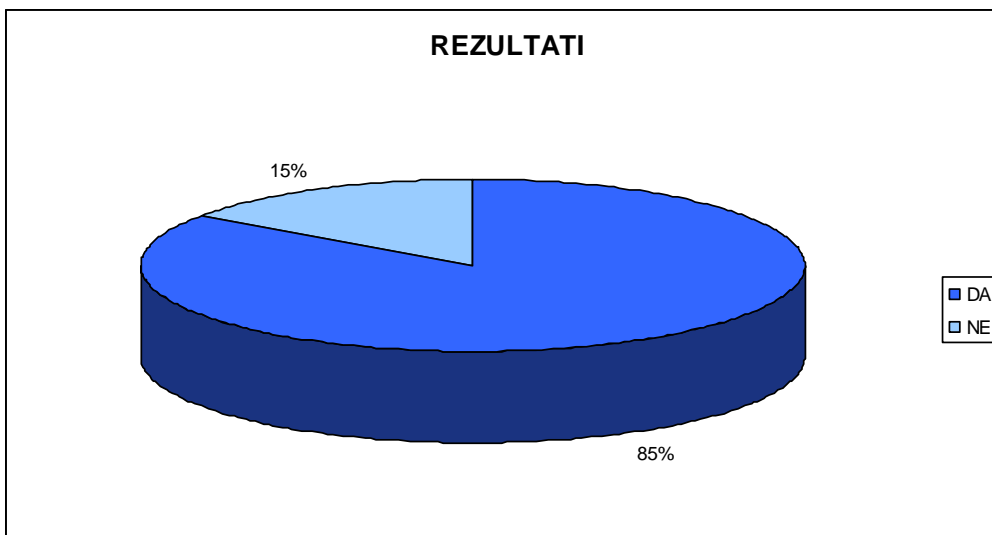
Slika 42. Katerih vsebin si želite več na naših vadbah (primerjava mnenja staršev in vodnikov po posameznih oddelkih)?

Vodniki imajo zelo podobne poglede predvsem v mlajših in starejših oddelkih, saj je veliko vodnikov, ki delajo v obeh oddelkih. V otroških oddelkih si vodniki želijo večji poudarek na razvijanju moči in ne na razvijanju aerobne vzdržljivosti. Pri mlajših oddelkih pa starši ne dajejo poudarka na tekalne igre. Gimnastika je veliko bolj poudarjena pri starših starejših oddelkov kot pri vodnikih.



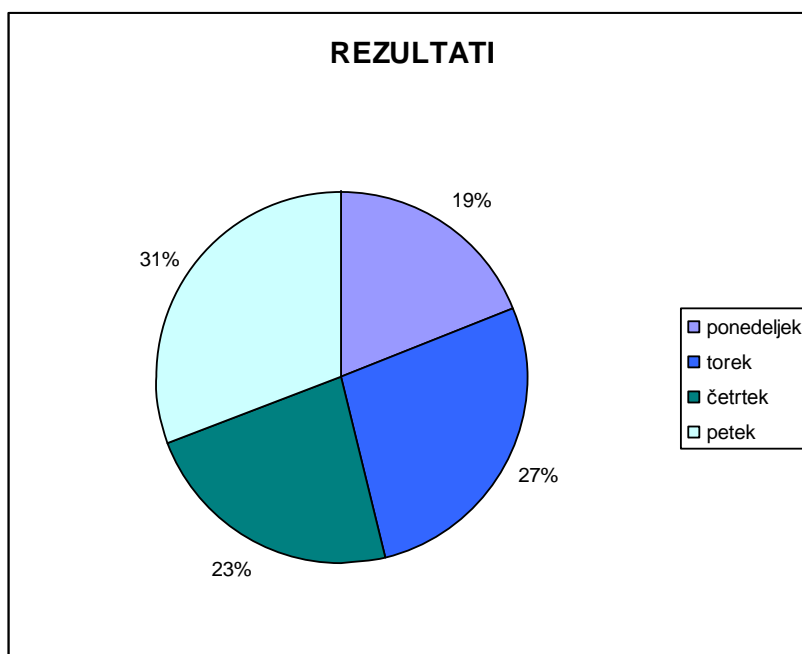
Slika 43. Kateri elementi vadbe se vam zdijo najpomembnejši (v primerjavo so poleg dodani tudi mnenja staršev po starostnih skupinah)?

Vodniki so ocenili osvajanje novih prvin veliko nižje kot starši. Tudi privajanje otrok na red in usmerjanje v športno aktivno življenje je manj pomembno za vodnike kot za starše.



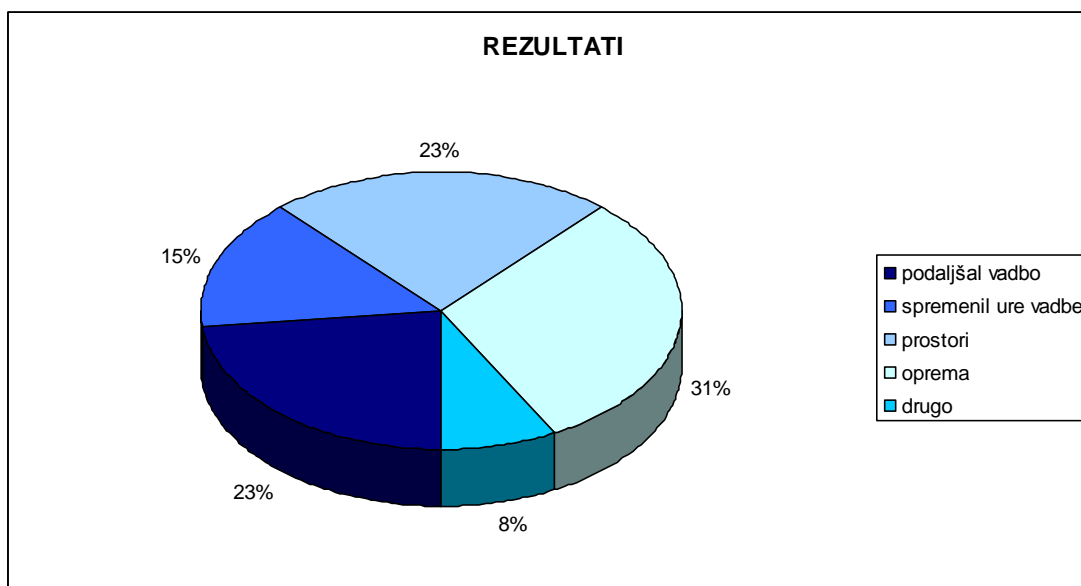
*Slika 44.* Ali menite, da bi bila vadba Cicibanke/Cicibani lahko združena v mešane skupine, tako da bi lahko starši poljubno izbirali, ob katerih dnevih v tednu bi hodili na vadbo?

Za razliko od staršev je kar 85 % vodnikov mnenja, da bi se lahko oddelki Cicibanke in Cicibani lahko združili.



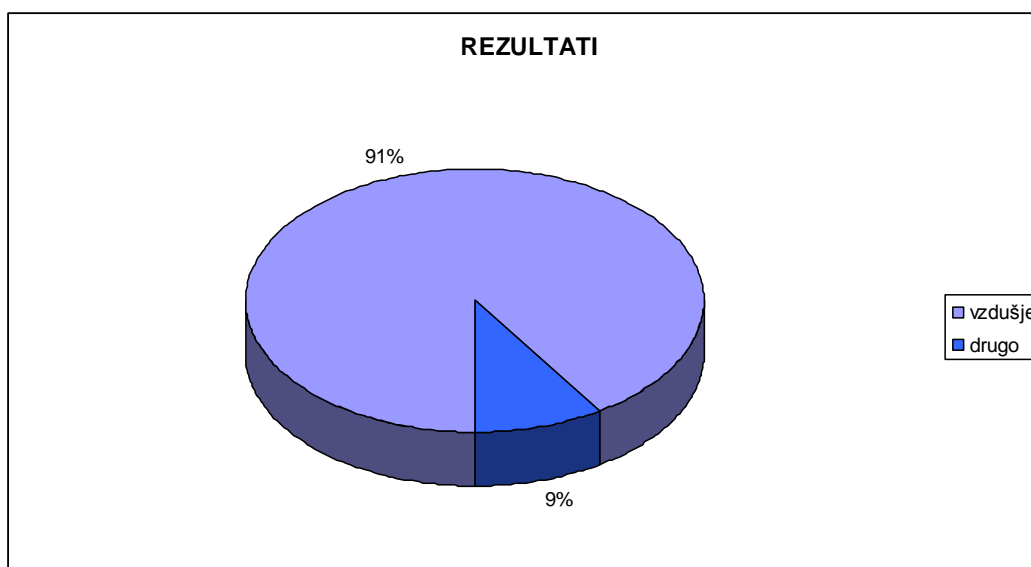
*Slika 45.* Kateri dnevi v tednu vam terminsko najbolj ustrezajo?

Najmanj ustreza vodnikom ponedeljek z 19 %, najbolj pa petek z 31 %.



*Slika 46.* Kaj bi spremenili pri vadbah ŠD Narodni dom?

Največ (31%) vodnikov bi spremenili opremo. 23 % vodnikov meni, da bi morali posodobiti prostore in podaljšati vadbo. Močno zastopana je tudi želja po spremembi ure vadb.



*Slika 47.* Česa ne bi spremenili pri vadbah ŠD Narodni dom?

Večina vodnikov (91%) je v ŠD Narodni dom najbolj zadovoljna z vzdušjem na vadbah in v kolektivu.

## 6 RAZPRAVA

Rezultati ankete nam kažejo, da je največ otrok vključenih v vadbo ŠD Narodni dom starih od 5 do 7 let. Mlajši otroci dostikrat niso vključeni v programe splošne vadbe, ker se to morda staršem ne zdi pomembno. Starejši otroci od 7 let pa se usmerijo v bolj ozko naravnane športne panoge. Tisti otroci, ki nadaljujejo vadbo v društvu, nimajo s svoje in strani staršev želja po vrhunskih športnih uspehih, vendar imajo radi gimnastiko in vzdušje v Narodnem domu. To nam kaže tudi dejstvo, da je 25 % otrok že več kot 3 leta v društvu in da nadaljnih 45 % obiskuje vadbo že 2-3 leti. Otroci iz mlajših oddelkov nadaljujejo vadbo v starejših in zahtevnejših oddelkih. To pomeni dolgo obiskovanje društvenih programov, saj obsega npr. program mlajših pionirjev in pionirk starostne skupine od 6 do 11 let.

Zadovoljstvo nad izvedbo programov se kaže tudi pri obisku dodatnih aktivnosti. Kar 40 % otrok je v društvu že praznovalo rojstni dan. Taborjenje in smučarski tečaj imata nekoliko nižje vrednosti. Smučarski tečaj poteka v času šolskih zimskih počitnic. V tem času se veliko družin samih odpravi na smučarske počitnice. Poletno taborjenje pa je primernejše za starejše starostne skupine od 7 let.

Zadovoljstvo otrok in staršev z vadbo je na zelo visokem nivoju z 4,62 in 4,69 točkami od možnih petih. Edini odgovor, ki je dobil še višjo vrednost, je bil odnos vaditeljev do otrok z 4,85 točkami. Podobno rezultate sta dobila v svojih raziskavah tudi Jambrešič (2004) in Miklič (2008). Odgovori, ki so jih podajali vodniki, so bili po vrednostih izredno podobni odgovorom staršev. Izrazito izstopata odgovora o napredku gibalnih sposobnosti in izvedbi prvin. Tu so vodniki izrazito bolj kritični in niso tako zadovoljni z napredkom kot starši. Največja razlika je pri napredku gibalnih sposobnosti, kjer je razlika 0,9 točke.

Pričakovano pa so starši in vodniki najslabše ocenili prostore in opremo. Problem prostorov je v njihovi starosti in dotrajanosti. Tako so sanitarije kljub obnovi še zmeraj problematične zaradi izredno stare napeljave. Vodniki so presenetljivo še nekoliko slabše ocenili prostore kot starši. Tudi telovadnica je zelo stara, vendar s svojo velikostjo omogoča zadovoljive vadbene pogoje. Tudi z opremo je podobno.



Nekatera oprema je nekatera že zelo stara, vendar je le-te veliko in je zelo raznolika. Če pogledamo večino novih šolskih telovadnic, le-te ne razpolagajo s tako velikim številom raznolike opreme. Tako jim manjkajo na primer krogi, ki v ŠD Narodni dom predstavljajo pomemben del vadbenega programa. Obstajajo manjše telovadnice, ki so narejene kot igralnice in imajo ogromno rekvizitov. Vendar te telovadnice niso primerne za starostne skupine od 2. do 15. leta ampak so namenjene le mlajšim. V društvu potrebujemo veliko raznobarnih in raznovrstnih rekvizitov za vadbo najmlajših.

Nadaljni sklop ankete je bil namenjen željam staršev in vodnikov za prihodnje sezone. Največ otrok želi vadbo obiskovati dvakrat tedensko; podobno ugotovlja v svoji raziskavi tudi Vrtovec (2008). Starejši kot so otroci, večkrat tedensko in daljšo vadbo bi radi obiskovali. Tu seveda nimamo podatka, kaj si v resnici želijo otroci, predvsem mlajši. Starši dostikrat ne zmorejo vsakodnevno otroke voditi na razne aktivnosti. Poleg tega otroci v teh letih dostikrat obiskujejo veliko različnih aktivnosti po želji svojih staršev in ne morejo izbirati, na katero od aktivnosti bi najraje hodili večkrat tedensko. Dolžina otroških oddelkov ni vprašljiva, saj so tako starši kot vodniki napisali, da želijo vadbo, dolgo 60 minut. Starejši oddelki bi radi, odvisno pač od oddelkov, 90 ali 120 minut trajajočo vadbo. Pri mlajših pionirjih pa bi vodniki raje videli 30 minut daljšo vadbo. Nekaj otrok tega oddelka je tudi napisalo 90 minut trajajočo vadbo. Morda bi bilo smiselno podaljšati vadbo vsaj za del skupine. S podaljšanjem vadbe na uro in pol bi lažje zadostili potrebam in željam staršev in vodnikov.

Želje o vsebini in ciljih vadbenih ur imata obe anketirani skupini zelo podobne, kar kaže, da so starši zadovoljni in odobravajo dosedanje delo. Največja razlika pa nastaja pri pomembnosti osvajanja novih prvin. Temu pripisujejo vodniki dosti manjšo pomembnost kot starši. Zanimivo pa je, da imajo vodniki pri vprašanju o osvajanju novih prvin v letošnjem slabše mnenje kot starši, ki izražajo večje zadovoljstvo.

Tako lahko povzamemo, da kljub temu, da se vodnikom ne zdi osvajanje novih prvin tako pomembno, vseeno želijo doseči večji napredek, k čemur bi verjetno pripomoglo tudi podaljšanje ur vadbe. Poleg tega je zaslediti še nekolikšno odstopanje pri

privajanju otroka na red, kar se staršem zdi pomembnejše kot vodnikom. Seveda morajo vodniki na svojih urah skrbeti za red, saj v nasprotnem primeru ne morejo voditi ure, kot so si zamislili. Potrebno pa se je zavedati, da morda starši pričakujejo, da bo privajanje otroka na red v telovadnici znatno vplivalo tudi na otrokov odnos do reda drugod, izven telovadnice. Otroci zelo hitro vidijo in začutijo kje ter koliko morajo red upoštevati.

V oddelkih cicibanov in cicibank, kjer je vadba še veliko bolj splošna, nas je zanimalo, kakšna so mnenja glede združitve obeh oddelkov. 57 % staršev in 85 % vodnikov je odgovorilo pritrdilno. Vodniki se potemtakem strinjajo z združitvijo, medtem ko 43 % staršev meni, da so ločeni oddelki boljši. Če bi oba oddelka združili, bi lahko starši izbirali med štirimi dnevi tedensko, kdaj bi vadbo obiskovali. Ker je večina staršev otrok teh oddelkov dejala, da bi vadbo obiskovali le enkrat tedensko, in tudi tisti, ki bi vadbo obiskovali dvakrat, bi imeli večje možnosti izbire in bi termine lažje prilagodili ostalim dejavnostim. Problem bi nastal, ker bi bile nekatere ure preveč in druge premalo polne, kot se dogaja že nekaj let. Seveda pa bi starši raje vodili otroke na ure, kjer skupine niso tako velike. Tako bi morda nekateri starši malo prilagodili svoje in otrokove urnike ter obiskovali manj zasedene skupine. Rezultati ankete so pokazali, da je torek najbolj zaželen termin s kar 45 %, medtem ko je najmanj zaželen termin petek le z 10 %.

Z vaditelji in samo vadbo so starši zelo zadovoljni, saj jih je 83 % napisalo, da tega v ŠD Narodni dom ne bi menjali. Do podobnega odstotka je prišel tudi Miklič (2008). Nekateri vaditelji so že dolgo v društvu in opravljajo dobro delo ter s tem izobražujejo nove generacije vodnikov, ki bodo društvo vodili v prihajajočih letih. Tako vodniki, ki že imajo ustrezne nazive vaditeljev in trenerjev športne gimnastike, izobražujejo mlajše, še manj izkušene vodnike, ki še stopajo po poti pridobitve teh nazivov. Kljub temu, da 35% vodnikov dela še v drugih društvih ali organizacijah, vzdušje v kolektivu društva ŠD Narodni dom ocenjujejo kot odlično.

## 7 SKLEP

Problem današnjega časa je pomanjkanje časa, ki ga starši namenjajo otrokom. Starši zaradi dela ponavadi ne morejo preživljati dovolj časa z otrokom in v okviru družine skrbeti za otrokovo zadostno športno udejstvovanje. Nekateri starši se premalo zavedajo, kako pomembna je športna aktivnosti pri otrocih in mladostnikih. Zato se raznovrstna ponudba športnih programov ponuja kot rešitev, vendar je potrebno biti pazljiv in izbrati kvaliteten ter otrokovim potrebam primeren program.

ŠD Narodni dom je ustanova z najdaljšo tradicijo telovadnega društva. V svoji dolgi zgodovini je imela veliko vrhunskih telovadcev, ki so dosegali izvrstne dosežke na tekmovanjih po svetu. Kljub pomembnosti vrhunske gimnastike v društvu pa je društvo vedno skrbelo za množično rekreativno vadbo otrok in mladine. Do danes je to nalogo opravljalo odlično, kar nam kažejo tudi rezultati ankete.

Z anketo smo želeli dobiti sliko dosedanjega dela in kako naj bi delo potekalo v prihodnje. Z dvema anketama smo vključili starše in vodnike. Ankete sta nam prikazali sliko sproščenega in pozitivnega vzdušja v društvu. Starši in vodniki imajo podobne vizije o poteku vadbe in o njenih vsebinah.

Kot največjo pomanjkljivost vidijo starši in vodniki zastarelo telovadnico, ki kljub svoji velikosti in opremljenosti le stežka izpolnjuje zahteve za izvajanje športne vadbe. Tudi ostali prostori, kot so garderobe in sanitarije, so potrebne celovite prenove, vendar v društvu čakamo na nov kompleks s telovadnico. Že nekaj let potekajo zaključni pogovori o izgradnji novega objekta, zato je sedanje prostore nesmiselno kompletno adaptirati. Lahko se le nadejamo, da bo gradnja nove telovadnice stekla čim hitreje. Tudi glede samega programa vadbe so tako starši kot tudi vodniki zadovoljni.

Analiza ankete je pokazala na dve dilemi. Oddelki cicibanov bi bili lahko po mnenju večine vodnikov združeni, vendar je polovici staršev vseč ločena vadba po spolu tudi v otroških oddelkih. Ker ni nihče od staršev izrazil posebne želje po združitvi in se je večina le strinjala s to možnostjo, menim, da ni potrebe po združevanju oddelkov.

Drugo vprašanje pa je trajanja vadb mlajših in starejših. Iz ankete je jasno razvidno, da si otroci v starejših oddelkih želijo daljšo vadbo. Tukaj pa se nastopa problem zaradi zasedenosti telovadnice, saj so vsi termini pred in po terminih, namenjenih vadbi otrok, že zapolnjeni z drugimi programi. Tudi vodniki mlajših oddelkov si želijo daljše trajanje vadbe. V teh oddelkih starši in otroci niso izrazili tako velike želje po podaljšanju vadbe. Morda bi s poskusnim programom lahko navdušili več otrok za vadbo dolgo uro in pol. Potrebno je pogledati terminsko razporeditev v telovadnici in poskusiti vsaj starejšim oddelkom omogočiti podaljšanje vadbe. Tudi za mlajše oddelke bi bilo po mnenju vodnikov smiselno podaljšati vadbo, seveda ob ustrezni predstavitvi staršem, zakaj bi bilo to koristno in potrebno.

Problem ankete pa predstavlja sorazmerno majhen vzorec anketirancev. To je najverjetneje posledica izbranega časa anketiranja ob koncu vadbenega leta. V prihodnje bi bilo zanimivo tudi raziskati možnosti povezave telovadbe z drugimi športi, kot so: nogomet, košarka, rolanje in plavanje. Društvo ima prostorske možnosti za širitev ponudbe z letnim telovadiščem, veliko telovadnico in bližino bazenov Tivoli in Ilirija.

V diplomskem delu smo želeli predstaviti ŠD Narodni dom in njegove programe. Namenjeno je vsem učiteljem, vzgojiteljem in ostalim, ki se ukvarjajo z vadbo otrok. V prihodnje si želimo z novo telovadnico še več srečnih in zadovoljnih ur, preživetih ob zabavnih športnih aktivnostih.

## 8 LITERATURA

Crnek, D. (2008). Nova telovadnica. *Stoja*, 13 (1), 8.

Čuk, I., Pavlin, T., Zupančič, T., Brodnik, J. in Crnek, D. (2003). *V pesti sila, v srcu odločnost, v mislih domovina. (140 let športnega društva Narodni dom v sliki in besedi)*. Ljubljana: Športno društvo Narodni dom.

Horga, S. (2000). Otroci pri športu in gibalni aktivnosti: ujemanje oziroma neujemanje potreb in zahtev. V: *Otrok v gibanju*. Zbornik prispevkov, 1. Mednarodni znanstveni posvet, 24-38. Ljubljana: Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani.

Horvat, L. (1994). Motorični in kognitivni razvoj v starostnem obdobju med 6. in 19. letom. V: *Cilji šolske športne vzgoje – Uvodna izhodišča*, 23-30. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo in šport.

Jambrešič, M. (2004). *Analiza športnega programa ABC za otroke od drugega do devetega leta starosti*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Kovač, M. in Štihec, J. (1988). Vpliv eksperimentalnega programa vadbena razvoj nekaterih morfoloških in motoričnih dimenzij 8-letnih učencev in učenk. Magistrska naloga. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.

Miklič, B. (2008). *Analiza programov ABC šport in možnosti njihovega razvoja*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Muhič, M. (2000). Primerjava rezultatov testiranja motoričnih sposobnosti učenk in učencev športnih in nešportnih oddelkov od 1. do 4. razreda osnovne šole. V: *Otrok v gibanju*. Zbornik prispevkov, 1. Mednarodni znanstveni posvet, 219-224. Ljubljana: Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani.

Muraus, L. (2000). Primerjava motoričnih in drugih sposobnosti glede na število ur pouka športne vzgoje. V: *Otrok v gibanju*. Zbornik prispevkov, 1. Mednarodni znanstveni posvet, 231-240. Ljubljana: Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani.

Peternej, B., Škof, B. in Strel, J. (2008). Razlike v morfoloških značilnostih in motoričnih sposobnostih med učenci, vključenimi v program z dodatno športno ponudbo (športni oddelek). *Šport*, LVI(3-4), 13-18.

Pišot, R. In Završnik, J. (2001). Gibalno/športna aktivnost v otroštvu – osnova za oblikovanje zdravega življenjskega sloga. V: Berčič, H. (ur.). Zbornik Slovenskega kongresa športne rekreacije: prispevki in povzetki poročil, strokovnih predavanj in predstavitev 2. slovenskega kongresa športne rekreacije, z mednarodno udeležbo, 21-24. Ljubljana: Športna unija Slovenije.

Strel, J. in Kovač, M. (2000). Gibalni razvoj otrok in mladine. V: *Otrok v gibanju*. Zbornik prispevkov, 1. Mednarodni znanstveni posvet, 39-61. Ljubljana: Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani.

Videmšek, M. in Pišot, R. (2008). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport in Inštitut za šport.

Vrtovec, Ž. (2008). *Interes staršev za vključevanje otrok do osmega leta starosti v športne programe v Slovenskih Konjicah*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Završnik, J. in Pišot, R. (2005). *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Inštitut za kineziološke raziskave.

## 9 PRILOGE

### 9.1 ANKETNI VPRAŠALNIK ZA STARŠE

#### ANKETNI VPRAŠALNIK

Spoštovane članice/člani Športnega društva Narodni dom!

Moje ime je Gal Mally Buh in sem študent Fakultete za šport. Ker sem že vrsto let član in vodnik v ŠD Narodni dom, sem se odločil, da bom v svoji diplomski nalogi iskal naše skupne interese in cilje za prihodnost. Naše programe bi radi prilagodili vašim željam in potrebam vaših otrok.

Vprašalnik je anonimen, zato vas pozivam, da ga izpolnite in oddate v škatlo, označeno z »Anketa«. Za vaše sodelovanje se vam že vnaprej zahvaljujem.

#### Navodila za izpolnjevanje vprašalnika:

Odgovore je potrebno obkrožati. Kjer je možnih več odgovorov, jih lahko obkrožite več. Pri vprašanjih, kjer je narisana črta, vas prosim, da odgovor napišete na črto.

\* Če naše programe obiskuje še drugi otrok, prosim, da izpolnite poseben vprašalnik še zanj.

#### 1. Kateri oddelek ŠD Narodni dom obiskuje otrok?

- a) cicibanke
- b) cicibani
- c) mlajše pionirke
- d) mlajši pionirji
- e) starejše pionirke
- f) starejši pionirji
- g) starši z otroki
- h) C program - dekleta
- i) C program - fantje

**2. Letnik rojstva:** \_\_\_\_\_

**3. Koliko časa otrok že obiskuje vadbo ŠD Narodni dom?**

- a) 1 leto
- b) 2 leti
- c) 3 leta
- d) več kot 3 leta

**4. Ali je otrok poleg sedanjega programa predhodno obiskoval še kakšen drugi program?**

- a) cicibanke
- b) cicibani
- c) mlajše pionirke
- d) mlajši pionirji
- e) starejše pionirke
- f) starejši pionirji
- g) starši z otroki
- h) C program - dekleta
- i) C program - fantje
- j) druga dejavnost

**5. Sodeluje otrok še pri drugih aktivnostih, ki jih nudi ŠD Narodni dom?**

- a) smučarski tečaj
- b) taborjenje
- c) telovadni rojstni dan



**6. S številko od 1 – zelo slabo do 5 – odlično ocenite :**

- zadovoljstvo otroka z vadbo	1	2	3	4	5
- zadovoljstvo starša z vadbo	1	2	3	4	5
- strokovno delo vaditeljev	1	2	3	4	5
- prostorske razmere	1	2	3	4	5
- športna oprema, rekviziti	1	2	3	4	5
- varnost vadečega	1	2	3	4	5
- napredek v gibalnih sposobnostih	1	2	3	4	5
- odnos vaditeljev do vadečih	1	2	3	4	5
- cena vadbenih programov	1	2	3	4	5
- informiranost o vadbenih vsebinah	1	2	3	4	5
- napredek pri izvedbi prvin	1	2	3	4	5
- dodatne aktivnosti (pustovanje,...)	1	2	3	4	5

**Vprašanja 7-11 se navezujejo na želje za prihodnje sezone!**

**7. Obkrožite prosim oddelek, v katerega se namerava otrok vključiti naslednjo sezono (tudi če je isti kot letos):**

- a) cicibanke
- b) cicibani
- c) mlajše pionirke
- d) mlajši pionirji
- e) starejše pionirke
- f) starejši pionirji
- g) starši z otroki
- h) C program - dekleta
- i) C program – fantje

**8. Kolikokrat tedensko bi otrok obiskoval program?**

- a) enkrat na teden
- b) dvakrat na teden
- c) trikrat ali več na teden

**9. Kako dolgo si želite, da bi vadba potekala?**

- a) 45 minut
- b) 60 minut
- c) 90 minut
- d) 120 minut

**10. Katerih vsebin si želite več na naših vadbah (lahko obkrožite več odgovorov in svoje želje dopišete na črto)?**

- a) tekalne igre
- b) igre z žogo
- c) razvijanje aerobne vzdržljivosti
- d) razvijanje moči
- e) razvijanje gibljivosti
- f) gimnastika
- g) \_\_\_\_\_

**11. Kateri elementi vadbe se vam zdijo najpomembnejši?**

- zadovoljstvo otroka	1	2	3	4	5
- osvajanje novih prvin	1	2	3	4	5
- napredek v motoričnih sposobnostih	1	2	3	4	5
- napredek v gibalnih sposobnostih	1	2	3	4	5
- druženje z vrstniki	1	2	3	4	5
- privajanje otrok na red	1	2	3	4	5
- usmerjanje v športno aktivno življenje	1	2	3	4	5

**Vprašanji 12 in 13 sta namenjeni le članom programov Cicibanke/Cicibani v tej oz. v prihajajočih sezonah!**

**12. Ali menite, da bi bila vadba Cicibanke/Cicibani lahko združena v mešane skupine?**

- a) DA
- b) NE

**13. Kateri dnevi v tednu vam terminsko najbolj ustrezajo?**

- a) ponedeljek 17.30-18.30
- b) torek 16.30-17.30
- c) četrtek 17.30-18.30
- d) petek 16.30-17.30

**14. Kaj bi spremenili pri vadbah ŠD Narodni dom?**

---

---

---

---

**15. Česa ne bi spremenili pri vadbah ŠD Narodni dom?**

---

---

---

---

**Najlepša hvala za vaše odgovore.**

## 9.2 ANKETNI VPRAŠALNIK ZA VODNIKE

### ANKETNI VPRAŠALNIK

Spoštovani vodniki Športnega društva Narodni dom!

Moje ime je Gal Mally Buh in sem študent Fakultete za šport. Ker sem že vrsto let član in vodnik v ŠD Narodni dom, sem se odločil, da bom v svoji diplomski nalogi iskal naše skupne interese in cilje za prihodnost.

Vprašalnik je anonimen, zato vas pozivam, da ga izpolnite in oddate v škatlo, označeno z »Anketa«. Za vaše sodelovanje se vam že vnaprej zahvaljujem.

Navodila za izpolnjevanje vprašalnika:

Odgovore je potrebno obkrožati. Kjer je možnih več odgovorov, jih lahko obkrožite več. Pri vprašanjih, kjer je narisana črta, vas prosim, da odgovor napišete na črto.

1. **Spol:**    M                      Ž

2. **V katerih oddelkih ŠD Narodni dom opravljate delo vodnika?**

- a) cicibanke
- b) cicibani
- c) mlajše pionirke
- d) mlajši pionirji
- e) starejše pionirke
- f) starejši pionirji
- g) starši z otroki
- h) C program - dekleta
- i) C program - fantje

3. **Koliko let že opravljate delo vodnika v ŠD Narodni dom?** \_\_\_\_\_

**4. Ali poleg dela v ŠD Narodni dom opravljate podobno delo v kakšnem drugem klubu ali društvu?**

- a) DA
- b) NE

**5. Kakšna je vaša strokovna usposobljenost?**

---

**6. S številko od 1 – zelo slabo do 5 – odlično oceni :**

- zadovoljstvo otrok z vadbo	1	2	3	4	5
- zadovoljstvo staršev z vadbo	1	2	3	4	5
- strokovno delo vaditeljev	1	2	3	4	5
- prostorske razmere	1	2	3	4	5
- športna oprema, rekviziti	1	2	3	4	5
- varnost vadečega	1	2	3	4	5
- napredek v gibalnih sposobnostih	1	2	3	4	5
- odnos vaditeljev do vadečih	1	2	3	4	5
- cena vadbenih programov	1	2	3	4	5
- informiranost o vadbenih vsebinah	1	2	3	4	5
- napredek pri izvedbi prvin	1	2	3	4	5
- dodatne aktivnosti (pustovanje,...)	1	2	3	4	5

**7. Pri tistih oddelkih, v katerih nameravate opravljati delo vodnika prihodnjo sezono, vpišite na črto, kako dolgo naj bi po vašem mnenju potekala vadba:**

- a) cicibanke \_\_\_\_\_ min
- b) cicibani \_\_\_\_\_ min
- c) mlajše pionirke \_\_\_\_\_ min
- d) mlajši pionirji \_\_\_\_\_ min
- e) starejše pionirke \_\_\_\_\_ min
- f) starejši pionirji \_\_\_\_\_ min
- g) starši z otroki \_\_\_\_\_ min
- h) C program – dekleta \_\_\_\_\_ min
- i) C program – fantje \_\_\_\_\_ min

**8. Katerih vsebin si želite več na naših vadbah (lahko obkrožite več odgovorov in svoje želje dopišete na črto)?**

- a) tekalne igre
- b) igre z žogo
- c) razvijanje aerobne vzdržljivosti
- d) razvijanje moči
- e) razvijanje gibljivosti
- f) gimnastika

**9. Kateri elementi vadbe se vam zdijo najpomembnejši?**

- zadovoljstvo otroka	1	2	3	4	5
- osvajanje novih prvin	1	2	3	4	5
- napredek v motoričnih sposobnostih	1	2	3	4	5
- napredek v gibalnih sposobnostih	1	2	3	4	5
- druženje z vrstniki	1	2	3	4	5
- privajanje otrok na red	1	2	3	4	5
- usmerjanje v športno aktivno življenje	1	2	3	4	5

**Vprašnji 10 in 11 sta namenjeni le vodnikom programov Cicibanke/Cicibani v tej oz. v prihajajočih sezonah!**

**10. Ali menite, da bi bila vadba Cicibanke/Cicibani lahko združena v mešane skupine, tako da bi lahko starši poljubno izbirali, ob katerih dnevih v tednu bi hodili?**

- c) DA
- d) NE

**11. Kateri dnevi v tednu vam terminsko najbolj ustrezajo?**

- a) ponedeljek 17.30-18.30
- b) torek 16.30-17.30
- c) četrtek 17.30-18.30
- d) petek 16.30-17.30

**12. Kaj bi spremenili pri vadbah ŠD Narodni dom?**

---

---

---

---

**13. Česa ne bi spremenili pri vadbah ŠD Narodni dom?**

---

---

---

---

**Najlepša hvala za vaše odgovore.**