

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

# **ANALIZA PROGRAMOV ABC ŠPORTA IN MOŽNOSTI NJIHOVEGA RAZVOJA**

Diplomsko delo

BOŠTJAN MIKLIČ

Ljubljana 2008

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Specialna športna vzgoja  
Elementarna športna vzgoja

# **ANALIZA PROGRAMOV ABC ŠPORTA 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

Boštjan Miklič

Ljubljana 2008

# ZAHVALA

Zahvaljujem se svoji super mentorici izr. prof. dr. Mateji Videmšek za pomoč in nasvete pri nastajanju mojega diplomskega dela. Hvala Vam za prijazne in vzpodbudne besede, ki so mi pomagale k hitrejšemu zaključku študija.

Iskrena hvala prijatelju mag. Petru Škerlju, ki mi je omogočil, da smo izvedli analizo programov ABC športa.

Zahvaljujem se svojim staršem in sestrama za vso podporo in spodbude, ki so jih izražali skozi leta študija. Posebna zahvala gre moji ženi Suzani, ki mi je ves čas študija stala ob strani.

**Ključne besede:** ABC šport, programi, nadaljevalni programi, otroci, starši

## **ANALIZA PROGRAMOV ABC ŠPORTA IN MOŽNOSTI NJIHOVEGA RAZVOJA**

**Boštjan Miklič**

**Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2008**

**Specialna športna vzgoja, Elementarna športna vzgoja**

**Število strani: 66**

**Število preglednic: 10**

**Število grafov: 15**

**Število virov: 20**

**Število slik: 13**

**Število prilog: 1**

## **IZVLEČEK**

Namen diplomskega dela je predstaviti športne programe društva ABC športa, ki so namenjeni predšolskim otrokom, ter prikazati analizo oziroma rezultate anketnega vprašalnika, ki so ga izpolnili starši, ki vključujejo svoje otroke v te športne programe.

V prvem delu diplomskega dela smo s teoretičnega vidika obravnavali otrokov razvoj ter pomen gibanja. V nadaljevanju smo podrobneje predstavili posamezne športne programe in njihove vsebine. Drugi del diplomskega dela je namenjen analizi izvedenega anketnega vprašalnika o tem, kako so uporabniki programov ABC športa zadovoljni ter kakšne so njihove želje vnaprej. Na podlagi teh rezultatov lahko sklepamo, da je smotrno ponuditi športne programe za otroke, ki vstopajo v osnovnošolski prostor, saj si večina vprašanih otrok v času šolanja želi organizirane športne vadbe. Posebno pozornost pri sestavi programov je potrebno nameniti temu, da zagotovimo pestrost vadbe, kajti to se je izkazalo za ključno.

Vsebina diplomskega dela je namenjena vsem, ki so kakor koli povezani z vzgojo in izobraževanjem na športnem področju, staršem in vsem drugim, ki se zavedajo pomembnosti redne športne vadbe za zdrav in celosten razvoj otroka.

## **ABSTRACT**

The purpose of my diploma is to present sports programmes for preschool children of association ABC šport and to demonstrate the analysis, that is the results, of the questionnaire completed by parents who inscribe their children in these sports programmes.

The first part of this diploma deals with children's development and the meaning of recreation from theoretical point of view. In continuation individual sports programmes and their contents are presented more thoroughly. In the second part of this diploma the analysis of the questionnaire that was carried out is presented. Questions focused on the satisfaction of the users of ABC šport's programmes and on what they wish in the future. On the basis of these results it can be concluded that it is reasonable to offer sports programmes for children who are about to start attending elementary school for most of the children who completed the questionnaire wrote they wanted to attend organized sporting during schooltime. When planning these programmes it is necessary to pay special attention to diversity of exercises for it was proven essential in the questionnaire.

This diploma is meant for all who deal with sports education in any way, for parents and all those who are aware of the importance of regular sporting for children's healthy and integral development.

# KAZALO

1. UVOD .....	6
2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA.....	9
2.1. RAZVOJ OTROKA .....	9
2.2. POMEN GIBANJA ZA OTROKOV RAZVOJ .....	10
2.3. PREDSTAVITEV NEKATERIH ŠPORTNIH PROGRAMOV NA DRŽAVNI RAVNI .....	14
2.3.1. Zlati sonček.....	14
2.3.2. Krpan .....	17
2.4. PREDSTAVITEV NEKATERIH ŠPORTNIH PROGRAMOV NA LOKALNI IN INDIVIDUALNI RAVNI.....	20
2.4.1. Zavod G-rega.....	20
2.4.2. Športna agencija Sporty.....	24
2.4.3. Športno društvo ABC šport .....	29
3. CILJI .....	39
4. METODE DE LA.....	40
5. REZULTATI .....	41
6. RAZPRAVA .....	57
7. SKLEP .....	60
8. LITERATURA .....	62
9. PRILOGE.....	64
9.1 ANKETNI VPRAŠALNIK .....	64

# 1. UVOD

V današnjem času je vse bolj pomembno gibanje. Potreba po gibanju se kaže že pri zarodku, ki se giblje v maternici, in se nadaljuje v obdobju novorojenčka in malčka ter skozi celotno življenjsko obdobje do pozne starosti. Ravno zato je še kako pomembno, da že najmlajšim ponudimo kvalitetno in pestro vadbo. Predšolsko obdobje in začetek šolskega obdobja sta namreč temelj gibalnega razvoja, saj je otrokov organizem ravno takrat najbolj izpostavljen vplivom iz okolja.

Otroško telo neprestano raste in se razvija. Na rast in razvoj v veliki meri vpliva ravno gibanje. Z rastjo in razvojem se otrokove sposobnosti večajo in tako sta v nenehni odvisnosti od gibanja in obratno (Videmšek in Visinski, 2001).

Večina otrok uživa v gibanju in se z veseljem vključuje v vodene in spontane športne dejavnosti. Vendar je dokaj malo športnih programov, ki so primerni zlasti za mlajše otroke (od 2 do 4 let), saj je sodelovanje in spodbujanje staršev pri tej starosti odločilnega pomena. Aktivno vključevanje staršev pri izpeljavi športnih programov daje staršem več možnosti, da s svojim otrokom preživijo več prostega časa, ki ga je v današnjem času malo. Zavedanje staršev o pomenu športne vzgoje predstavlja otroku osnovo za kakovostnejše preživljanje prostega časa s športnim udejstvovanjem tudi v kasnejših obdobjih življenja (Videmšek, Strah in Stančevič, 2001).



Vir: ABC šport, 2008

Otroci z elementarnimi igrami pridobivajo ustrezne sposobnosti in spretnosti za življenje, spoznavajo smisel in pomen upoštevanja pravil iger, krepijo medsebojne odnose, se zabavajo, sodelujejo drug z drugim ... Vse to pa je zelo pomembno za otrokov celostni razvoj (čustvene, socialne ter spoznavne sposobnosti in lastnosti).

Vendar so v življenju stvari mnogokrat drugačne, kot si želimo. Problem sodobnega časa izvira iz številnih delovnih obveznosti in pomanjkanja prostega časa, ko si starši preprosto ne morejo najti časa, ki bi ga namenili otroku in njegovemu ukvarjanju s športom. Še en razlog, zakaj so otroci premalo športno aktivni, je pomanjkanje zelenic in otroških igrišč. Navadno večji del popoldneva, ko niso v vrtcu ali šoli, preživijo v zaprtem prostoru ob gledanju televizije ali za računalnikom. Seveda so tudi omenjene aktivnosti sestavni del odraščanja, vendar ob upoštevanju zmernosti. Ker pa je zmernosti pri teh stvareh vse manj, se danes velikokrat dogaja, da so otroci prenapeti, napadalni, v šolah nezbrani ... (Videmšek, Strah in Stančevič, 2001).

Predpogoj za učinkovito in uspešno delo z otroki je, da se zavedamo in poznamo razsežnosti razvoja otroka. Poznati moramo dimenzije, ki določajo otrokov psihosomatski status in glede na to njihove medsebojne povezave, saj lahko le tako načrtujemo cilje, ki jih nato uresničimo pri delu z otroki. Posebnosti otrokovega razvoja in sposobnosti razumevanja sveta okoli njih se namreč v marsičem razlikujejo od pristopa pri poučevanju odraslih, zato je izrednega pomena, da se učitelj tega zaveda v vsakem trenutku ter delo vsebinsko in organizacijsko prilagodi starostni in razvojni stopnji vadečega, saj lahko različne spodbude pospešijo ali zavrejo hitrost prehoda z nižje na višjo razvojno stopnjo.

Menimo, da je v vrtcih in prvem triletju osnovne šole premalo poudarka na športni vzgoji predšolskih otrok oziroma da imajo nekatere vzgojiteljice in pomočnice v vrtcih premalo športnega znanja, da bi lahko ustrezno razvijale vse motorične sposobnosti otrok, ki so za vsestranski razvoj otroka pomembne. Tudi starši bi se morali bolj zavedati pomena vključevanja otrok v vodene in organizirane športne programe.



Sam sem sodeloval pri izvajanju programov ABC šport, zato sem tudi izbral to temo, da raziščem, kakšna je pravzaprav ponudba na področju športa za najmlajše. Osredotočil sem se na programe na ravni države ter na ravni zasebnih ponudnikov (lokalni ponudniki). Znano je, da se Slovenija, čeprav je majhna dežela, zelo razlikuje po standardu in razvitosti na tem področju. Zunaj večjih mest in krajev skoraj ni športne ponudbe, ki bi bila namenjena predšolskim otrokom. V večjih mestih pa je ponudbe dosti več, vendar po številu ponudnikov in raznovrstnosti programov še vedno močno vodijo organizacije, ki programe za otroke ponujajo le kot popestritev ponudbe za odrasle. Tiste organizacije, ki se specializirajo za otroške programe, pa so navadno usmerjene v otroke od 6. leta starosti dalje. Ponudniki programov, ki bi bili namenjeni malčkom, torej otrokom od 1. do 3. leta starosti naprej, pa so prej izjema kot pravilo (Kovač, 1995).

Upamo, da bo diplomsko delo, v katerem bomo predstavili različno športno ponudbo (državni, zasebni programi) za predšolske otroke ter otroke, ki vstopajo v osnovnošolski prostor, uporabna za starše in vse strokovne delavce na področju predšolske in šolske športne vzgoje ter da jim bodo športni programi lahko v pomoč pri praktičnem izvajanju gibalnih dejavnosti. Glede na to, da je že veliko otrok vključenih (oz. je bilo vključenih) v športni program ABC, nas je v anketnem vprašalniku zanimalo, kakšno je mnenje staršev in otrok o programih in njihovem izvajanju ter njihova pričakovanja v prihodnje.

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

Vsak športni program, na državni ali lokalni ter individualni ravni, mora vsebovati cilje predšolske in šolske športne vzgoje, na podlagi katerih razvijamo otrokove motorične sposobnosti. V predšolskem obdobju naj vsebine športnih programov izhajajo iz otroka, prilagojene naj bodo njegovim lastnostim, sposobnostim, potrebam in interesom (Videmšek in Jovan, 2002).

Za upoštevanje zgornjih načel je potrebno poznati otrokov gibalni, osebostni, socialni, čustveni in telesni razvoj, kajti šele tako lahko pri otroku dosežemo želene rezultate.

Raziskava Kropjeve in Videmškove (2003), ki sta proučevali športno dejavnost štiri- do šestletnih otrok v ljubljanskem okrožju, je pokazala, da se polovica otrok pri tej starosti še ne ukvarja z nobeno aktivnostjo. Z organizirano športno vadbo se ukvarja približno četrtina otrok v tej starosti. Ugotovili sta tudi, da so otroci tistih družin, ki preživljajo počitnice predvsem pasivno, tudi drugače športno manj aktivni.

### **2.1. RAZVOJ OTROKA**

Otrokov razvoj je dinamičen proces, ki ga sodoločata dednost in okolje. Na vse dejavnosti otrokovega razvoja (rast, zorenje, izkušnje) ne moremo enako vplivati. Najmočnejši vpliv ima okolje na izkušnje, to je vpliv na razvoj skozi proces učenja. Spodbude, ki jih dobiva majhen otrok iz okolja, so senzorične, odzivi pa gibalni (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Rast in razvoj telesa in duševnosti sta skladna le, če gre za zdravo dedno osnovo ter zdravo fizično, biološko, psihično in socialno okolje, ki otroka spodbuja, da lahko razvije svoje potencialne sposobnosti do optimalnosti. Čim mlajši je otrok, toliko večja je njegova sposobnost rasti in razvoja (Kosec in Mramor, 1991).

Otrokov razvoj poteka po zakonitostih, ki so zanj značilne. Na začetku poteka gibalni razvoj v cefalo-kavdalni in proksimo-distalni smeri. Cefalo-kavdalna smer pomeni postopen nadzor mišic od glave navzdol. Otrok najprej nadzira gibanje glave, nato vratu in ramen, trupa ter nazadnje rok in nog. Proksimo-distalna smer pa pomeni, da otrok nadzoruje mišice od centra telesa (hrbtenice) navzven (Videmšek in Pišot, 2007).

Posebnost otroškega organizma je, da neprestano raste in se razvija. Ta procesa sta v medsebojni odvisnosti in se dopolnjujeta. Rast je posledica povečanja in množitve celic človeškega telesa in je dinamičen proces. Razvoj pa pomeni spremembo v tkivih, ki povzročajo funkcionalno izboljšavo organov. To vpliva na izboljšano delovanje organskih sistemov in vsega otroškega telesa. To velja za telesni in duševni razvoj (psihosomatski razvoj) otroka (Kosec, 1980).

Hitrost rasti in razvoja ni enakomerna, ampak so obdobja, v katerih je rast hitrejša in obdobja, ko se rast upočasni in je večji napredek v razvoju. Najbolj vidna znaka telesne rasti in razvoja sta telesna teža in višina. Da se otrok lahko normalno razvija, potrebuje gibanje, kajti s tem si otrok nabira izkušnje ter se pripravlja na zdravo in samostojno življenje.

## **2.2. POMEN GIBANJA ZA OTROKOV RAZVOJ**

Gibanje (šport) je primarna potreba otroka. Je eno najpomembnejših področij v otrokovem razvoju. Če otrok to potrebo, poleg ostalih, uspešno zadovoljuje, je vesel in zadovoljen ter se razvija v celovito osebnost. Strokovnjaki so tudi ugotovili, da vsega, kar otrok zamudi v zgodnjem otroštvu, kasneje ne more več v celoti nadoknaditi (Videmšek, Strah in Stančevič, 2001).



Vir: ABC šport, 2008

Z gibanjem otrok zadovoljuje svoje primarne in sekundarne potrebe. Primarne so gibalne oz. motorične ter funkcionalne sposobnosti, sekundarne potrebe pa čustvene sposobnosti in lastnosti, spoznavne in socialne lastnosti, samospoštovanje ter pridobivanje samozavesti, ugodje, varnost ...

Pomembno vlogo glede odnosa otroka do športa imajo njegovi starši. Prav oni namreč otroku posredujejo družbene in moralne vrednote, intelektualne in socialne veščine ter mu razvijajo delovne navade, odnos do dela in koristno preživljanje prostega časa. Hkrati otroka seznanjajo z gibalnimi nalogami, v katerih spoznava svoje telo in sposobnosti, ki jih že zmore. Na začetku je edina povezava otroka z zunanjim svetom njegov starš, saj le prek njega dobi prve vtise in spoznanja o še neznanem. Zato je zelo pomembno, da starši svojemu otroku privzgojijo šport kot pomemben in potreben sestavni del njegovega življenja (Kropej in Videmšek, 2002).

Vsaka družina naj bi se zavedala pomena kakovostnega načina življenja. Prosti čas lahko družina izkoristi na različne načine. Seveda je zelo priporočljivo, da se čim pogosteje odloči za razne športne aktivnosti. Ali bodo starši prosti čas z otrokom preživel na tak način, pa je odvisno od tega, ali se sami športno udeležujejo, torej ali šport predstavlja vrednoto v njihovem življenju.

## POMEN ŠPORTA ZA OTROKOV CELOSTNI RAZVOJ:

- Šport kot gibanje (naravna razvojna potreba vsakega človeka) zadovoljuje otrokove potrebe po gibanju.
- S športom prispevamo k ohranjanju in krepitvi otrokovega zdravja, še posebno, če izvajamo športne aktivnosti v naravi.
- Šport vpliva na otrokove duševne in čustvene sposobnosti, na pozitivne odnose v družini.
- Lahko pripomore k ustvarjalnosti, estetskemu in umetniškemu izražanju.
- Z gibanjem se lahko povečajo sposobnosti, kot so zbranost, hitrost odzivanja in nadzor nad samim seboj.
- Gibanje v naravi budi ljubezen, pristen, kulturn in spoštljiv odnos do narave in njene okolice.



Vir: ABC šport, 2008

- S športom prispevamo k sproščenemu življenju otroka, kar je pomembno za duševni in socialni razvoj.
- V igri z vrstniki občuti otrok radost in veselje.

- S športno vzgojo smotrno, načrtno in organizirano vplivamo na otrokov motorični razvoj in sposobnosti (koordinacijo, hitrost, moč, gibljivost, preciznost, ravnotežje ...).
- Otrok spozna pojave v vsakdanjem življenju: na sprehodih spozna promet, v različnih gibalnih nalogah spozna svoje telo, lastne gibe, spozna vrednote (vztrajnost, tovarištvo, spoštovanje ...) in tako prispevamo k oblikovanju otrokovega značaja.
- Otrok skozi igro uresničuje svoje želje in potrebe; skozi igro spozna prva pravila, ki jih mora spoštovati, doživlja prve zmage in poraze.
- Postopoma začne otrok spoznavati in osvajati osnovne prvine različnih športnih zvrsti (od splošne telesne vadbe do smučanja, plavanja, letovanja, rolanja ...).
- Športna dejavnost je pomemben dejavnik družinske integracije.
- Splošna telesna vadba pripomore k celostnemu oblikovanju otrokove osebnosti (Jambrešič, 2003a).

## 2.3. PREDSTAVITEV NEKATERIH ŠPORTNIH PROGRAMOV NA DRŽAVNI RAVNI

### 2.3.1. Zlati sonček

Program Zlati sonček je nadaljevanje projekta športne značke, ki se je pričel leta 1976. Tedaj je s programom pričela prva skupina predšolskih otrok. Program je naletel na izredno pozitiven odziv s strani vzgojiteljic in tako je vsako leto program športne značke uspešno končalo več kot 8.500 predšolskih otrok.



Vir: Športni program Zlati sonček, 1997

Program je zasnovan kot igra in ne kot tekma. Otrok naj ne bi tekmoval z drugimi, pač pa s seboj in tako spoznaval in razvijal svoje telesne sposobnosti. Poleg vseh namenov (vzgojno-izobraževalnih), ki jih ima gibalna oz. športna vzgoja, ima program še naslednje posebne namene:

- ✓ obogatiti program redne gibalne oziroma športne vzgoje s sodobnimi športnimi vsebinami,
- ✓ s privlačnimi vsebinami, privlačno likovno podobo in privlačnim načinom izvedbe motivirati kar največ otrok, staršev in vzgojiteljic za takšno sodobno zasnovano športne vzgoje,
- ✓ vsaditi v otroško zavest željo, navado in potrebo po podobnem delovanju v naslednjih starostnih obdobjih.

Športni program Zlati sonček je nacionalni program, ki traja štiri leta. Prvo leto je namenjen predšolskim otrokom, v nadaljevanju pa učencem v 1., 2. in 3. razredu devetletne osnovne šole.

Program je razdeljen na štiri ravni. Otroci v vrtcu se potegujejo za malo modro kolajno. Učenci v osnovni šoli opravljajo dane naloge za osvojitve velike modre kolajne ter male in velike zlate kolajne. Uspešno opravljene naloge se beležijo tako, da otrok v knjižico prejme nalepko za opravljeno nalogo. Značilnost programa Zlati sonček je v tem, da vsi otroci, ki so bili vključeni v vse naloge, ob koncu dobijo kolajno. Če otrok ne opravi uspešno nalogo, dobi za sodelovanje diplomu s podobo zlatega sončka (Kristan, 1997).

## VRTEC

Pri *začetnem programu A* morajo otroci opraviti 5 nalog za osvojitve male modre kolajne:

- pet izletov,
- plavanje,
- drsanje ali smučanje (oz. kotalkanje ali kolesarjenje na obalnem območju),
- kolesarjenje ali kotalkanje oz. rolanje,
- spretnosti z žogo.

Za vsako opravljeno nalogo dobi otrok posebno nalepko.

## OSNOVNA ŠOLA

Naloge za osvojitve velike modre medalje so nekoliko zahtevnejše od začetnega programa A. Tako *nadaljevalni program B* vsebuje 5 nalog in je namenjen učencem 1. razreda:

- šest izletov,
- plavanje,
- drsanje ali smučanje (oz. kotalkanje ali kolesarjenje na obalnem območju),
- kolesarjenje ali kotalkanje oz. rolanje,
- spretnosti z žogo.



Učenci v 2. razredu sodelujejo v *programu C* ter se potegujejo za malo zlato kolajno.

Naloge, ki jih morajo opraviti, so naslednje:

- dva izleta,
- sonožne preskoke bočno čez nizko gred,
- met žogice v cilj,
- vzravnavo v sed iz ležanja na hrbtu,
- preval naprej,
- tek na 200 metrov.

V *program D* so vključeni učenci 3. razreda. Naloge za osvojitve velike zlate kolajne so:

- dva izleta,
- sonožno preskakovanje kratke kolebnice,
- plezanje po žrdi,
- skok z mesta v daljino,
- spretnostna naloga z žogo,
- tek na 300 metrov.

Za vsako opravljeno nalogo dobi učenec posebno nalepko.

Na podlagi naštetega vidimo, da je program namenjen predšolskim otrokom pred vstopom v šolo ter otrokom v prvem, drugem in tretjem razredu osnovne šole. Programi si logično sledijo v horizontalni smeri in imajo tudi smiselno vertikalno nadgradnjo. Pomanjkljivost programa je v tem, da je namenjen le otrokom tik pred vstopom v šolo. Otroci v prvem starostnem obdobju (1–3 leta), ki so vključeni v vrtec, pa niso vključeni v nacionalni program. Tudi za te bi bilo dobro pripraviti program, namenjen njihovim sposobnostim in zmožnostim.

### 2.3.2. Krpan

Športni program Krpan je nastal kot nadaljevanje programa Zlati sonček. S tem smo v slovenskem prostoru dobili nov program, ki je namenjen učenkam in učencem drugega triletnega obdobja devetletne osnovne šole, torej četrtemu, petemu in šestemu razredu.



Vir: Športni program Krpan, 1999

Tudi program Krpan je zasnovan podobno kot Zlati sonček. Bistvo programa ni storilnost, pač pa sodelovanje, igra in spodbudni učinki na celosten razvoj učenca. Njegov osrednji namen se ne razlikuje od splošnih vzgojno-izobraževalnih ciljev športne vzgoje, ima pa še naslednje namene:

- ✓ šolsko športno vzgojo obogatiti z dodatnimi motivacijskimi prijemi tako za učence kot za učitelje,
- ✓ poskušati je treba zajeti kar največ tistih učencev, ki se navadno ne vključujejo dejavno v dodatne športne programe, bodisi ker so v gibalnih oz. športnih spretnostih manj uspešni ali ker iz drugih razlogov niso motivirani za dejavnejše sodelovanje,
- ✓ izrabiti množičen odziv na program Zlati sonček in ta zagon podaljšati še v drugo triletno obdobje osnovne šole,
- ✓ ni dopustno poudarjati razlik v spretnostih in zmogljivostih med učenci – vsak je sam sebi merilo; cilj je preseči sebe.

Program je razdeljen na tri ravni. Učenci 4. razreda, ki opravijo vse predpisane naloge, prejmejo bronasto medaljo, v 5. razredu se potegujejo za srebrno, v 6. pa za zlato medaljo. Če učenec ne opravi uspešno nalog, ki so predpisane za posamezni razred, dobi priznanje za sodelovanje v programu ter možnost, da v naslednjem razredu opravi neuspele naloge (Kristan, 1999).

Sodelovanje učencev v programu je prostovoljno. Vpisne knjižice in priznanja učenci dobijo brezplačno – stroške krijejo lokalne skupnosti.

Učenci četrtega razreda morajo opraviti naslednje naloge za osvojitve *bronaste medalje*:

- dva izleta,
- naskok v oporo čepno na gimnastično orodje,
- dve gimnastični prvini (odrivanje v stojo na lahteh in premet vstran),
- dve spretnostni nalogi z žogo (osnovna podaja z zamahom nad ramo, met na koš z mesta),
- tek 6 minut zdržema v pogovornem tempu,
- teorija.

Naloge za pridobitev *srebrne medalje* so:

- dva izleta,
- preskakovanje kratke kolebnice,
- plezanje po žrdi,
- dve spretnostni nalogi z žogo (zgornji odboj, udarec žoge z nogo),
- plavanje (35 metrov),
- teorija.

Učenec, ki je že uspešno opravil naloge za bronasto in srebrno medaljo, se lahko v šestem razredu poteguje za *zlato medaljo*. Naloge so:

- dva izleta,
- dve gimnastični prvini (raznožka čez kozo, vzmik na doramenskem drogu),
- poskočna polka,
- tek 10 minut zdržema v pogovornem tempu,
- plavanje (50 metrov),
- teorija.

Športni program Krpan je posrečeno nadaljevanje športnih dejavnosti programa Zlati sonček. Naloge so logično zastavljene ter primerne starosti učencev. Žal je sodelovanje v programu prostovoljno, torej navadno odvisno od posamezne šole. Tako so nekateri otroci deležni dobro zastavljenega programa, nekateri pa ne. S programom Krpan se na žalost tudi zaključijo dodatni športni programi s strani državnih institucij. Najverjetneje bi kak športni program za tretje triletje pozitivno vplival na mnogokaterega učenca, zlasti z motivacijske plati, saj bi bila zahtevnost dodatno prilagojena njihovim sposobnostim in zmožnostim. Tako pa je največ odvisno od športnih pedagogov, kako pri svojem pouku vpeljujejo individualizacijo in diferenciacijo.

## 2.4. PREDSTAVITEV NEKATERIH ŠPORTNIH PROGRAMOV NA LOKALNI IN INDIVIDUALNI RAVNI

### 2.4.1. Zavod G-rega

Zavod G-rega se v slovenskem prostoru pojavlja kot organizator in izvajalec celoletnih in sezonskih programov za otroke od 2. leta starosti dalje. Začetki zavoda segajo v leto 1998. Tedaj se je program G-rega prvič predstavil javnosti s celoletnim plavalnim programom na bazenu Fakultete za šport. Aprila 2002 je bil tudi uradno ustanovljen Zavod za rekreacijo, šport in prosti čas G-rega (skrajšano ime je Zavod G-rega) po določilih Zakona o zavodih, kamor sodijo tudi zavodi za šport.



Vir: G-rega, 2008

Zavod za šport je organizacija, ki je bila ustanovljena za opravljanje dejavnosti s področja športa, cilj zavoda pa ni pridobivanje dobička; je torej nepridobitna dejavnost.

Vodilni člani Zavoda G-rega so si že ob začetku delovanja zadali cilj, da vse svoje delovanje in aktivnosti usmerijo v izvedbo nadstandardnih programov in tako svojim strankam ponudijo nekaj več. Skupna značilnost vseh programov je varnost, zanesljivost, kvaliteta dela ter primeren odnos do dela in strank. Način dela in pristop do vseh elementov dela v Zavodu G-rega se v nekaterih pogledih razlikujejo od že poznanih kvalitet. Zato ravno dodatna ponudba, ki jo tvorijo številne manjše in večje aktivnosti v okviru osnovnih programov, uvršča Zavod G-rega med ponudnike t. i. nadstandardnih programov.

Člani zavoda se pri izvajanju svojega dela med drugim tudi trudijo, da:

- ✓ vzpostavijo pristen odnos do otrok in staršev, ki mora biti bistvo celotnega dela. Otroci namreč potrebujejo, starši pa pričakujejo korekten, prijeten in profesionalen način obravnavanja, saj so oni tisti, ki so nenazadnje dali denar za program,
- ✓ vzpostavijo primerno komunikacijo z ostalimi člani ekipe in tako povečajo učinkovitost dela,
- ✓ težave rešujejo sproti in na primernem nivoju,
- ✓ vzpostavijo dogovore in skupne cilje ter tudi delujejo v skladu z njimi (Pust, 2006).

Svoje programe nudi predvsem na področju Ljubljane in okolice, vse pogosteje pa se pojavlja tudi v ostalih delih Slovenije.

## **PROGRAMI**

### Plavanje

Plavalni programi predstavljajo največji delež (70 %) programov. Zavod G-rega nudi plavalne tečaje za otroke od 3. leta starosti naprej. Tečaji potekajo na treh lokacijah:

- v pokritem 25-metrskem bazenu na Fakulteti za šport,
- v Centru Soča v Ljubljani,
- v Termah Snovik pri Kamniku.

V okviru plavalnih tečajev je moč izbirati med začetnimi programi plavanja za predšolske in šolske otroke ter nadaljevalnim programom za otroke. Prvi program je namenjen otrokom neplavalcem in polplavalcem. Pristop temelji na igri in dobrem počutju ter obsega 30 učnih ur. Drugi program je za otroke, ki plavalno znanje že imajo, pa bi ga radi še razširili in dopolnili. Program obsega 30 ali 60 učnih ur.

### Aqua-fit

Aqua-fit je oblika vadbe v vodi za pridobitev telesne kondicije in sprostitev. Sestava vadbenih ur temelji na uporabi različnih rekvizitov ob glasbeni spremljavi, v skupini, parih ali samostojno.

### Gibalna abeceda

Pri programu gibalna abeceda se otroci preko celega šolskega leta ali skozi krajše tečaje spoznavajo s športnimi zvrstmi. Seznanijo se z mini košarko, mini nogometom, s plezanjem po umetni steni, hokejem, plesno abecedo, kolesarstvom, z mini tenisom ter raznimi skupinskimi in individualnimi športnimi igrami. Programi potekajo v Otroški športni igralnici na Ježici v Ljubljani, na Centru Soča ter ostalih telovadnicah.

### Program Malček skakalček

Program je namenjen najmlajšim, otrokom med 2. in 3. letom starosti. Program obsega 20 vadbenih ur, ki jih malčki preživijo v spremstvu starša, skupaj z animatorji in vzgojitelji. 10 vadbenih ur preživijo v športni igralnici (lazenje, plazenje ...), 5 ur je namenjenih plavalnim dogodivščinam, 5 ur pa vadba poteka na prostem (sankanje, pohodništvo ...).

### Smučanje in deskanje na snegu

V smučarske aktivnosti so vključeni otroci od 3. leta starosti dalje. Tečaji potekajo od decembra do marca vsako soboto ter v času zimskih počitnic.

### Rolanje

Tečaj rolanja obsega 10-urni začetni ter izpopolnjevalni program, kjer se otroci in starši naučijo varne vožnje z rolerji. Rolanje je namenjeno otrokom od 3. do 9. leta starosti.

### Rojstni dnevi

Zavod G-rega ponuja dve različni možnosti glede na kraj praznovanja:

- paket »ŽURKA V IGRALNICI«,
- paket »ŽURKA V ZVIRALNICI«.

### Aktivne počitnice

V ponudbi imajo več programov, ki se med seboj razlikujejo po dogajanju in vrstah aktivnosti, vendar vse spremlja G-rega pristop, ki temelji na varnosti, kvaliteti in prijetnih doživetjih, ki jih pripravljajo za otroke.

Ti programi so:

- ✓ »G-REGASTIČNE POČITNICE« (5-dnevni prevozni počitniški program),
- ✓ »POLETNA AVANTURA« (počitniško varstvo v Laguna Spa&Fun na Ježici),
- ✓ »POLETNA AVANTURA S TEČAJEM RAČUNALNIŠTVA« (poletna avantura ter osnove računalništva),
- ✓ »POČITNICE PRI ŽABICI« (5-dnevni športni tabor v Bohinju),
- ✓ »DRUŽINSKI ŠPORTNI TABOR V BOHINJU« (5-dnevne športne počitnice za celo družino).

Ostala ponudba (novosti):

- plavanje za dojenčke,
- širitev ponudbe na Dolenjsko (Novo mesto),
- gibalna abeceda v angleščini,
- družinske aktivnosti.

Športna ponudba Zavoda G-rega je zelo razvejena in dobro premišljena. Vsak lahko najde nekaj zase. Otrokom nudi množico novih izkušenj, spoznanj ter osvojenih znanj. Omejitev pri tem so najpogosteje finance staršev. Športni programi so nadstandardni, torej namenjeni premožnejšim in tako mnogokrat nedostopni večini otrok.



## 2.4.2. Športna agencija Sporty

Slogan Športne agencije Sporty je: »Z nami je šport zabava«. Športna agencija je pričela delovati septembra 2004, ko je bila organizirana uvodna prireditev. Prvi programi so potekali na Koroški Beli, v Gorjah, na Bledu in v Radovljici.



Vir: Športna agencija Sporty, 2006

Na prvem mestu ponudbe agencije je spoznavanje športov in naravnih oblik gibanja skozi igro, ne pa skozi tekmovalnost. Maskota Športne agencije je zajček Sporty. Zajček otroke obišče enkrat mesečno v športni igralnici, na taborih, tečajih in povsod, kjer so »Sportyjevi« otroci.

Prednosti Sportyjeve športno-rekreativne vadbe:

- ✓ kvaliteta vadbe (FŠ izobrazba),
- ✓ majhno število vadečih, skupine z največ 12 otroki, lažja individualizacija vadbe,
- ✓ napisani letni vadbeni načrti (napisane vadbene priprave vsake ure),
- ✓ urejeno zavarovanje v času vadbe,
- ✓ delo z rekviziti in s pripomočki (zagotovljeno s strani SPORTYJA),
- ✓ ob vpisu majčka za vsakega otroka,
- ✓ popusti na taborih za redne obiskovalce mesečnih programov,
- ✓ organizacija raznih animacij za udeležence vadbe,
- ✓ mesečna presenečenja,
- ✓ diplome ob zaključku programov,
- ✓ možnost izposoje določenega števila opreme ...

Programi v športni igralnici in telovadnici so usmerjeni v spoznavanje različnih sklopov športov. Prva ura v tednu je namenjena naravnim oblikam gibanja, druga ura pa športu, ki ga otroci tisti mesec spoznavajo. Na urah osnovne motorike se otroci spoznavajo z naravnimi oblikami gibanja. Seznanjajo se s hojo, poskoki, skoki, teki, lazenjem, plazenjem, kotaljenjem, nošenjem, potiskanjem, vlečenjem, plezanjem ...

Sklopi devetih športov, s katerimi se seznanijo, so:

1. atletika,
2. gimnastika,
3. igre z žogo (košarka, rokomet, nogomet, odbojka),
4. alpsko smučanje,
5. nordijsko smučanje,
6. ples,
7. plavanje,
8. pohodništvo,
9. rolanje.

## **PROGRAMI**

### Program Prvič Sporty

Program Prvič Sporty je namenjen otrokom, starim od 2 do 3 let. Vadba poteka skupaj s starši. Otroci preko igre spoznavajo naravne oblike gibanja in športe, spoznavajo športne pripomočke, igrala, načine vadbe ... Vadba poteka enkrat tedensko v športni igralnici ali na zunanjih igriščih in traja 1 šolsko uro. Na vadbenih urah je večji poudarek na naravnih oblikah gibanja, spoznavajo se tudi z vsemi 9 športi.

### Program Sporty Predšolček

Program Sporty Predšolček je namenjen otrokom starim od 4 do 5 let. Vadba pri tem programu poteka samostojno, brez prisotnosti staršev. Tudi tu se otroci preko igre spoznavajo z različnimi športi (sklop 9 športov), naravnimi oblikami gibanja, športnimi pripomočki ... Vadba poteka enkrat ali dvakrat tedensko v športni igralnici, na bazenu ali zunanjih igriščih in traja 1 uro.

### Program Sporty Osnovnošolček

Program Sporty Osnovnošolček je nadaljevanje programa Sporty Predšolček. Namenjen je otrokom, starim 6–8 let. Tudi tu vadba poteka samostojno, brez prisotnosti staršev. Otroci se preko igre spoznavajo z različnimi športi (sklop 9 športov), naravnimi oblikami gibanja, športnimi pripomočki ... Vadba poteka enkrat ali dvakrat tedensko v športni igralnici ali na bazenu ali zunanjih igriščih in traja 1 uro.

### Program Sporty Odbojkar

Program Sporty Odbojkar je primeren za otroke od 1. do 4. razreda. Pri tem programu otroci spoznavajo osnove odbojke, dodatno nadgrajujejo znanje iz sklopa 9 športov, izvajajo naravne oblikami gibanja ... Največji poudarek pri vseh urah je namenjen spoznavanju odbojke. Vadba poteka dvakrat tedensko v telovadnici ali na zunanjih igriščih in traja 2 šolski uri. Vadba poteka v času podaljšanega bivanja na šoli. Na vadbenih urah je prvi vadbeni dan v tednu namenjen naravnim oblikam gibanja in enem od 9 športov, drugi dan v tednu pa odbojki.

### Zimski tabori

Pri Športni agenciji Sporty zimski tabori potekajo v januarju in februarju ter trajajo 3–4 dni, odvisno od snežnih razmer. Namenjeni so otrokom, starim od 4 do 9 let, ne glede na stopnjo predznanja. Tabori potekajo na Pokljuki, v penzionu Jelka, kjer se v neposredni bližini nahajajo smučišče, smučarske proge za tek na smučeh in urejeno sankališče. Smučišče Jelka je primerno tako za začetnike kot tudi za malo boljše smučarje. Tabor se prične v petek popoldne. Dopoldnevi so namenjeni smučanju, popoldnevi pa igram na snegu. Na taboru imajo otroci polni penzion.

### Poletni tabor

Sporty organizira tudi poletne tabore, ki navadno trajajo 3–5 dni. Program se izvaja v juniju in juliju. Tabori so namenjeni otrokom, starim 4–9 let, ne glede na stopnjo predznanja. Gorski tabor poteka na Pokljuki, v penzionu Jelka, morski pa v Pineti pri Novigradu. Aktivnosti na taboru so razdeljene na dopoldanske in popoldanske.

Dopoldanske aktivnosti so plavanje na morju, v gorah pohodništvo, popoldanske pa športne igre. Na taboru imajo otroci polni penzion.

### Rojstni dnevi

V igralnici in na prostem organizirajo dve različni možnosti praznovanja:

- PAKET SPORTY ORGANIZATOR (celotna izvedba rojstnodnevne zabave),
- PAKET SPORTY ANIMATOR (vodenje in animacijo športnih iger).

### Tečaji

Tečaji so namenjeni otrokom od 3. do 11. leta starosti, ne glede na stopnjo predznanja. Otroci so razdeljeni v skupine po starosti in znanju, tako da so čimbolj homogene. Skupine so majhne:

- začetniki od 5 do 6 tečajnikov,
- nadaljevalni do 8 tečajnikov.

Tečaji so začetni, nadaljevalni in izpopolnjevalni.

#### a) Plavanje

Tečaj poteka v bazenu na OŠ Toneta Čufarja na Jesenicah. Tečaj je izpeljan dvakrat na leto, in sicer novembra in aprila. Tečaj je 10-urni, izveden v popoldanskem terminu in čim bolj strnjeno. Tečaj traja uro in pol oz. 2 šolski uri na dan.

#### b) Alpsko smučanje

Poteka na smučišču Jelka na Pokljuki. Tečaj poteka med zimskimi počitnicami in traja od ponedeljka do petka.

#### c) Tek na smučeh

Tečaj poteka na Pokljuki, na urejenih tekaških progah pod smučiščem Jelka, ob ugodnih snežnih razmerah pa tudi na Bledu. Tečaj poteka januarja in februarja, odvisno od snežnih razmer. Tečaj je 10-urni, izveden čim bolj strnjeno.

#### d) Rolanje

Tečaj rolanja poteka na zunanjih športnih površinah, primernih za učenje rolanja. Tečaj je 10-urni, izveden čim bolj strnjeno. Tečaj poteka 2 šolski uri na dan.

#### e) Tenis

Tečaj tenisa se odvija na Bledu in v Radovljici. Tečaj je 10-urni, izveden čim bolj strnjeno. Poteka uro in pol na dan.

Ostala ponudba (novosti):

- športna vadba v tujem jeziku,
- športna vadba mamic z dojenčki,
- plavanje dojenčkov (Ambrožič, 2007).

### 2.4.3. Športno društvo ABC šport

Športno društvo ABC šport v Ljubljani in širši okolici že osmo leto izvaja program športnih aktivnosti ABC šport. Osnovna vsebina je športno-rekreativna vadba, ki temelji predvsem na razvoju osnovnih motoričnih sposobnosti, gibalnih spretnosti in (od vstopa v osnovno šolo) na prvinah »C programa« športne gimnastike. Vadba navadno traja skozi celo šolsko leto, in sicer od začetka oktobra do konca maja (skupaj pribl. 30 ur), enkrat do dvakrat tedensko, najpogosteje v popoldanskem času. Pri izvedbi programa sodeluje prek 40 športnih pedagogov, vzgojiteljev, učiteljev in vaditeljev, ki jih vodi in nadzira prof. športne vzgoje Peter Škerlj.



Vir: ABC šport, 2008

ABC šport nudi predšolskim otrokom splošno telesno vadbo, rolanje, plavanje, smučanje ter letovanje. Kar nekaj teh aktivnosti je mogoče ob sočasni vadbi tako starša kot otroka, in sicer z različnimi dejavnostmi in v različnih vadbenih prostorih (npr. sosednja telovadnica). Programi so namenjeni otrokom od drugega leta starosti dalje.

Značilnost športnega programa ABC je, da starši z otroki obiščejo prvo poskusno uro. Po tej in še kakšni naslednji uri nato vidijo, kako posamezna vadbena ura poteka, in se šele nato odločijo za vadbo. To je pomembno predvsem zato, ker veliko otrok potrebuje določen čas, da se privadi novemu okolju, novim vaditeljem ter novim vrstnikom.

Športni program ABC prilagaja vadbo otrokovi starosti, sposobnostim, lastnostim, potrebam in interesom. Glavni namen splošne telesne vadbe je skozi igro in na zabaven način razvijati motorične sposobnosti ter približati šport otroku do take mere, da se bo tudi kasneje sam in zavestno ukvarjal s športom.

Celoletni učni program vsebuje različne učne vsebine:

**naravne oblike gibanj:** lazenja, plazenja, plezanja, hoja, kotaljenja, valjanja, nošenja, potiskanja, vlečenja, dvigovanja ipd., različni poligoni;

**teki, skoki, meti:** različne elementarne igrice s poudarkom na tekih, skokih in metih;

**osnovne prvine z žogo:** podajanja, lovljenja z različnimi vrstami žog, razne elementarne igre in prikaz štafetnih iger;

**osnovne prvine z obroči:** kotaljenja, podajanja, meti, vrtenja, poskoki čez obroče, spoznavanja gimnastičnih vaj oz. vaj gibljivosti z obroči, razni poligoni, ki jih otroci tudi sami postavijo, kot želijo;

**improvizirane elementarne igre:** naučijo se uporabljati improvizirane pripomočke oz. rekvizite (rutice, kartoni, lončki ...), razne štafete in elementarne igre, naučijo se lastne ustvarjalnosti, improvizacije, izražanja svoje domišljije;

**mala gimnastika:** osnovne prvine pri »mali gimnastiki«: preval naprej, preval nazaj, poskoki in skoki na mali prožni ponjavi, hoja naprej in nazaj na mali gredi, doskoki na različne blazine z različnih višin, kolebanje na krogih, sonožni odziv in doskok, gimnastične vaje;

**fina motorika:** upravljanje s prsti rok, nogami in rokami;

**elementarne igre z baloni:** napihovanje balonov, lovljenja, podajanja, meti, štafetne igre;

**elementarne igre s kolebnico:** razni poskoki in skoki čez kolebnico, hoja po vrvi, vlečenje vrvi, plazenja pod kolebnico, elementarne in štafetne igre s kolebnicami, raztezne gimnastične vaje;

**ritmično–plesne igre:** naučijo se ritma in štetja po glasbi ter nekaj osnovnih otroških plesov (račke, rašpla, biba leze, medvedkov piknik ...);

**kompleksne gibalne naloge:** rolanje, plavanje in vodne aktivnosti, smučanje ...;

**sprostitutvene igre:** poudarek na dihanju in sprostitvi mišic.

Dolgoročni cilji športnih programov ABC športa (Kurikulum za vrtce, 1999) so:

- razvijati koordinacijo oziroma skladnost gibanja (koordinacija gibanja celega telesa, rok in nog), razvijati ravnotežje,
- povezovati gibanje z elementi časa, ritma in prostora,
- razvijati prstne spretnosti oziroma fino motoriko,
- razvijati moč, natančnost, hitrost in gibljivost ter vztrajnost,
- sproščeno izvajati naravne oblike gibanja (hoja, tek, skoki, poskoki, valjanje, plezanje, plazenje itn.),
- osvajati osnovne gibalne koncepte: zavedanje prostora (kje se telo giblje), načina (kako se telo giblje), spoznavanje različnih položajev telesa in odnosov med deli lastnega telesa, med predmeti in ljudmi,
- spoznavati in izvajati različne elementarne gibalne igre,
- usvajati osnovne načine gibanja z žogo,
- iskati lastne poti pri reševanju gibalnih problemov,
- usvajati osnovne ritmično–plesne igre, povezovati gibanje z elementi časa, ritma in prostora,
- uvajati otroke v igre, kjer je treba upoštevati pravila,
- navajati na kolektivno vadbo,
- spoznati pomen sodelovanja v igralni skupini, medsebojne pomoči in »športnega obnašanja«,
- spoznavati različna športna orodja in pripomočke ter njihovo uporabo,
- spoznati osnovna načela osebne higiene,
- spoznati oblačila in obutev, ki so primerna za gibalne dejavnosti,
- spoznati vlogo narave in čistega okolja v povezavi z gibanjem v naravi,
- spoznavati osnovne varnostne ukrepe, ki so potrebni pri izvajanju gibalnih dejavnosti, ter ozaveščati skrb za lastno varnost in varnost drugih.

Za zaključek športne vadbe Športno društvo ABC organizira pravo otroško zabavo z druženjem in rajanjem vseh otrok, ki so bili vpisani v program splošne športne vadbe pri ABC športu, skupaj z vsemi starši in vaditelji (Jambrešič, 2003a).



## **PROGRAMI**

### ABC telovadba

Vsebine programa ABC šport temeljijo na razvoju osnovnih gibalnih sposobnosti in spretnosti ter se opirajo na prvine športne gimnastike, prilagojene posameznim starostnim stopnjam, predznanju in količini vadbe. Vadba poteka v telovadnicah na različnih osnovnih šolah v Ljubljani ter vrtcih. Program je razdeljen v dve skupini:

- vadba za otroke, stare od 2 do 4 let (vadba skupaj s starši),
- vadba za otroke, stare od 4 do 6 let (vadba brez staršev).

Program navadno poteka enkrat tedensko po 1 uro. Starši lahko za svojega otroka izberejo intenzivni tečaj, kar pomeni, da otrok vadi dvakrat tedensko.



Vir: ABC šport, 2008

### ABC prilagojena vadba

Telovadba je namenjena otrokom, ki imajo težave pri gibanju in zato potrebujejo vzpodbudo in pomoč ali pa so v prvem letu potrebovali nefrofizioterapijo. Telovadba poteka enkrat ali dvakrat tedensko na dveh lokacijah v Ljubljani. Vadba poteka ob prisotnosti fizioterapevtke.

## ABC smučanje

Smučanje poteka na dveh smučiščih:

- smučišču v Planici, ob novem olimpijskem centru, bivšem Planinskemu domu v Planici,
- smučišču v Kranjski Gori.

ABC šport organizira naslednje smučarske programe:

- ✓ SMUČARSKA ŠOLA ZA ZAČETNIKE IN NAJMLAJŠE: poteka v Planici.
- ✓ NADALJEVALNA SMUČARSKA ŠOLA ABC ŠPORT: za vse, ki samostojno uporabljajo vlečnice; osnovno vijuganje, vijuganje v širšem hodniku s kombinirano ali zarezno tehniko, vijuganje v ožjem hodniku s kombinirano ali zarezno tehniko.
- ✓ SKI SAFARI–IZPOPOLNJEVALNA ŠOLA SMUČANJA: za vse, ki samostojno uporabljajo vlečnice in sedežnice; vijuganje v širšem hodniku s kombinirano ali zarezno tehniko, vijuganje v ožjem hodniku s kombinirano ali zarezno tehniko, smučanje na večji strmini, preko grbin, dopolnilne oblike smučanja (z izrazitim nagibom telesa v zavoj, po zunanji ali notranji smučki ...). Tečaj poteka na smučišču v Kranjski Gori.
- ✓ PETDNEVNI SMUČARSKI TEČAJ: ŠD Narodni dom v sodelovanju s ŠD ABC šport organizira petdnevni smučarski tečaj med zimskimi šolskimi počitnicami. Tečaj poteka v Zidanškovem domu na Pohorju. Smučarski tečaj je namenjen smučarjem začetnikom, starim vsaj sedem let, ter otrokom s smučarskim predznanjem, ki so stari vsaj pet let.

## ABC plavanje

Program plavanja ABC šport izvaja v bazenu Osnovne šole Savsko naselje. V ponudbi ima tri programe:

- ✓ ZAČETNI PROGRAM (namenjen neplavalcem in polplavalcem, da se čim prej spoznajo z vodo),
- ✓ NADALJEVALNI PROGRAM (namenjen tistim, ki so že obiskovali začetni tečaj plavanja in bi radi izpopolnili svoje plavalno znanje ter osvojili še kakšno drugo plavalno tehniko),
- ✓ IZPOPOLNJEVALNI PROGRAM (namenjen plavalcem, da še izboljšajo svojo tehniko plavanja ter pridobijo plavalno kondicijo).



Vir: ABC šport, 2008

Tečaj plavanja je namenjen otrokom od 4. leta starosti naprej. Skupine so majhne, vsak vaditelj pa ima največ 3 neplavalce. Tudi tu je možno izbirati med osnovnim (plavanje poteka enkrat tedensko) ali intenzivnim tečajem (plavanje poteka dvakrat tedensko).

## ABC rolanje

Po četrtem letu starosti otroci že lahko poskusijo z rolanjem pri ABC športu. Pozno spomladi oz. v začetku poletja je organiziran športni program ABC rolanje. Vadba rolanja poteka na posebej za to pripravljenem igrišču enkrat do dvakrat tedensko po eno uro.



Vir: ABC šport, 2008

Otroci za rolanje potrebujejo ustrezno opremo, in sicer: primerno velike rolerje, ščitnike za komolce, kolena in zapestja ter čelado.

Ponudba ABC rolanja za otroke in odrasle:

- ✓ ZAČETNI TEČAJ: dvigovanje nog, obračanje na mestu, padanje in vstajanje, hoja in vožnja naprej in nazaj, vožnja v drsalni tehniki, počepanje pod prečko, zaustavljanje z zavoro, vožnja osmice in limonce ...;
- ✓ NADALJEVALNI ALI IZPOPOLNJEVALNI PROGRAM: vijuganje med stožci in raznimi ovirami, vožnja po klancu, vožnja po eni nogi, vožnja vzvratno limonce in osmice, zavijanje naprej in nazaj s prestopno tehniko, opravljanje različnih nalog med vožnjo ...

### ABC tenisa

Tečajji tenisa potekajo na igriščih Teniškega centra Benč šport v Ljubljani. Vadba poteka enkrat do dvakrat tedensko. Vadbene skupine so majhne, metodika pa je prilagojena najmlajšim.

ABC šport ima naslednje programe:

- ✓ MINI TENIS: mini mreža, krajše igrišče, mehke žogice, krajši loparji. Vsebine: osnovna motorika, osnovne teniške spretnosti z loparjem in s teniškimi žogicami, učenje forhend in bekhend udarcev ...;
- ✓ MIDI TENIS: velika mreža, krajše igrišče, poltrde žogice, krajši loparji. Vsebine: osnovna motorika, osnovne teniške spretnosti z žogo in loparjem, učenje forhend in bekhend udarcev, začetni udarec – servis – in forhend in bekhend na mreži – vole ...;
- ✓ VELIKI TENIS: velika mreža, veliko igrišče, trde žogice, veliki loparji. Vsemu v mini in midi tenisu osvojenemu so dodani specialni teniški udarci.

### ABC letovanje

ABC šport skupaj s ŠD Narodni dom organizira taborjenje v istrskem mestu Premanturi (ob narodnem parku Kamenjak). Postavljenih je 107 šotorov, v katerih prebivajo otroci. V taboru je tudi nekaj zidanih objektov, in sicer: jedilnica s kuhinjo, ambulanta, stranišča in tuši. Za športno preživljanje prostega časa sta na voljo dve igrišči – za košarko in odbojko –, štiri mize za namizni tenis, prostor za balinanje, prostor za mini tenis ter veliko športnega orodja (loparji za badminton, pikado ...). Zvečer je na voljo plesišče, kjer se skoraj vsak večer odvijajo različne otroške zabave.

Taborjenje poteka brez prisotnosti staršev. 7-dnevni program je namenjen otrokom, starim od 5 do 9 let, otroci, starejši od 9 let, pa so vključeni v 16-dnevni program.

Ostala ponudba (novosti):

- balet,
- nogomet,
- boks,
- badminton,
- vadba za nosečnice.

## **VADBENA KNJIŽICA**

ABC šport je decembra 2004 izdal svojo vadbeno knjižico. V njej so naloge, ki jih otroci spoznavajo in osvojijo na vadbi. Poleg nalog vaditelji beležijo že opravljene naloge otroka, na koncu leta pa glede na število opravljenih nalog otrok prejme medaljo. Knjižica je razdeljena na več sklopov, znotraj katerih so posamezne naloge.

Vsebina knjižice:

### TELOVADBA:

- OSNOVNA MOTORIKA Z GIMNASTIKO: preval naprej, naskok na skrinjo, hoja po ozki gredi, premet vstran (kolo), preval nazaj, vzmik, stoja na lopaticah, stoja na rokah, poligon nazaj, zajemanje na gredi, stoja na glavi, most, razovka na gredi, 3 skoki s kanvasa ali skrinje, zajčji poskoki;
- SPRETNOSTI Z ŽOGO: met z obema rokama iznad glave, met z eno roko, brcanje žoge v cilj, vodenje žoge, met z obema rokama nad glavo in lovljenje žoge;
- OBROČI: potiskanje obroča, vrtenje obroča okoli zapestja;
- KOLEBNICA IN PROSTE VAJE: sonožni poskoki s kolebnico, vaja po izbiri vaditelja;
- PLES.

### PLAVANJE:

Drsenje, mrtvak na hrbtu, pobiranje (predmetov) z dna, skoki v globoko vodo na noge, plavanje – žabica, plavanje – kravl.

### SMUČANJE:

Ustavljanje s plugom, slalom v plužni tehniki, bočno vzpenjanje v klanec, bočno drsenje, ustavljanje paralelno, slalom v paralelni tehniki.

### ROLANJE:

Prehod pod prečko, sonožni poskoki na rolerjih, smrekica, zaustavljanje z zavoro, limonce, vožnja po eni nogi.

### LETOVANJE IN ZIMOVANJE:

Postaviti šotor, skrbeti za red in čistočo v svoji sobi/šotoru.

### VADBA 2 – 4 leta

Preval naprej (pomoč vaditelja), globinski skoki (pomoč vaditelja), sonožni poskoki, poligon (Jambrešič, 2003b).

### 3. CILJI

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

- ✓ predstaviti športno ponudbo za predšolske in šolske otroke na državni ter zasebni ravni;
- ✓ podrobneje predstaviti športni program ABC za otroke od drugega leta starosti dalje;
- ✓ analizirati trenutno stanje glede materialnih pogojev in trenutne ponudbe športnih programov;
- ✓ analizirati zadovoljstvo staršev in otrok glede izvajanja programov;
- ✓ ugotoviti pripravljenost staršev za vključitev otrok v športne programe pri prehodu v osnovno šolo;
- ✓ ugotoviti, v katere športne programe bi starši želeli vključiti otroka na začetku šolanja;
- ✓ ugotoviti, v katerih športnih dejavnostih bi se hkrati aktivno udeleževali tudi starši.



## 4. METODE DE LA

### Vzorec merjencev

V vzorec merjencev smo zajeli 265 staršev otrok, ki so (ali so bili) vključeni v športni program ABC. Pretežno so prihajali iz Ljubljane in bližnje okolice, starost otrok pa se je gibala od dveh do trinajst let.

### Vzorec spremenljivk

V raziskavi smo uporabili anketni vprašalnik, ki je zajemal 17 spremenljivk s področja trenutnih športnih programov, ki so na voljo, programov, ki bodo na voljo v prihodnje, ter ustreznosti terminov za vadbo. Celoten pregled anketnega vprašalnika je v prilogi.

### Način zbiranja podatkov

Zbiranje podatkov je potekalo v marcu 2008. Anketne vprašalnike smo poslali po pošti ter priložili kuverto z znamko. Nekateri starši so anketne vprašalnike prejeli ter izpolnili na vadbi.

### Metode obdelave podatkov

Podatke smo obdelali s statističnim programom SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). Izračunane so frekvence. Za izračun smo uporabili podprogram FREQUENCES. Uporabljena sta tabelarni prikaz frekvenčnih distribucij in grafični prikaz, ki je izrisan s pomočjo programa Excel.

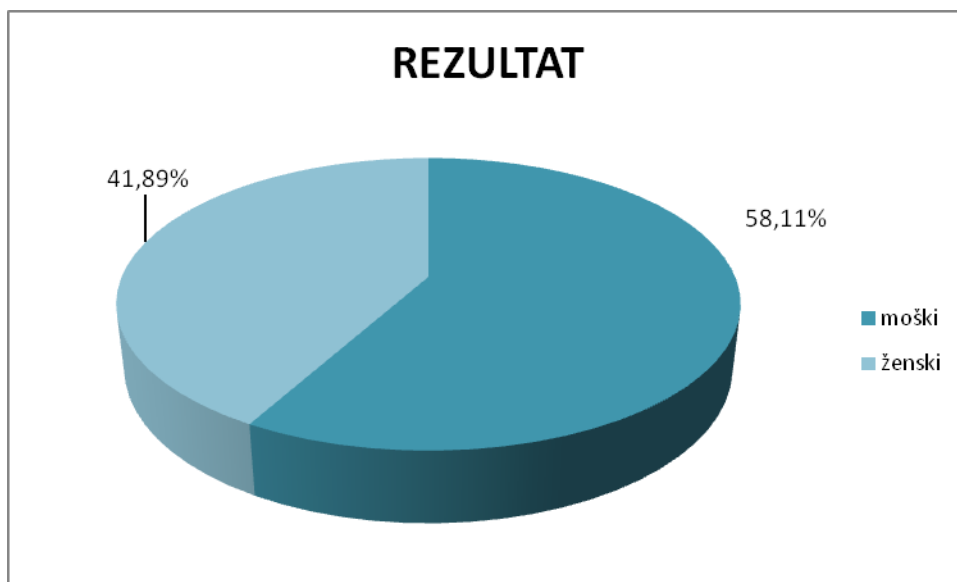
## 5. REZULTATI

Na osnovi ciljev, ki smo si jih zastavili v diplomski nalogi, ter glede na anketni vprašalnik, ki smo ga izvedli pri starših, smo dobili rezultate, ki jih predstavljamo v nadaljevanju diplomskega dela.

Tabela 1: Spol

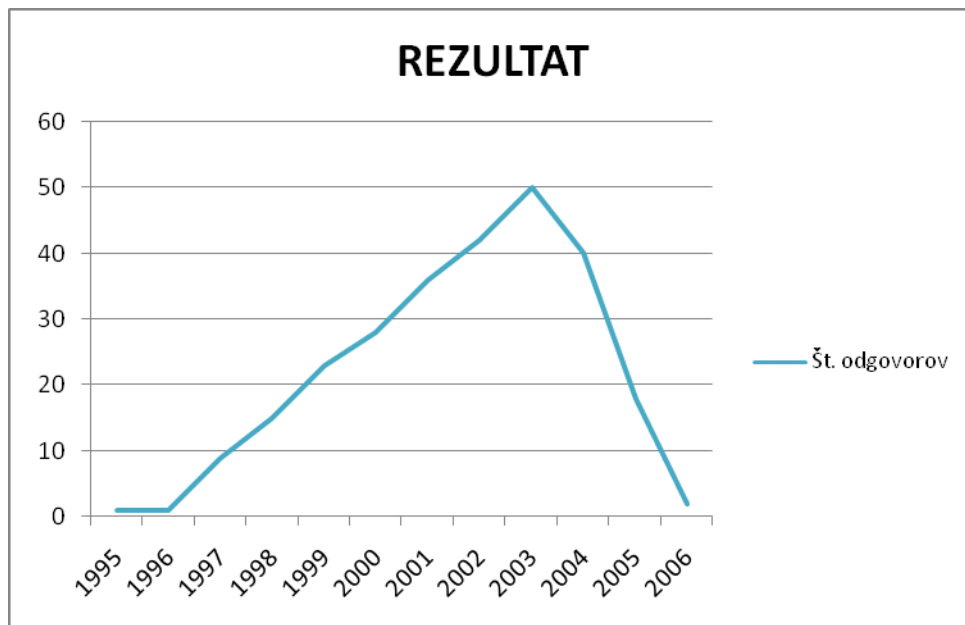
MOŽNI ODGOVORI	VREDNOSTI	ODSTOTKI
moški	154	58,11
ženski	111	41,89
SKUPAJ	265	100,00

Graf 1: Spol



Otroci staršev, zajetih v raziskavi, so po spolu dokaj enakomerno zastopani. 41,89 % je deklic in 58,11 % dečkov, ki obiskujejo organizirano športno vadbo.

Graf 2: Letnica rojstva

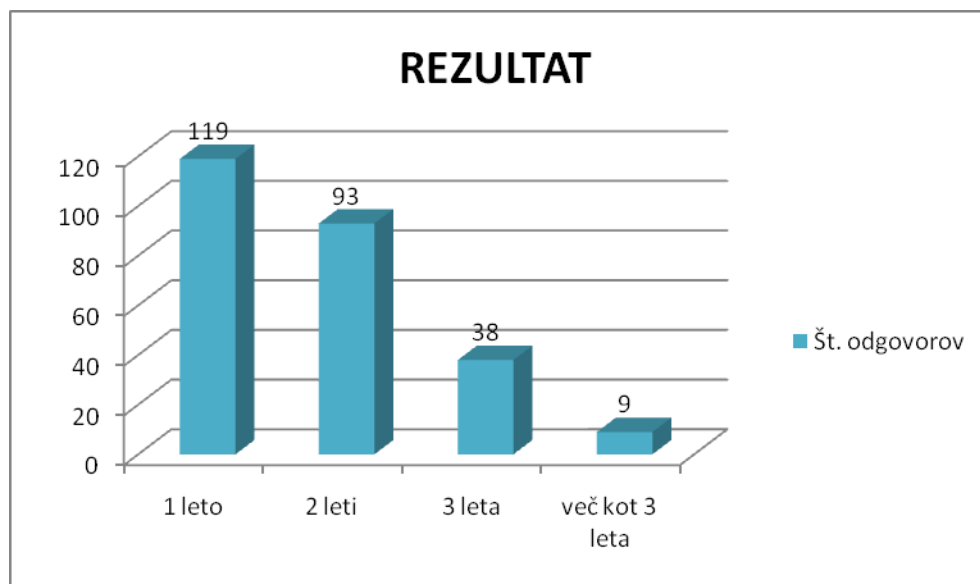


Vadbe se udeležuje največ otrok, ki so se rodili leta 2002, 2003 ali 2004, torej otroci, stari od štiri do šest let. Po tej starosti je močan upad ravno zaradi tega, ker ni na voljo programov, namenjenim starejšim. Tu je torej veliko odprtega prostora za nove programe za otroke ob prehodu v šolo.

Tabela 3: ABC vadbo sem obiskoval-a:

MOŽNI ODGOVORI	VREDNOSTI	ODSTOTKI
1 leto	119	45,95
2 leti	93	35,91
3 leta	38	14,67
več kot 3 leta	9	3,47
<b>SKUPAJ</b>	<b>259</b>	<b>100,00</b>

Graf 3: ABC vadbo sem obiskoval-a:

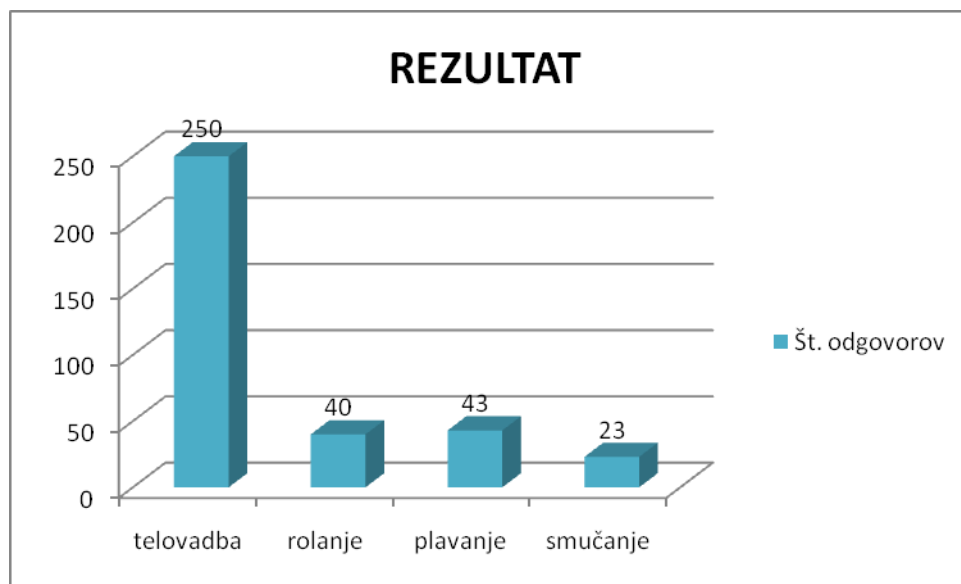


Iz grafikona je razvidno, da največji delež otrok obiskuje ABC vadbo eno leto oz. dve leti (81,86 %). Le 18,14 % otrok jo obiskuje 3 leta ali več.

Tabela 4: Pri ABC športu sem sodeloval-a v naslednjih aktivnostih:

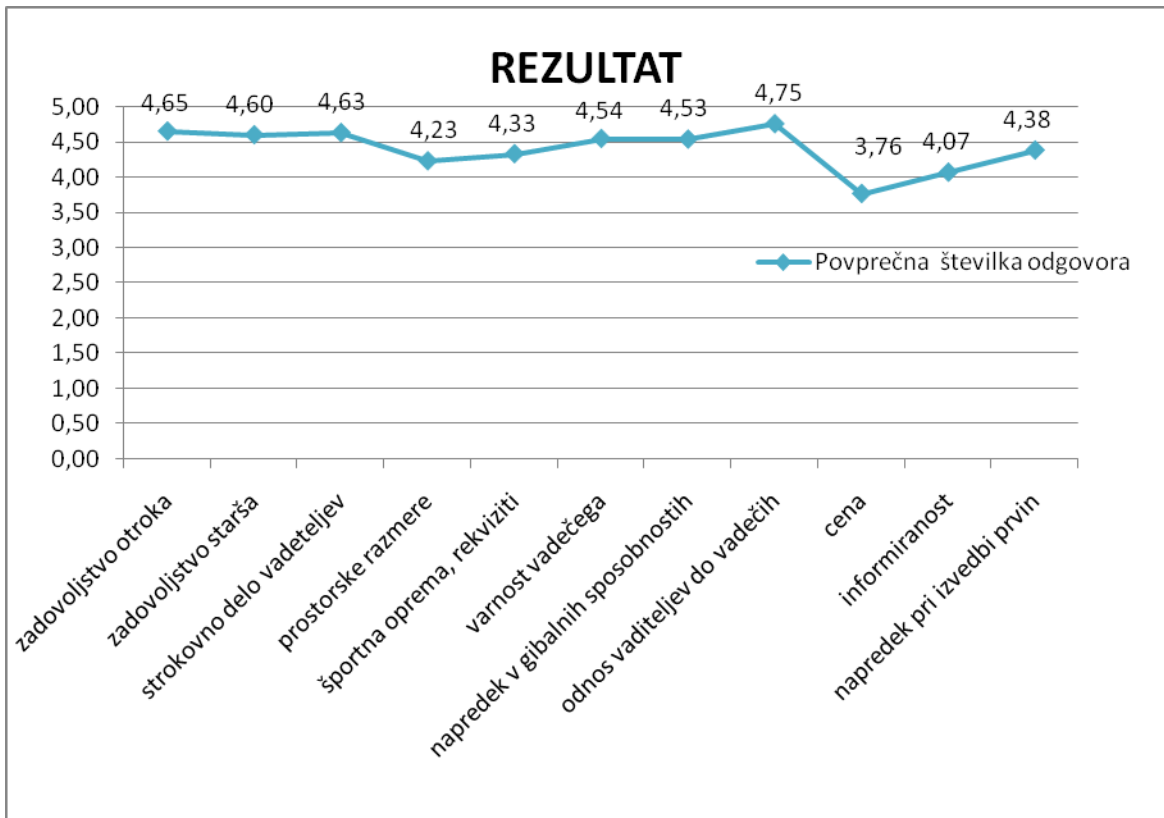
MOŽNI ODGOVORI	VREDNOSTI	ODSTOTKI
telovadba	250	70,22
rolanje	40	11,24
plavanje	43	12,08
smučanje	23	6,46
<b>SKUPAJ</b>	<b>356</b>	<b>100,00</b>

Graf 4: Pri ABC športu sem sodeloval-a v naslednjih aktivnostih:



Največji delež otrok obiskuje telovadbo, saj se kar 70,22 % anketiranih udeležuje tovrstne aktivnosti. Sledijo aktivnosti, ki imajo znatno nižji odstotek udeležencev: plavanje (12,08 %) in rolanje (11,24 %), najmanj pa smučanje (6,46 %).

Graf 5: S številko od 1 – zelo slabo do 5 – odlično oceni:



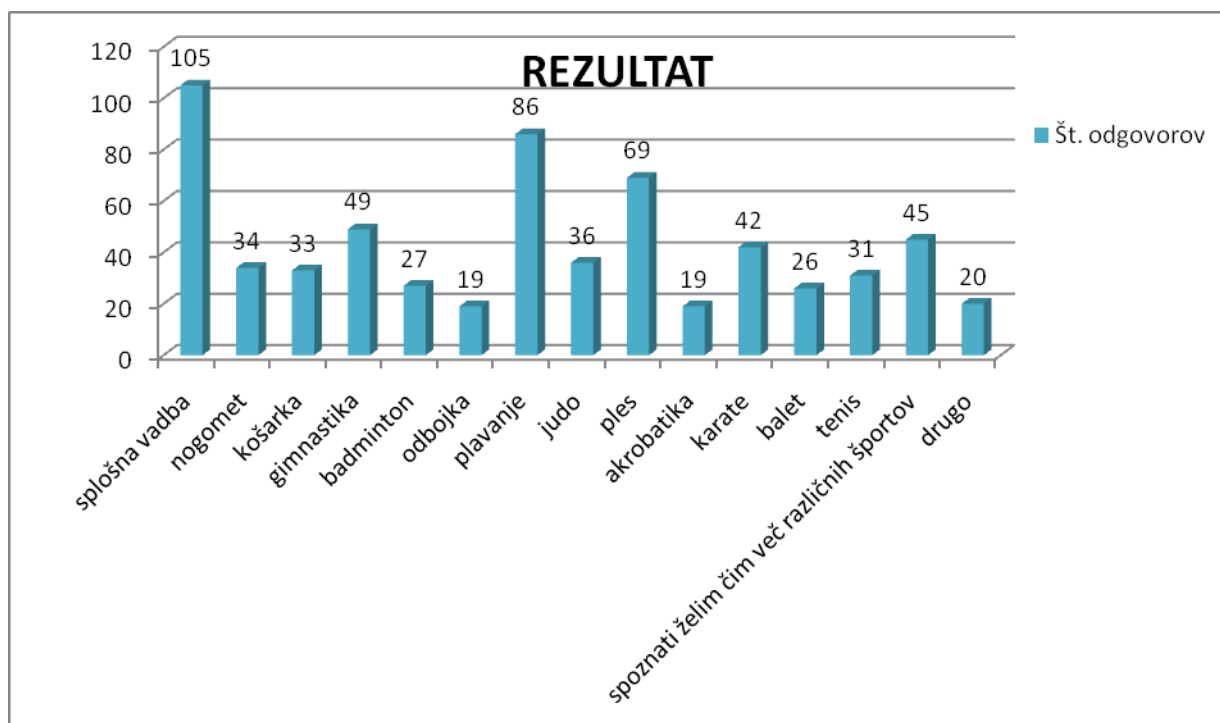
Splošno zadovoljstvo otrok ter staršev na vadbi so vprašani ocenili kot zelo dobro (povprečje znaša 4,65 oz. 4,60 od možnih 5). Otroci in njihovi starši so najbolj zadovoljni z odnosom vaditeljev do vadečih (povprečje 4,75). Najmanj so zadovoljni s ceno vadbenih programov (povprečje 3,76). Nekoliko manj so zadovoljni tudi z informiranostjo (povprečje 4,07) ter s prostorskimi razmerami (4,23) in hkrati tudi s športno opremo in rekviziti (4,33).

Tabela 6: Ali se želiš tudi v času šolanja ukvarjati s popoldansko (večerno) športno aktivnostjo v organizaciji ABC športa, ki bo strokovno vodena in organizirana? (obkroži ustrezen odgovor)

MOŽNI ODGOVORI	VREDNOSTI	ODSTOTKI
da, ker si želim več raznovrstne vadbe	109	53,69
da, ker imaš veliko energije, hkrati pa bi bilo to aktivno popoldansko varstvo	62	30,54
ne, ker je te aktivnosti dovolj v šoli	26	12,81
ne, ker to veliko stane	6	2,96
<b>SKUPAJ</b>	<b>203</b>	<b>100,00</b>

Več kot polovica vprašanih (53,69 %) se jih bo v času šolanja ukvarjalo s popoldansko športno vadbo v okviru ABC, ker si želijo več raznovrstne vadbe. 30,54 % se bo vadbe udeležilo, ker imajo veliko energije in bi to bilo hkrati še popoldansko varstvo. 12,81 % jih meni, da je te aktivnosti dovolj že v šoli, manj kot 3 % vprašanih pa se vadbe ne bo udeležilo zaradi po njihovem mnenju previsoke cene.

Graf 7: S katero popoldansko športno aktivnostjo se želiš ukvarjati? (obkrožiš lahko več odgovorov)



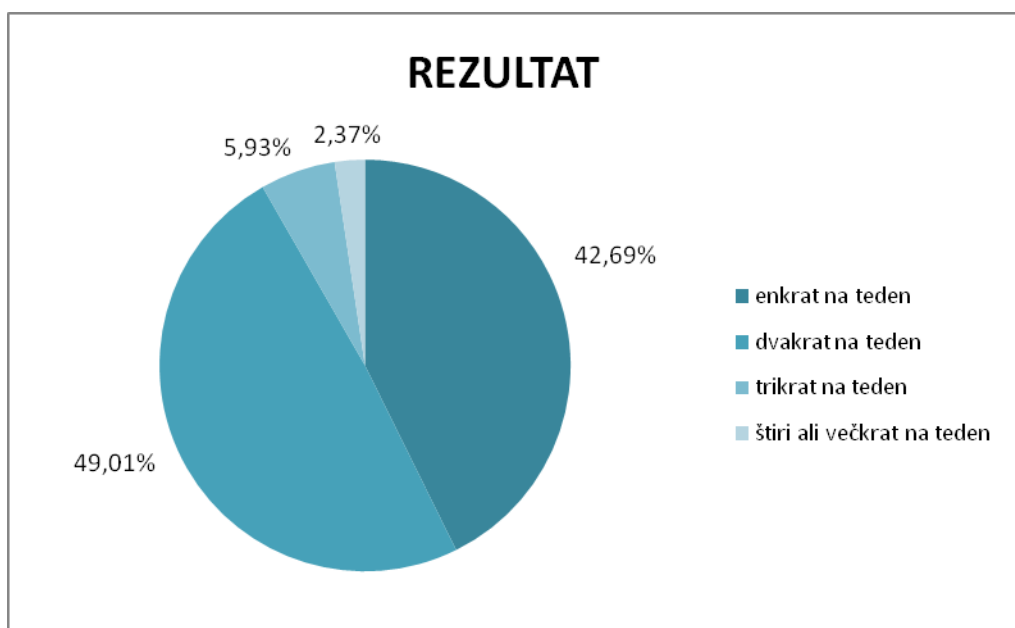
Kar 39,62 % vprašanih se tudi v nadaljevanju želi ukvarjati s splošno športno vadbo. 32,45 % se želi v popoldanskem času udeležiti plavanja ter 26,04 % plesa. Gimnastični program vadbe bi si izbralo 18,49 % otrok, skoraj 17 % pa si želi v popoldanskem času spoznati čim več različnih športov. Sledita borilna športa karate (15,85 %) in judo (13,58 %), nato pa še nogomet, košarka, tenis in badminton z nekaj več kot 10 %.



Tabela 8: Kolikokrat na teden želiš vaditi?

MOŽNI ODGOVORI	VREDNOSTI	ODSTOTKI
enkrat na teden	108	42,69
dvakrat na teden	124	49,01
trikrat na teden	15	5,93
štiri ali večkrat na teden	6	2,37
<b>SKUPAJ</b>	<b>253</b>	<b>100,00</b>

Graf 8: Kolikokrat na teden želiš vaditi?

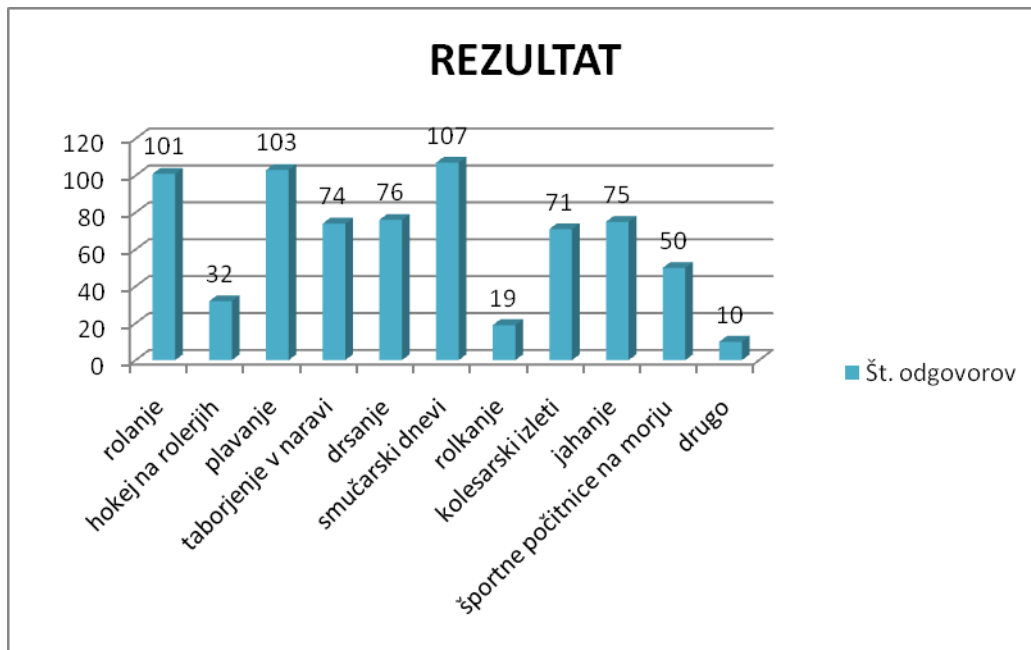


Največ vprašanih si želi vaditi dvakrat (49,01 %) oz. enkrat na teden (42,69 %). Trikrat tedensko bi se vadbe udeležilo 5,93 %, štiri ali večkrat na teden pa bi vadilo 2,37 % vprašanih.

Tabela 9: Katera ponudba organiziranih športnih aktivnosti te poleg športov v dvorani še zanima? (obkrožiš lahko več odgovorov)

MOŽNI ODGOVORI	VREDNOSTI	ODSTOTKI
rolanje	101	38,11
hokej na rolerjih	32	12,08
plavanje	103	38,87
taborjenje v naravi	74	27,92
drsanje	76	28,68
smučarski dnevi	107	40,38
rolkanje	19	7,17
kolesarski izleti	71	26,79
jahanje	75	28,30
športne počitnice na morju	50	18,87
drugo	10	3,77

Graf 9: Katera ponudba organiziranih športnih aktivnosti te poleg športov v dvorani še zanima? (obkrožiš lahko več odgovorov)

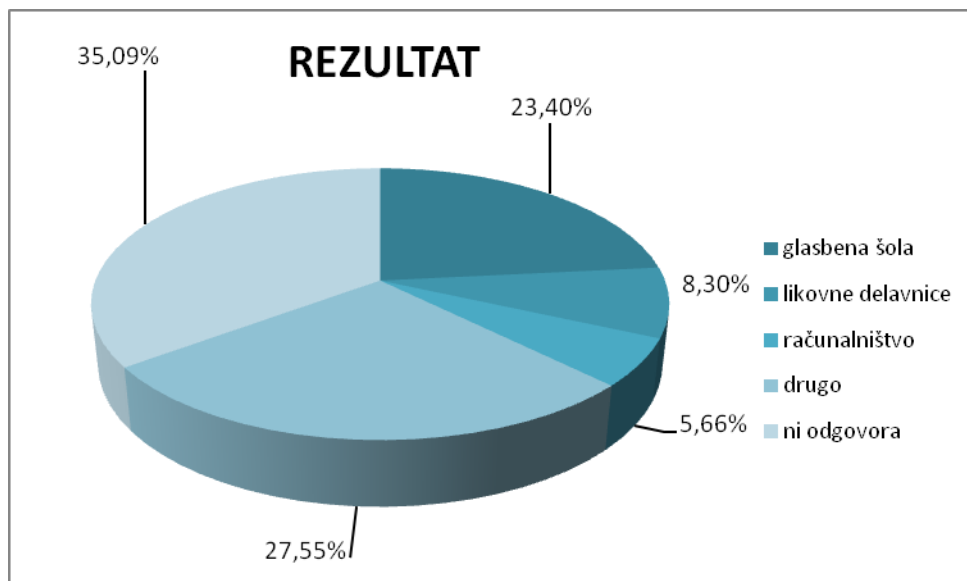


Največ zanimanja poleg športov v dvorani je še za smučarske dneve, plavanje ter rolanje. Vse to so programi, ki jih ABC že nudi. Veliko zanimanje je še za drsanje (28,68 %), jahanje (28,30 %), taborjenje v naravi (27,92 %) ter kolesarske izlete (26,79 %). To so torej tisti programi, ki bi jih bilo dobro ponuditi vadečim.

Tabela 10: Ali želiš, da so tvoje športne aktivnosti časovno usklajene z drugimi aktivnostmi? Katerimi?

MOŽNI ODGOVORI	VREDNOSTI	ODSTOTKI
glasbena šola	62	23,40
likovne delavnice	22	8,30
računalništvo	15	5,66
drugo	73	27,55
ni odgovora	93	35,09
<b>SKUPAJ</b>	<b>265</b>	<b>100,00</b>

Graf 10: Ali želiš, da so tvoje športne aktivnosti časovno usklajene z drugimi aktivnostmi? Katerimi?

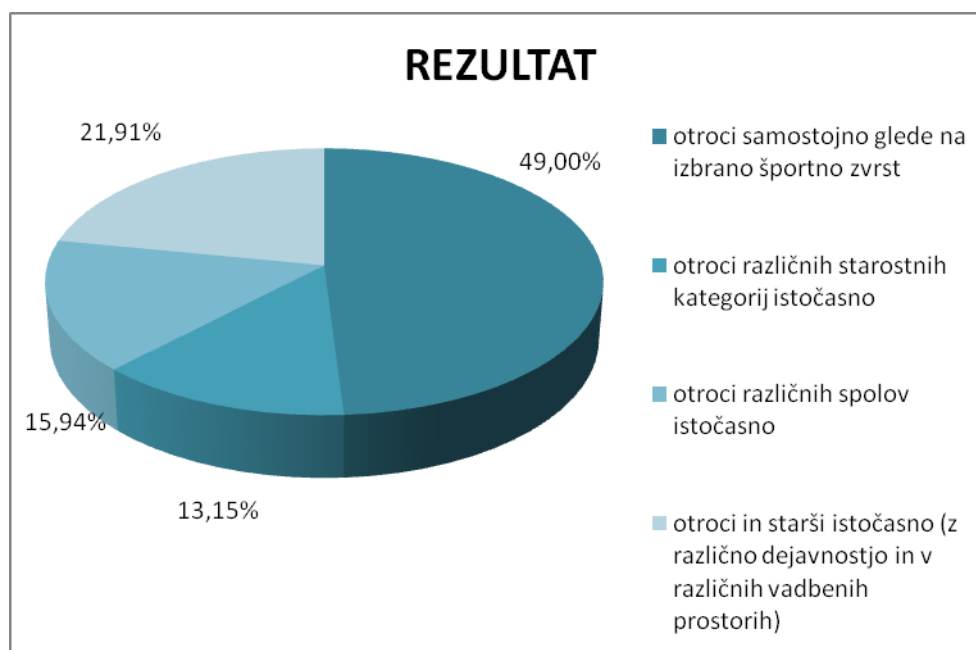


Za veliko število vprašanih bi bilo dobrodošlo, da so športne aktivnosti usklajene z glasbeno šolo (23,40 %) ter z likovnimi delavnicami, ki jih otroci obiskujejo. Večina pa ni izrazila želje, da bi športne aktivnosti bile usklajene z drugimi aktivnostmi (35,09 %).

Tabela 11: Katera organizacijska oblika vadbe je zate in za tvojo družino najprimernejša?

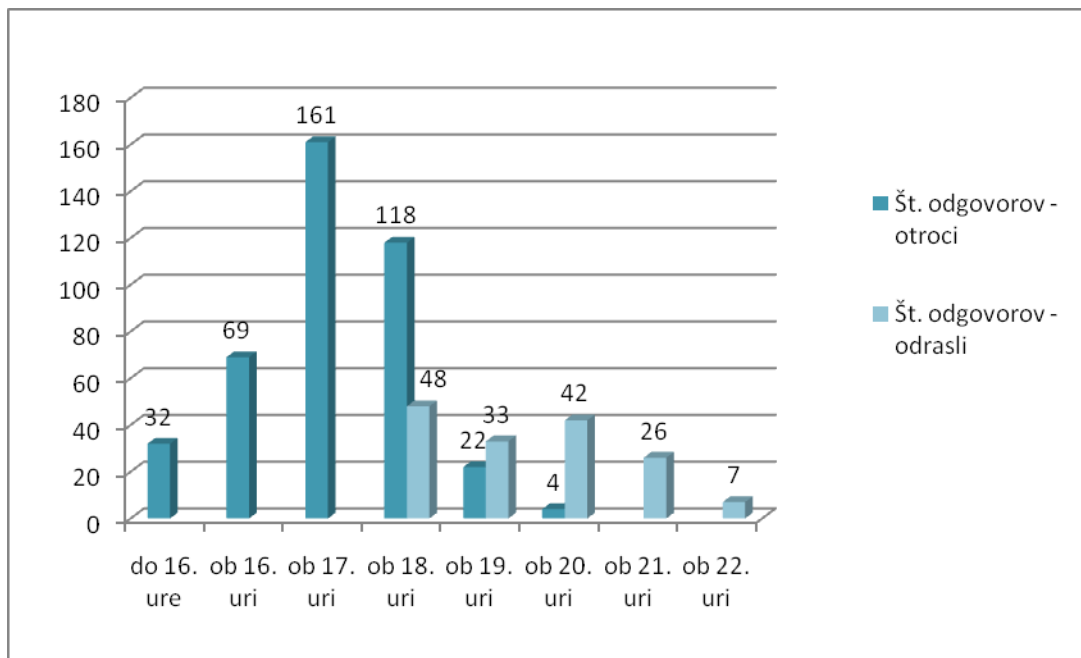
MOŽNI ODGOVORI	VREDNOSTI	ODSTOTKI
otroci samostojno glede na izbrano športno zvrst	123	49,00
otroci različnih starostnih kategorij istočasno	33	13,15
otroci različnih spolov istočasno	40	15,94
otroci in starši istočasno (z različno dejavnostjo in v različnih vadbenih prostorih)	55	21,91
<b>SKUPAJ</b>	<b>251</b>	<b>100,00</b>

Graf 11: Katera organizacijska oblika vadbe je zate in za tvojo družino najprimernejša?



Najprimernejša organizacija vadbe je taka, da otroci samostojno vadijo glede na izbrano športno zvrst (49,00 %). 21,91 % vprašanih bi si želelo, da bi vadba potekala istočasno v različnih vadbenih prostorih za otroke in starše.

Graf 12: Kateri termini so zate najprimernejši? (obkrožiš lahko več odgovorov)

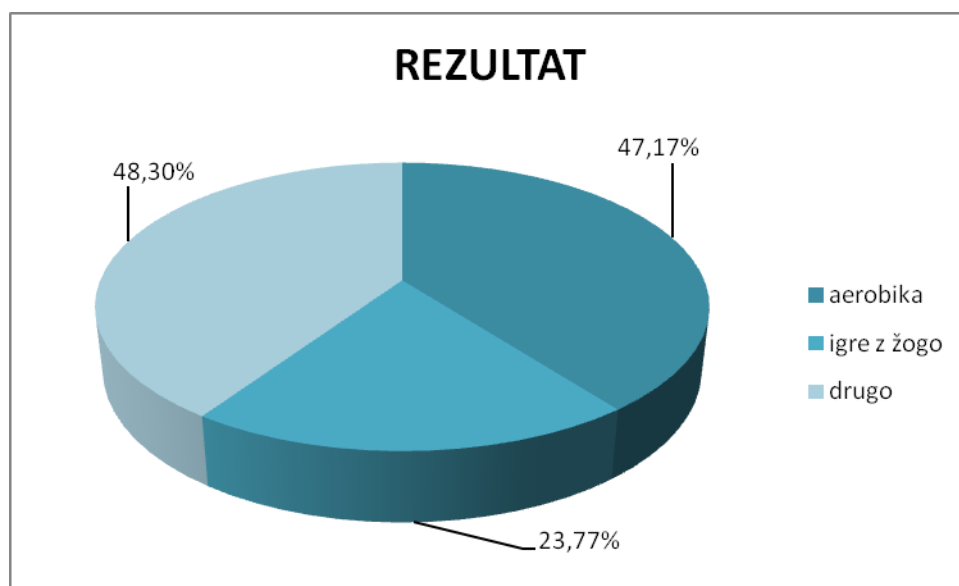


Najprimernejše ure za vadbo otrok so ob 16., 17. in 18. uri, za starše pa ob 18., 19. in 20. uri.

Tabela 13: Katere športne zvrsti bi zanimale tvoje starše?

MOŽNI ODGOVORI	VREDNOSTI	ODSTOTKI
aerobika	125	47,17
igre z žogo	63	23,77
drugo	128	48,30

Graf 13: Katere športne zvrsti bi zanimale tvoje starše?

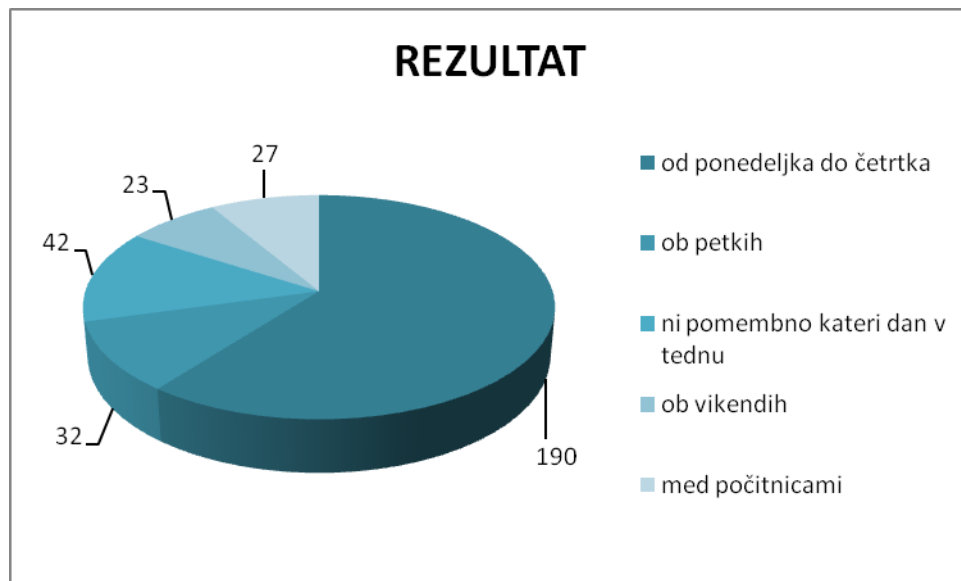


Starši otrok, ki vadijo pri ABC športu, bi se najpogosteje udeležili aerobike (47,17 %) ter različnih iger z žogo (košarka, odbojka, nogomet). Kar nekaj staršev pa bi izbralo program plavanje, pilates ali joga.

Tabela 14: Kateri dnevi v tednu so zate najprimernejši za organizirane športne aktivnosti? (obkrožiš lahko več odgovorov)

MOŽNI ODGOVORI	VREDNOSTI	ODSTOTKI
od ponedeljka do četrta	190	71,70
ob petkih	32	12,08
ni pomembno kateri dan v tednu	42	15,85
ob vikendih	23	8,68
med počitnicami	27	10,19

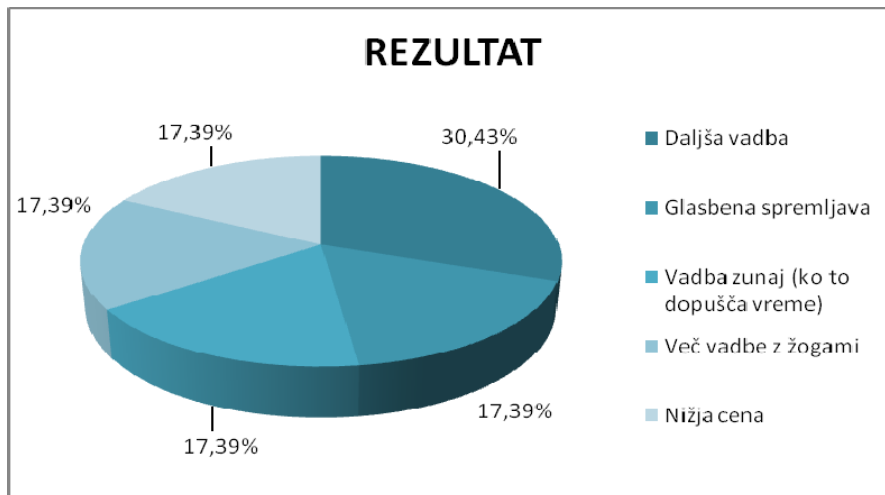
Graf 14: Kateri dnevi v tednu so zate najprimernejši za organizirane športne aktivnosti? (obkrožiš lahko več odgovorov)



Športno vadbo je najprimernejše organizirati od ponedeljka do četrta, saj je kar 71,70 % vprašanih izbralo omenjeni termin.

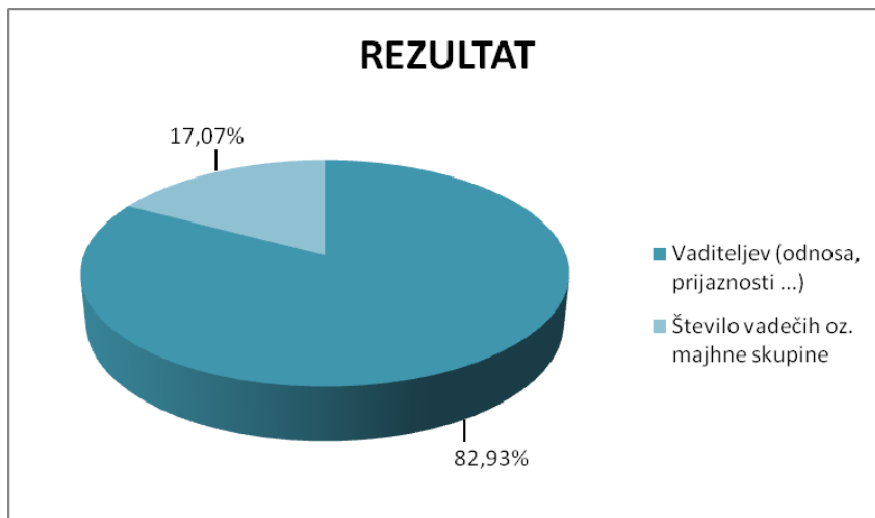


Graf 15: Kaj bi pri vadbi ABC šport spremenil-a?



Največ anketiranih je izrazilo željo, da bi športna vadba trajala dalj časa (30,43 %). 17,39 % pa meni, da bi bilo vadbi dobro dodati glasbeno spremljavo, več vadbe z žogo ter da bi vadba potekala na zunanjih površinah, kadar bi bilo to mogoče.

Graf 16: Česa pri vadbi ABC šport nikakor ne bi spremenil-a?



Skoraj 83 % vprašanih pri ABC športu nikakor ne bi spremenili vaditeljev. Tudi število vadečih v skupini je primerno.

## 6. RAZPRAVA

Rezultati ankete, ki smo jo izvedli, so pokazali, da je trenutno le malo takih otrok, ki so v ABC športni program vključeni za daljše časovno obdobje (18 %). Vzrok za to je najverjetneje ravno trenutno premalo razvejena ponudba. V tem vidimo lepo priložnost, da bi s pomočjo dodatne ponudbe (novi programi) uspeli otroke navdušiti za vadbo, ki bi jo obiskovali več let. To bi dosegli z dodatnimi programi za predšolske otroke in s pomočjo vadbe, namenjene otrokom ob vstopu v osnovno šolo.

Trenutna situacija pri ABC športu je taka, da kar 70 % anketiranih obiskuje (vsaj) telovadbo. Iz tega vidimo, da je staršem pomemben predvsem splošni razvoj njihovih malčkov, kar je tudi dejansko najpomembnejše. Sledita plavanje in rolanje, najmanj udeležbe pa ima smučanje. Do podobnih rezultatov je pri raziskavi prišla tudi Suhadolčan (2005), saj se je tudi pri njeni raziskavi izkazalo, da sta poleg splošne vadbe najbolj obiskana še programa rolanje ter plavanje (oba 34 %). Ostali športi so manj obiskani, saj so že ozko usmerjeni in je tudi zato odstotek udeleženi pričakovano manjši.

Starši so v povprečju zelo zadovoljni z odnosom vaditeljev do vadečih pri športni vadbi (povprečje znaša 4,75 od možnih 5). Jambrešič (2003a) je ugotovila, da je tako staršem kot otrokom športna vadba pri ABC športu zelo všeč (100 %). Do enakih rezultatov smo prišli tudi mi, saj je tudi v našem primeru skoraj 100-odstotno zadovoljstvo. Izkazalo se je, da so starši najmanj zadovoljni s ceno vadbenih programov (povprečje 3,76). Nekoliko manj so zadovoljni s prostorskimi razmerami in hkrati s športno opremo in rekviziti. To nezadovoljstvo se kaže predvsem na nekaterih lokacijah (ne na vseh), zato je to potrebno upoštevati pri načrtovanju za naslednje leto. Ostale vrednosti se gibajo od 4,5 do 4,6.

Vzpodbudna je zlasti informacija, da si kar 84 % vprašanih v času šolanja njihovega otroka želi organizirane športne vadbe. V nadaljevanju športnega udejstvovanja otroka se večina še vedno želi ukvarjati s splošno vadbo (40 %). Torej je v nadaljevanju še vedno potrebno ponuditi kakovostno splošno športno vadbo, ki pa naj bo nadgradnja predšolski vadbi. Prav tako se večina otrok želi vključiti v program plavanja in program smučarskih dni. V času šolanja se več otrok želi udejestvovati v plesu (26 %) ter gimnastiki (18 %). Veliko zanimanje je še za drsanje (29 %), jahanje (28 %), taborjenje v naravi (28 %) ter kolesarske izlete (27 %). Ti podatki niso zanemarljivi, zato bi bilo smotrno ponuditi tudi te vsebine (vsaj občasno). Skoraj 17 % anketiranih si želi v popoldanskem času spoznati čim več različnih športov. Le 16 % vprašanih otrok bo s športno vadbo zaključilo ob vstopu v šolo. Na podlagi tega vidimo, da je smotrno razvijati dodatne programe in jih ponuditi vadečim, saj se jih bodo udeležili. Pomembno je, da je ponudba raznolika, kajti to se je izkazalo kot ključno.

Skupno si kar 92 % vprašanih želi vaditi enkrat oz. dvakrat na teden. Še vedno je nekaj več takih, ki želijo organizirano vaditi dvakrat v tednu.

Anketa je pokazala, da je najprimernejša organizacija vadbe taka, da otroci samostojno vadijo glede na izbrano športno zvrst (49 %). 22 % vprašanih bi si želelo, da bi vadba potekala istočasno v različnih vadbenih prostorih za otroke in starše. Tu vidimo, da si skoraj vsak četrti starš želi vaditi istočasno kot njegov otrok v sosednjem prostoru. Torej bi se kar veliko število staršev vključilo v vadbo za starše. Podoben odstotek je tudi pri raziskavi avtorice Čebokli (2006). Pri slednji se je izkazalo, da se 31 % staršev ukvarja s športom. Še do večjega odstotka so prišle avtorice Jambrešič (2003a) in Suhadolčan (2005). Pri obeh je povprečno 80 % staršev športno aktivnih, torej bi bilo res primerno ponuditi vzporedno organizirano vadbo tudi za starše otrok. Starši bi se najpogosteje vključili v program aerobike in iger z žogo.

Najprimernejše ure za vadbo otrok so po raziskavi ob 16., 17. in 18. uri, za starše pa ob 18., 19. in 20. uri. Torej je 18. ura najprimernejša za vzporedno vadbo otrok in njihovih staršev. Športno vadbo je najprimernejše organizirati od ponedeljka do četrтка, saj je kar 72 % vprašanih izbralo omenjeni termin. Ostali termini so manj zaželeni.

Pri vprašanju, kaj bi pri vadbi ABC šport spremenili, je največ anketiranih izrazilo željo, da bi športna vadba trajala dalj časa (30 %). 17 % pa meni, da bi bilo vadbi dobro dodati glasbeno spremljavo, več vadbe z žogo ter da bi vadba potekala na zunanjih površinah, kadar bi bilo to mogoče. Pri vadbi nikakor ne bi spremenili vadiateljev (skoraj 83 %). Tudi število vadečih v skupini je primerno.

## 7. SKLEP

Prvi učitelji in prvi vzgojitelji svojih otrok so nedvomno starši, ravno zato je v veliki meri odvisno od njih, kako jim bodo predstavili in tudi ponudili športne aktivnosti. Gibanje je namreč otrokova temeljna potreba in vsak od staršev bi se moral tega zavedati. V današnjem času, ko starši nimajo več toliko časa za igro oz. gibanje s svojim otrokom, lahko veliko naredijo, če svojega otroka vpišejo v vodeno športno dejavnost, kot jo organizira ABC šport. Gibanje ohranja in krepi otrokovo zdravje, razvija njegove gibalne, čustvene, socialne, spoznavne, intelektualne sposobnosti in lastnosti ter krepi njegovo samozavest (Humphreys, 2002).

V diplomskem delu je bil glavni cilj predstaviti nekatere športne programe za predšolske in šolske otroke, ki so organizirani bodisi s strani države bodisi zasebnikov. Poseben poudarek smo dali društvu ABC šport, njihovim programom ter možnostim njihovega razvoja.

S pomočjo anketnega vprašalnika, ki so ga izpolnili starši, ki so svojega otroka že vključili v športne programe ABC šport, smo želeli dobiti mnenje staršev in njihove poglede na športno vadbo otrok. Na podlagi pridobljenih rezultatov lahko sklepamo, da je smotrno ponuditi športne programe za otroke, ki vstopajo v osnovnošolski prostor, saj si kar 84 % vprašanih otrok v času šolanja želi organizirane športne vadbe. Pomemben zaključek je tudi ta, da je pri pripravi nadaljevalnih programov potrebno posebno pozornost nameniti raznovrstnosti vadbe. Več kot polovica anketiranih si namreč v času šolanja želi raznovrstne vadbe, hkrati pa spoznati čim več različnih športov. Še vedno naj bo v ospredju ponudba splošne vadbe ter plavanje, rolanje, ples in gimnastika. Starši in vadeči so v povprečju zelo zadovoljni z izvajanjem programov. Nekaj pozornosti je zgolj potrebno nameniti posameznim lokacijam ter tam izboljšati materialne pogoje.

Pri sestavi novih programov ne smemo pozabiti na ponudbo za vadbo staršev. Pri rezultatih se je namreč izkazalo, da so starši zainteresirani za sočasno vadbo z njihovimi otroki. Potrebno je zagotoviti primerne razmere (dve ločeni telovadnici ter primeren termin) in ponuditi kvalitetno vadbo.

Rezultati dobro odražajo trenutno stanje v društvu ABC šport ter želje udeležencev programa. Pomanjkljivost rezultatov je v tem, da je bil vzorec sicer velik, vendar so bili vanj zajeti le tisti, ki so že obiskovali vadbo. Raziskava se ni dotaknila področja, kako k vadbi pritegniti tudi tiste, ki vadijo drugje ali pa sploh ne. Teh je namreč še mnogo več kot tistih, ki so že udeleženci vadbe ABC športa. Zanimivo bi bilo tudi povprašati o izobrazbi staršev, kajti na to temo je bilo narejenih že kar nekaj raziskav in bi bilo mogoče izpeljati primerjave. Zanimivo je namreč vprašanje, kako so izobraženi starši otrok, ki prihajajo na vadbo. Ali je (še) res, da vadbo obiskujejo povprečno otroci premožnejših staršev?

Upamo, da smo s tem diplomskim delom dovolj podrobno ter natančno opisali in predstavili društvo ABC šport. Prav tako želimo, da se bodo starši, vzgojitelji in vzgojiteljice, učitelji ter vsi ostali, ki delujejo na področju predšolske in šolske vzgoje, še bolj zavedali pomena športne vadbe pri otrocih. Hkrati upamo, da se bo vse več staršev odločalo za vključevanje svojih otrok v organizirano in vodeno športno vadbo.

## 8. LITERATURA

Ambrožič, Š. (2007). *Programi za otroke v športni agenciji Sporty*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Čebokli, N. (2006). *Razlogi za vključevanje otrok v športno vadbo*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Humphreys, T. (2002). *Otrok in samozavest*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Jambrešič, M. (2003a). *Analiza športnega programa ABC za otroke od drugega do devetega leta starosti*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Jambrešič, M. (2003b). *Knjižica ABC šport*. Ljubljana: ABC ŠPORT.

Kosec, M. (1980). *Telesna vzgoja predšolskih otrok*. Ljubljana: Zavod SR Slovenije za šolstvo.

Kosec, M. in Mramor, M. (1991). *Športna vzgoja za predšolske otroke*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Kovač, M. (1995). *Šport v Republiki Sloveniji – dileme in perspektive*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

Kristan, S. (1997). *Športni program Zlati sonček*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod za šport Slovenije.

Kristan, S. (1999). *Krpan: športni program*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod za šport Slovenije.

Kropej, V. L. in Videmšek, M. (2002). Parents and sport activity of their preschool children = Starši in športna aktivnost njihovih predšolskih otrok. *Kinesiol. slov.*, 8 (1), 19–24.

Kropej, V. L. in Videmšek, M. (2003). Športno udejstvovanje štiri- do šestletnih otrok v ljubljanskem okrožju. *Šport*, 51 (1).

Kurikulum za vrtce. (1999). Ljubljana: MŠŠ, Urad RS za šolstvo.

Pust, G. (2006). *Organizacijska in vsebinska zasnova Zavoda G-rega ter njegova umestitev v športno-rekreativno ponudbo predšolskih otrok*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Suhadolčan, N. (2005). *Analiza športnih programov ŠD Sonček za predšolske otroke*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik: gibalne dejavnosti otrok do tretjega leta starosti v okviru družine*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M. in Jovan, N. (2002). *V čarobnem svetu igral in športnih pripomočkov: predšolska športna vzgoja*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport in Zavod za šport Republike Slovenije.

Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M., Strah, N. in Stančevič, B. (2001). *Igrajmo se skupaj*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport.



## 9. PRILOGE

### 9.1 ANKETNI VPRAŠALNIK

Dragi ABC športnik/športnica

Sem Boštjan Miklič, študent Fakultete za šport, smeri Elementarna športna vzgoja. Ker se že več let ukvarjam z vadbo predšolskih otrok, sem se odločil, da bom v svoji diplomski nalogi predstavil program vadbe ABC šport.

Do sedaj smo se srečevali na telovadbi, plavanju, smučanju, rolanju in taborjenju. Pri nas si se naučil-a osnov gibanja, radi pa bi ti ponudili še nadaljevanje. Da ti bo izbor možnosti čim bolj pisan na kožo, te prosim, da izpolniš spodnji vprašalnik. Vprašalnik je anonimen, zato izpolnjenega vrni po pošti ali na vadbi.

**Navodilo:** Na večino vprašanj odgovoriš tako, da obkrožiš črko pred odgovorom. Tam, kjer je prazna črta, pa napiši svoj lasten odgovor.

Ljubljana, 26. 02. 2008

1. Spol:            M            Ž

2. Letnica rojstva: \_\_\_\_\_

3. ABC vadbo sem obiskoval-a:

1 leto            2 leti            3 leta            več kot 3 leta

4. Pri ABC športu sem sodeloval-a v naslednjih aktivnostih:

telovadba            rolanje            plavanje            smučanje

5. S številko od 1 - zelo slabo do 5 - odlično oceni:

- 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

6. Ali se želiš tudi v času šolanja ukvarjati s popoldansko (večerno) športno aktivnostjo v organizaciji ABC športa, ki bo strokovno vodena in organizirana? (obkroži ustrezen odgovor)

- A. da, ker si želim več raznovrstne vadbe
- B. da, ker imaš veliko energije, hkrati pa bi bilo to aktivno popoldansko varstvo
- C. ne, ker je te aktivnosti dovolj v šoli
- D. ne, ker to veliko stane
- E. drugo: \_\_\_\_\_

7. S katero popoldansko športno aktivnostjo se želiš ukvarjati? (obkrožiš lahko več odgovorov)

splošna vadba	nogomet	košarka	gimnastika
badminton	odbojka	plavanje	judo
ples	akrobatika	karate	balet
tenis	spoznati želim čim več različnih športov		
drugo: _____			

8. Kolikokrat na teden želiš vaditi?

enkrat na teden    dvakrat na teden    trikrat na teden    štiri ali večkrat na teden

9. Katera ponudba organiziranih športnih aktivnosti te poleg športov v dvorani še zanima? (obkrožiš lahko več odgovorov)

rolanje	hokej na rolerjih	plavanje	taborjenje v naravi
drsanje	smučarski dnevi	rolkanje	kolesarski izleti
jahanje	športne počitnice na morju		
drugo: _____			

10. Ali želiš, da so tvoje športne aktivnosti časovno usklajene z drugimi aktivnostmi? Katerimi?

glasbena šola   likovne delavnice   računalništvo   drugo: \_\_\_\_\_

11. Katera organizacijska oblika vadbe je zate in za tvojo družino najprimernejša?

- A. otroci samostojno glede na izbrano športno zvrst
- B. otroci različnih starostnih kategorij istočasno
- C. otroci različnih spolov istočasno
- D. otroci in starši istočasno (z različno dejavnostjo in v različnih vadbenih prostorih)

12. Kateri termini so zate najprimernejši? (obkrožiš lahko več odgovorov)

otroci:	do 16. ure	ob 16. uri	ob 17. uri
	ob 18. uri	ob 19. uri	ob 20. uri
odrasli:	do 18. ure	ob 19. uri	ob 20. uri
	ob 21. uri	ob 22. uri	

13. Katere športne zvrsti bi zanimale tvoje starše?

aerobika   igre z žogo   drugo: \_\_\_\_\_

14. Kateri dnevi v tednu so zate najprimernejši za organizirane športne aktivnosti? (obkrožiš lahko več odgovorov)

od ponedeljka do četrтка	ob petkih	ni pomembno kateri dan v tednu
ob vikendih	med počitnicami	

15. Kaj bi pri vadbi ABC šport spremenil-a?

---

16. Česa pri vadbi ABC šport nikakor ne bi spremenil-a?

---

Najlepša hvala za odgovore.