

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

# **DIPLOMSKO DELO**

JERNEJA FIŠER

Ljubljana, 2008



UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje  
Šport in mediji

**MOTIVI STARŠEV ZA VKLJUČITEV OTROK V  
PROGRAM GIMNASTIČNE ZVEZE SLOVENIJE  
»GIMNASTIKA V OSNOVNI ŠOLI«**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA:

izr. prof. dr. Marjeta Kovač, prof. šp. vzgoje

SOMENTORICA:

doc. dr. Tanja Kajtna, univ. dipl. psih.

RECENZENT:

izr. prof. dr. Matej Tušak, univ. dipl. psih.

Avtorica dela:  
JERNEJA FIŠER

Ljubljana, 2008

## ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorici dr. Marjeti Kovač in somentorici dr. Tanji Kajtna za vso strokovno pomoč, nasvete in usmerjanje pri nastajanju mojega diplomskega dela ter Klemenu Bedeniku za pomoč pri izbiri teme, prevajanju in ostali podpori, ki mi jo je v tem času nudil.

Posebna zahvala gre mojim staršem in sestri, ki so mi v času študija neprestano stali ob strani in me finančno podpirali.

Zahvaljujem se Sandiju, Aljažu in Darku, ki so mi bili v veliko pomoč pri zbiranju podatkov in pridobivanju informacij, povezanih z gimnastiko. Za sodelovanje se zahvaljujem tudi staršem otrok, ki so bili vključeni v gimnastično vadbo, ter ravnateljem in učiteljem na štajerskih osnovnih šolah.

Zahvaljujem se Denisu, ki mi je v tako kratkem času lektoriral diplomsko delo ter vsem prijateljem in sošolcem, ki so mi tako ali drugače pomagali med študijem in pri nastajanju mojega diplomskega dela. Hvala.

**Ključne besede:** športna vzgoja, prvo triletje, interesni programi, gimnastika, motivi, starši.

## **MOTIVI STARŠEV ZA VKLJUČITEV OTROK V PROGRAM GIMNASTIČNE ZVEZE SLOVENIJE »GIMNASTIKA V OSNOVNI ŠOLI«**

**Jerneja Fišer**

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

**Športno treniranje, Šport in mediji**

**Število strani:** 109; **število preglednic:** 25; **število prikazov:** 5; **število virov:** 47; **število prilog:** 3.

### **IZVLEČEK**

Gimnastična zveza Slovenije izvaja na nekaterih osnovnih šolah program »Gimnastika v osnovni šoli«. Gimnastika je ena od temeljnih športnih panog, ki koristi razvoju otrok in jim ponuja razvijanje sposobnosti, ki jim bodo koristile tudi pri drugih športih in v vsakdanjem življenju. Za temo diplomske smo izbrali to področje, ker je v naši literaturi malo zapisanega o motivih staršev za vključevanje otrok v tovrstne dejavnosti. Program lahko izboljšujemo na podlagi prevladujočih motivov staršev in ga izvajamo na način, ki bo pritegnil tako starše kot otroke.

V raziskavi je sodelovalo 386 staršev, ki so v šolskem letu 2007/2008 vključili svojega otroka v program »Gimnastika v osnovni šoli« na šestih osnovnih šolah in njihovih podružnicah na štajerskem področju. Starši so meseca maja in junija izpolnili anketni vprašalnik, ki je bil izdelan za namen diplomskega dela. Prav tako smo z anketnima vprašalnikoma zbrali nekatera mnenja učiteljev in ravnateljev o gimnastični vadbi. Podatke, ki smo jih pridobili z anketnimi vprašalniki, smo obdelali s pomočjo programa SPSS. Izračunali smo osnovne statistične kazalnike in opravili enosmerno analizo variance.

Rezultati raziskave so pokazali, da je najpomembnejši motiv za starše »ker šport koristi zdravju mojega otroka«. To kaže na to, da se starši zavedajo koristnosti športa za otrokov razvoj in njegovo zdravje. Zato jih je treba seznaniti tudi z vplivom gimnastične vadbe na zdravje njihovih otrok. Glede na motive, ki so za starše najpomembnejši, je za izvajalce gimnastične vadbe posebej pomembno, da organizirajo vadbo, pri kateri se bodo otroci zabavali in uživali, hkrati pa jim bo predstavljala vadba koristno preživljanje prostega časa. Naučili se bodo novih

spretnosti in znanj, izboljšali kondicijo in pridobili tudi določene delovne navade. Če bodo otroci z vadbo zadovoljni, se je bodo z veseljem udeleževali tudi v naslednjih letih, starši pa jim bodo, glede na prevladujoče motive, prisluhnil in jih vključevali k vadbi tudi v prihodnje.

**Key words:** Physical education, first three-year period of compulsory education, free time activities, gymnastics, motivation, parents.

## **THE REASONS FOR PARENTS ENROLLING THEIR CHILDREN IN THE »GYMNASTICS IN PRIMARY SCHOOLS« PROGRAMME BY SLOVENIAN GYMNASTICS FEDERATION**

**Jerneja Fišer**

**University of Ljubljana, Faculty of sport, 2008**

**Sports coaching, Sport and media**

**Number of pages:** 109; **number of tables:** 25; **number of graphs:** 5; **number of sources:** 47; **number of appendices:** 3.

### **ABSTRACT**

Slovenian Gymnastics Federation has been implementing a programme »Gymnastics in primary schools« in some of Slovenian schools. Gymnastics is one of the fundamental sports disciplines, which to a large extent facilitates the development of children and the motor abilities that can also be utilised in other sports and everyday life. The existing Slovenian literature on the motivation of parents for enrolling children in such activities is not very extensive and was one of the main reasons for choosing the area of study and the topic of present dissertation. Furthermore, the results on the prevalent motivation of parents could be used for improving the programme and its implementation in an appealing way for both parents and children.

The study included 386 parents from six primary schools and their auxiliary branches in the north-east region of Slovenia, who enrolled their children in the »Gymnastics in primary schools« programme in the 2007/2008 academic year. In the last two months of the academic year the parents have received and filled in a questionnaire, designed for the purpose of the dissertation. Two further questionnaires were also used to collect data on the opinion of headmasters and teachers about the gymnastics programme. Data collected with questionnaires were analysed with the use of SPSS statistical programme. Simple descriptive statistics parameters were calculated and a one-way variance analysis was carried out.

The results of the study revealed that the most important reason for parents enrolling their children in the programme is that »sport benefits the health of my child«, indicating that parents are aware of the usefulness of sport for the development of

children and their health. Therefore, the parents have to be informed about the effects of gymnastics exercising on the health of their children. According to the prevalent motivation of parents, the designers of the gymnastics programme should emphasise the exercises that children will enjoy to practice and have fun at. Additionally, the programme should represent a useful way for children to spend their free time in a sense of acquiring new skills and knowledge, improving fitness and acquiring good working habits. Satisfied children will eagerly participate in the programme in future years; according to the results on the prevalent motivation, the parents will listen to their children and again enrol them in the programme.



# KAZALO

<b>1. UVOD</b> .....	<b>10</b>
<b>2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA</b> .....	<b>12</b>
2.1 Pomen gibanja za otroke.....	12
2.2 Športni interesni programi .....	13
2.3 Program Gimnastične zveze Slovenije »Gimnastika v osnovni šoli«.....	16
2.3.1 Pomen gimnastike.....	16
2.3.2 Projekt »Gimnastika v osnovni šoli«.....	17
2.3.3 Cilj projekta »Gimnastika v osnovni šoli« .....	18
2.3.4 Izvedba projekta »Gimnastika v osnovni šoli«.....	18
2.3.5 Program projekta »Gimnastika v osnovni šoli« .....	19
2.3.5.1 <i>Naravne oblike gibanja</i> .....	19
2.3.5.2 <i>Gimnastična abeceda</i> .....	20
2.3.5.3 <i>Program dela za učence 1. razreda</i> .....	20
2.3.5.4 <i>Program dela za učence 2. razreda</i> .....	21
2.3.5.5 <i>Program dela za učence 3. razreda</i> .....	22
2.3.6 Pomembnost projekta .....	23
2.4 Motivacija .....	25
2.4.1 Pomen besede motivacija .....	25
2.4.2 Različne definicije motivacije.....	26
2.4.3 Psihologija motivacije .....	27
2.4.4 Poimovanje motivacije .....	28
2.4.5 Motiv .....	30
2.4.5.1 <i>Pomen besede motiv</i> .....	30
2.4.5.2 <i>Delitev motivov</i> .....	30
2.4.6 Vrednote in cilji.....	32
2.4.7 Motivirano obnašanje .....	32
2.4.8 Teorije motivacije .....	33
2.4.8.1 <i>Psihoanalitična razlaga motivacije - Sigmund Freud</i> .....	38
2.4.8.1.1 <i>Nezavedna motivacija</i> .....	38
2.4.8.1.2 <i>Instinkt</i> .....	39
2.4.8.2 <i>Humanistična psihologija motivacije - Abraham Maslow</i> .....	39
2.4.8.2.1 <i>Humanistična psihologija</i> .....	39
2.4.8.2.2 <i>Motivacijska teorija Maslowa</i> .....	40
2.4.9 Profil prevladujočih motivov.....	41
2.5 Vloga družine .....	43
2.5.1 Definicije družine.....	43
2.5.2 Družina in vključevanje otrok v športne dejavnosti.....	44
2.5.3 Motivacija otrok za udeležbo v športu .....	50
2.5.4 Motivacija odraslih za udeležbo v športu.....	50
2.5.5 Športna dejavnost staršev.....	51
<b>3. CILJI</b> .....	<b>54</b>
<b>4. HIPOTEZE</b> .....	<b>55</b>

<b>5. METODE DELA</b> .....	<b>56</b>
5.1 Vzorec merjencev.....	56
5.2 Anketa .....	57
5.3 Vzorec spremenljivk .....	57
5.4 Način zbiranja podatkov .....	58
5.5 Metode obdelave podatkov .....	58
<b>6. REZULTATI IN RAZPRAVA</b> .....	<b>59</b>
6.1 Motivi staršev za vključitev otrok v program gimnastične vadbe .....	60
6.2 Razlike v strukturi motivov glede na spol staršev .....	62
6.3 Razlike v strukturi motivov glede na starost staršev .....	64
6.4 Razlike v strukturi motivov glede na stopnjo izobrazbe staršev .....	66
6.5 Razlike v strukturi motivov glede na kraj bivanja .....	70
6.6 Razlike v strukturi motivov glede na spol otroka .....	72
6.7 Športna dejavnost staršev .....	74
6.7.1 Primerjava s Slovenijo.....	80
6.8 Ocena programa ravnateljev in učiteljev .....	83
6.9 Mnenje ravnateljev in učiteljev o motivih .....	85
<b>7. SKLEP</b> .....	<b>89</b>
<b>8. LITERATURA</b> .....	<b>94</b>
<b>9. PRILOGE</b> .....	<b>98</b>
9.1 Vprašalnik za starše .....	98
9.2 Vprašalnik za ravnatelje .....	102
9.3 Vprašalnik za učitelje in učiteljice .....	106

# 1. UVOD

Gibanje spremlja človeka od prvih dni življenja. Omogoča sprostitev, odtujitev od vsakodnevnih težav, razvedrilo in zabavo. Je izraz zadovoljstva, svobode, igrivosti in ustvarjalnosti, hkrati pa pomembno sredstvo vzgoje, samopotrjevanja in samouresničevanja (Strel idr, 1996). Potreba po gibanju je ena temeljnih potreb otroka že v njegovih zgodnjih letih. Gibalna dejavnost je bistvenega pomena za otrokov gibalni in telesni razvoj, poleg tega vpliva tudi na otrokove spoznavne, čustvene, socialne in motorične sposobnosti ter lastnosti (Videmšek, Strah in Stančević, 2001, Videmšek in Visinski, 2001, Videmšek, 2004).

V prvih letih šolanja športna vadba temelji na razvoju otrokovih gibalnih sposobnosti. To so: skladnost gibanja, ravnotežje, moč, hitrost, gibljivost in natančnost. Športna vadba spodbuja še veselje in pozitivna čustva (Videmšek, 2004). V zgodnjih letih otroštva imajo najpomembnejšo vlogo v otrokovem razvoju starši, ki morajo svoje otroke navajati na redno športno delovanje, da jim bodo privzgojili pozitiven odnos do športa (Videmšek, Kropelj, Stančević in Karpljuk, 2002).

Poleg staršev lahko na otrokovo gibalno dejavnost v veliki meri vplivajo razmere na osnovnih šolah. Športna vzgoja je nenehen proces bogatenja otrokovega znanja, razvija predvsem njegove gibalne sposobnosti in telesne značilnosti. S primerno izbranimi vsebinami, organizacijo dela in učiteljevimi pristopi pa je tudi ena najpomembnejših sredstev za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki (Kovač in Novak, 2001).

K športni vzgoji otrok in mladine v najširšem pomenu spadajo tudi programi šolskih in zunajšolskih športnih interesnih programov (Zakon o športu, 1998; Kovač in Novak, 2001). Le-te lahko organizirajo športni pedagogi, društva ali zasebniki. Pri izvajanju lahko sodelujejo tudi drugi strokovno usposobljeni kadri (učitelji drugih predmetov in strokovni sodelavci iz drugih šol ali društev).

Zaradi prostovoljnega vključevanja učencev v interesne športne dejavnosti so pomembne organizacijske sposobnosti učitelja oziroma izvajalca programa in načini organiziranja posameznih programov. Le-ti morajo biti prilagojeni predvsem interesom učencev ter zmožnostim šole. Športni pedagogi in ostali izvajalci jih morajo nato tudi izvajati tako, da bodo mladi z veseljem obiskovali športne dejavnosti in gojili pozitiven odnos do gibanja. Pri otrocih v prvem triletju imajo odločilno funkcijo starši, ki se odločijo, ali bodo svojega otroka vključili v določene programe ali ne. Zato je tudi pomembno, da programe in njihove cilje primerno predstavimo staršem ter jih prepričamo, da je tovrstna dejavnost za njihovega otroka hkrati koristna in zabavna.

Tudi Gimnastična zveza Slovenije se ukvarja z izvajanjem enega izmed takšnih interesnih programov, ki na štajerskem področju ter v jugovzhodni in osrednji Sloveniji izvaja regionalizacijo športne gimnastike. Projekt »Gimnastika v osnovni šoli« je rezultat dolgoletnih teženj po popularizaciji športne gimnastike med slovenskimi otroki in želje po povečanju števila otrok, ki bi se ukvarjali s športno gimnastiko v vseh slovenskih regijah. Z zamiranjem šolskih športnih društev in razširjeno ponudbo drugih »modernih« športov je športna gimnastika izgubila množično prepoznavnost, kar se kaže v tem, da se vse manj otrok organizirano ukvarja z rekreativno športno gimnastiko (Šajn in Bedenik, 2007).

Da bi se v prihodnjih letih število tistih, ki se vključujejo v gimnastično vadbo, povečevalo, je med drugim treba poznati tudi motive staršev, ki jih usmerjajo pri odločitvi, ali bodo svojega otroka vključili v vadbo ali ne. Ker sem se sama v mladosti ukvarjala z gimnastiko, se zavedam, kako koristno je lahko ukvarjanje s športom v zgodnjem otroštvu. Gimnastika namreč sodi v bazično skupino športov, kjer si lahko otroci pridobijo osnovna gibalna znanja, ki jim bodo koristila tudi kasneje, tako v življenju nasploh, kot tudi pri ukvarjanju z drugimi športi (Novak, Kovač in Čuk, 2008). V prihodnjih letih želimo gimnastično vadbo izvajati na še večih šolah in vključevati vanjo še več otrok.

Za diplomsko delo smo zato izbrali temo, povezano s programom »Gimnastika v osnovni šoli«. Osredotočili se bomo na motive, ki so v preteklem šolskem letu usmerjali starše, ko so se odločali, ali bodo svojega otroka vključili v gimnastično vadbo ali ne. Zanimalo nas bo tudi, ali se pojavljajo razlike v motivih glede na spol, starost, izobrazbo in kraj bivanja staršev ter glede na spol otrok. Ker je za otrokovo športno dejavnost zelo pomembna tudi aktivnost staršev, bomo tudi ugotavljali, v kakšni meri se s športom ukvarjajo starši in kateri športi so med njimi najbolj priljubljeni. Da bi povratno informacijo dobili tudi od ravnateljev in učiteljev razredne stopnje, ki sicer te otroke poučujejo športno vzgojo, bomo raziskali, kako oni ocenjujejo vadbo in kateri motivi za vključitev otrok se zdijo jim pomembni.

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

### **2.1 Pomen gibanja za otroke**

Za današnji čas je zelo pomembno gibanje, ki nam omogoča sprostitvev, odtujitev od vsakodnevnih težav, razvedrilo in zabavo. Velikokrat imajo starši več možnosti za sprostitvev kot otroci, saj se lahko podajo na sprehod, se ukvarjajo s športom, otroci pa v stanovanju nimajo dovolj prostora za sprostitvev odvečne energije (Videmšek, Strah in Stančevič, 2001).

Pomembno je vedeti, da je potreba po gibanju ena temeljnih potreb otroka že v njegovih zgodnjih letih. Z rastjo in razvojem se večajo otrokove sposobnosti. Tako sta rast in razvoj v nenehni odvisnosti od gibanja in obratno. Gibalna dejavnost je torej bistvenega pomena za otrokov gibalni in telesni razvoj, poleg tega vpliva tudi na otrokove spoznavne, čustvene, socialne in gibalne sposobnosti ter lastnosti (Videmšek in Visinski, 2001).

Gibanje otroka spremlja od prvih dni življenja. Je izraz zadovoljstva, svobode, igrivosti in ustvarjalnosti, hkrati pa tudi pomembno sredstvo vzgoje, samopotrjevanja in samouresničevanja (Strel idr., 1996; Šturm, Petrović in Strel, 1990). V predšolskem obdobju in prvih letih šolanja športna vadba temelji na razvoju otrokovih gibalnih sposobnostih, kot so skladnost gibanja, ravnotežje, moč, hitrost, gibljivost in natančnost ter spodbuja veselje in pozitivna čustva. Otrok postopoma spoznava in osvaja različne športne zvrsti. Pomembno je, da je vadba prilagojena njegovim sposobnostim in interesom (Kovač in Novak, 1998; Vauhnik, 1984; Videmšek, 2004).

V prvih letih razvoja je za otroka pomembno, da gibanje doživlja skozi igro, saj igra predstavlja neizčrpen vir vedno novih spoznanj o otrokovem razvoju, doživljanju in življenju, zato ni nikoli dovolj poudarjeno, kako zelo je pomembna za razvoj otrokove osebnosti in njegovega ustvarjalnega odnosa do življenja in okolja. Igra kot svojevrstna dejavnost je najprimernejša otrokovi naravi in osnovnim zakonitostim razvoja. V največji meri zagotavlja enotnost med gibalnim, spoznavnim, čustvenim in socialnim razvojem (Videmšek, Šiler in Fišer, 2002).

Glede na to, da sta potrebi po gibanju in igri osnovni človekovi potrebi, naj se igra kot rdeča nit prepleta skozi vse otrokove dejavnosti. Kot vsaka igra je tudi gibalna igra dejavnost, ki je notranje motivirana, svobodna in odprta ter za otroka prijetna. Pomeni način otrokovega razvoja in učenja v zgodnjem otroštvu (Jurak, 1999; Videmšek, 2000, v Videmšek idr., 2002).

Aktivnosti, ki se izvajajo v skupini, so za otroke zabavnejše in spodbudnejše. Z igrami, kjer je pomembno sodelovanje, ne pa tekmovalnost, lahko otroci na prijeten in dinamičen način razvijajo svoje sposobnosti. Otroci posnemajo drug drugega, prihajajo do novih spoznanj o sebi in drugih, se potrjujejo ter si ustvarjajo čustven odnos do skupine in svojih dejanj. Otroci med seboj sodelujejo in prilagajajo svoje zanimanje ciljem. Otroci, ki so bolj osamljeni, dobijo priložnost, da se pogovarjajo in spoznavajo z vrstniki. Tisti, ki so preveč vsiljivi, pa se podredijo pravilom skupine. Otroci med seboj razvijejo solidarnost, medsebojno pomoč ter spoznavajo in spoštujejo različnost. Otroci se navadno v igri povsem sprostijo, zmanjšajo se jim nekatere bojazni, kot so strah pred govorjenjem pred celo skupino, strah pred zagovarjanjem stališč itd. (Jurak, 1999a; Jurak, 1999b). Vse to in še več je mogoče doseči z različnimi oblikami športnih dejavnosti v osnovni šoli. Zato je še posebej v prvem triletju pomembna pestra ponudba šolskih in zunajšolskih interesnih programov.

## **2.2 Športni interesni programi**

Športna vzgoja je nenehen proces bogatenja otrokovega znanja. Razvija predvsem njegove gibalne sposobnosti in telesne značilnosti, s primerno izbranimi vsebinami, organizacijo dela in učiteljevimi pristopi pa je tudi eno najpomembnejših sredstev za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki. S svojimi cilji, vsebinami in metodami dela prispeva k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka, hkrati pa ga razbremeni in sprosti po napornem šolskem delu. Vzgaja in nauči ga, da bo v letih odraslosti in starosti bogatil svoj prosti čas tudi s športnimi vsebinami. Z zdravim načinom življenja bo tako lahko skrbel za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem (Kovač in Novak, 2001).

K športni vzgoji otrok in mladine v najširšem pomenu spadajo tudi programi šolskih in zunajšolskih športnih interesnih programov (Zakon o športu, 1998; Kovač in Novak, 2001). Le-te lahko organizirajo športni pedagogi, društva ali zasebniki. Pri izvajanju pa lahko sodelujejo tudi drugi strokovno usposobljeni kadri (učitelji drugih predmetov, strokovni sodelavci iz drugih šol ali društev).

Izbirnost v športnih kurikulumih v svetu ni nova. Nemci so na primer povezali šolo in šport v projektu, imenovanem »Šport po eni uri«. Dijaki izberejo določeno športno zvrst, s katero se po eni uri ukvarjajo na športnih napravah društev in klubov. Kot dopolnilo šolske športne vzgoje lahko spoznavajo športe, ki jih je težko organizirati v rednem urniku športne vzgoje. Učitelji športne vzgoje vse to koordinirajo v šolah (Strmec in Cankar, 2003).

Kurikularna prenova iz leta 1998 je tudi v slovenski šolski prostor prinesla pravico do izbirnosti, s tem pa večjo avtonomijo šol in učiteljev pri ponudbi in izpeljavi raznovrstnih programov. Prav tako so tudi na področju športne vzgoje poskušali slediti tem usmeritvam. Med najpomembnejšimi novostmi sta gotovo uvedba dveh izbirnih predmetov s športnega področja v zadnjem triletju osnovne šole (Šport in Plesne dejavnosti) ter možnost avtonomije učitelja pri izbiri vsebin v učnih načrtih srednjih šol (Kovač, Jurak in Strel, 2003).

Zaradi prostovoljnega vključevanja učencev v interesne športne aktivnosti so pomembne organizacijske sposobnosti učitelja oziroma izvajalca programa in načini organiziranja posameznih programov. Le-ti morajo biti prilagojeni interesom učencev ter zmožnostim šole, športni pedagogi in drugi izvajalci pa jih morajo nato izvajati tako, da bodo mladi z veseljem obiskovali športne dejavnosti in gojili pozitiven odnos do gibanja.

V šolske športne interesne dejavnosti je bilo leta 1999 vključenih 20 do 30 odstotkov slovenskih šoloobveznih otrok, kar je glede na odzivnost in na vrednote, ki jih ponuja šport, občutno premalo. Mladim moramo ponuditi zanimive vsebine, ki naj bodo organizacijsko in finančno dostopne vsem, ne glede na znanja in sposobnosti. Z interesnimi športnimi programi in tekmovanji navajamo mlade na redno ukvarjanje s športom, kar je eden od pomembnih ciljev šolske športne vzgoje. Športna tekmovanja bodo dosegla smisel, ko bo učenec na tekmovanje vsestransko dobro pripravljen. Tekmovanje bo koristno le takrat, ko sta zmaga in poraz ustrezno fiziološko, socialno in pedagoško osmišljena. Željo po tekmovanju je treba podrediti splošnim vedenjskim pravilom, ki jih morata sprejemati tako učenec kakor tudi učitelj. Žal ugotavljajo, da vse preveč pozornosti pri interesnih športnih dejavnostih športni pedagogi posvečajo mladim, ki dosegajo dobre rezultate in so že vključeni v redno vadbo v društvih, zanemarjajo pa tiste, ki so zaradi zdravstvenih, socialnih ali drugih vzrokov še kako potrebni redne športne vadbe. Šolska športna tekmovanja naj na šoli postanejo nekaj več kot samo tekmovanje za dosežek. Mladi morajo prek njih spoznati pozitivne vzgojne vrednote, spoznati kraje, ljudi, kulturno zgodovinske značilnosti okolja, v katerem tekmovanja organiziramo, spoštovati vse udeležence in njihove dosežke. Osnovni cilj naj bo množičnost in druženje (Peterlin, 1999).

V praksi ugotavljajo, da je težko vzpostaviti ustrezno avtonomijo šol in strokovno odgovornost pedagogov, saj se le-ti pogostokrat bojijo novosti zaradi konflikta med tradicijo in sodobnostjo, lahkotnostjo utečenosti dosedanjega dela in zahtevnostjo priprave novih programov. Opazna je premajhna ponudba sodobnih vsebin, še vedno precej enolična izbira učnih oblik in metod ter premajhna raznolikost pristopov k posamezniku (Kovač idr., 2003).

Da se bodo učenci v čim večji meri udeleževali posameznih šolskih in zunajšolskih športnih programov, morajo biti le-ti mladim čim bolj dostopni in privlačni. Pri tem imajo največjo vlogo organizatorji, pomemben je tudi čas, ob katerem se program izvaja, in sodelovanje s strokovnimi sodelavci iz drugih šol, klubov ali društev.

»Otrokom je treba omogočiti poglobljeno, a ljubiteljsko ukvarjanje z raznovrstnimi dejavnostmi v okviru razširjenega programa osnovne šole. Izbira vsebin je prepuščena staršem in kasneje samim otrokom (Bela knjiga, 1995). Prav tako se kaže izbirnost tudi v ponudbi različnih organizacijskih oblik, kot je ponudba različnega števila šol v naravi z raznovrstnimi vsebinami in načini izpeljave« (Kovač idr., 2003, 19).

Z interesnimi dejavnostmi se omogoča na šolah vsakodnevno športno udejstvovanje otrok, spodbujajo se njihovi interesi bogati se njihov prosti čas in omogoča uveljavljanje posameznikov. S ponudbo različnih interesnih dejavnosti šola nadgrajuje redno športno vzgojo. Šola naj ponuja v vsakem triletju različne interesne dejavnosti, ki naj potekajo vso šolsko leto. Vsebina in izpeljava športnih interesnih dejavnosti in prireditev (športno popoldne, pohodi, nastopi) naj bo zanimiva, tako da jih bo izbralo čim več otrok. Zato je pomembno, da prilagodimo način dela posamezniku. Posebno skrb namenjamo nadarjenim za šport in otrokom s posebnimi potrebami (Kovač idr., 2003).

Pri organizaciji različnih šolskih in zunajšolskih interesnih programov sodelujejo predvsem športni pedagogi in ravnatelji šol, pri izvedbi pa lahko pomagajo tudi ostali učitelji na šoli in učenci. Prav tako se lahko šola poveže z različnimi klubi, društvi in zasebniki, ki največkrat izvajajo svoj program v prostorih osnovnih šol. Vključijo se lahko učenci šole, kjer vadba poteka, in tudi učenci iz okolice. Takšno vadbo med drugimi izvaja tudi Gimnastična zveza Slovenije, ki na štajerskem področju ter v jugovzhodni in osrednji Sloveniji izvaja regionalizacijo športne gimnastike.



## **2.3 Program Gimnastične zveze Slovenije »Gimnastika v osnovni šoli«**

### **2.3.1 Pomen gimnastike**

Gimnastika je sistem izbranih vaj in metodičnih postopkov; cilj je skladen telesni razvoj človeka in njegovih psihofizičnih sposobnosti (Novak, Kovač in Čuk, 2008; Šajn in Bedenik, 2007).

Športna gimnastika po Matwejevi klasifikaciji športnih panog spada v prvo skupino športov, kjer so panoge, ki imajo značilen vpliv na transformacijo psihosomatičnega statusa športnika. V nadaljnji klasifikaciji znotraj prve skupine športov jo uvrščamo med polistrukturne (veliko različnih struktur gibanj) in konvencionalne (vsebuje idealne modele gibanj) športne panoge, pri katerih je osnovna značilnost poudarjena estetska komponenta gibanja. Zaradi različnih struktur gibanj velja za temeljni šport, ki ostalim športnim panogam služi kot neobhodno potrebna za doseg cilja v vrhunskem športu. Nekaj panožnih zvez se pomena športne gimnastike za doseg vrhunškega rezultata v svoji panogi že zaveda. Večanje pomena in omogočanje razvoja otrok s pomočjo športne gimnastike na nacionalni ravni bi morebitne talente že pred prihodom v posamezne trenerske roke koordinacijsko in motorično opismenila, da bi posamezni strokovnjaki športnih panog lahko brusili njihov talent (Šajn in Bedenik, 2007).

Vsebina programov športne gimnastike je izvajanje prvin in sestav na gimnastičnih orodjih. Natančnejša izbira gibalnih programov je lahko zelo različna in se podreja ciljem določenih pojavnih oblik športne dejavnosti. Športna gimnastika se uveljavlja tako v šolski športni vzgoji, športno rekreativnih programih mlajših starostnih kategorij kot tudi v vrhunskem športu (Šajn in Bedenik, 2007).

V programih, namenjenih širšim kategorijam, predvsem mlajši šolski mladini, dopušča športna gimnastika izbiro gibalnih možnosti in organizacijskih oblik, ki izpolnjujejo osnovne cilje športne vzgoje. Značilni vplivi na psihosomatični status izvirajo predvsem iz množice gibalnih možnosti, ki nam jih ponuja gimnastični program. Ob uporabi različnih osnovnih in pomožnih orodij, kot so blazine, klopi, skrinje, žrdi, gredi, drogovi, odrivne deske, koze, ponjave..., si lahko zamislimo veliko število različnih gibanj in kombinacij. Gibanja so lahko silno preprosta, naravna in elementarna ter postopoma preraščajo v kompleksne gibalne strukture (Kovač, 2006; Novak, Kovač in Čuk, 2008; Šajn in Bedenik, 2007).

Ena najpomembnejših vlog gimnastičnega programa, je razvijanje osnovnih gibalnih sposobnosti, kot so moč, koordinacija, gibljivost, ravnotežje in hitrost. Izbira različnih orodij, prvin in njihovih kombinacij daje večji poudarek eni ali drugi naštetih gibalnih sposobnosti (Novak, Kovač in Čuk, 2008; Šajn in Bedenik, 2007).

Ob obvladovanju najrazličnejših gibalnih vsebin pridobivajo otroci različne gibalne izkušnje in motorična znanja, ki bogatijo informacijski in energijski vidik motorike ter lahko predstavljajo pomemben delež v oblikovanju otrokovih nadaljnjih športnih navad (Šajn in Bedenik, 2007).

Pravilno izbrani ter metodično in organizacijsko ustrezno vodeni gibalni programi s področja športne gimnastike podpirajo vsestranski razvoj otroka. Poleg razvijanja gibalnih sposobnosti in pridobivanja gibalnih izkušenj je prispevek k vzgoji in oblikovanju osebnosti otroka ena najpomembnejših značilnosti športne gimnastike (Šajn in Bedenik, 2007).

Primerno izbran in organiziran vadbeni program zahteva in vzbuja v učencih smisel za kolektivno delo, samodisciplino, vztrajnost, borbenost, pogum, samozavest in druge pozitivne lastnosti človekove osebnosti, ki se kasneje prenašajo v njegovo življenje in delo (Šajn in Bedenik, 2007).

### **2.3.2 Projekt »Gimnastika v osnovni šoli«**

Projekt Gimnastične zveze Slovenije »Gimnastika v osnovni šoli« je rezultat dolgoletnih teženj po popularizaciji športne gimnastike med slovenskimi otroki in želja po povečanju števila otrok, ki bi se ukvarjali s športno gimnastiko v vseh slovenskih regijah. Z zamiranjem šolskih športnih društev in razširjeno ponudbo modernih športov je športna gimnastika izgubila množično prepoznavnost, kar se kaže v tem, da se vse manj otrok organizirano ukvarja z rekreativno športno gimnastiko. Razlogov za trenutno stanje je veliko. Danes so popularni predvsem tisti športi, ki so materialno donosnejši. Ukvarjanje s takšnim športom pa nas »maskira« v modernega zemljana, športi, ki so medijsko in tržno privlačni, ter športi aerobnega značaja, ki zadostijo predvsem zdravstvenim in estetskim komponentam. Dosti premalo je tistih, ki vedo, da je gimnastika bazičen šport, ki razvija osebne spretnosti in sposobnosti ter omogoča ukvarjanje z drugimi športi in izboljšuje kakovost življenja na veliko višji ravni kot druge športne dejavnosti (Šajn in Bedenik, 2007).

### **2.3.3 Cilj projekta »Gimnastika v osnovni šoli«**

Gimnastična zveza Slovenije (GZS) se je odločila, da s projektom »Gimnastika v osnovni šoli« v okviru projekta »Slovenija telovadi« pomaga omogočiti gimnastično udejstvovanje vsakemu učencu prvega triletja v vseh slovenskih regijah, ne glede na socialni status in kraj bivanja. V ta namen je GZS že v letu 2007 ob podpori Fundacije za šport izvajala gimnastične dejavnosti na 20 osnovnih šolah in vrtcih po severovzhodni Sloveniji, s čimer je izpolnila zastavljen letni cilj razpršenosti programa (Šajn in Bedenik, 2007).

Z rekreativno športno gimnastiko želijo na Gimnastični zvezi Slovenije doseči (Šajn in Bedenik, 2007):

- zadovoljitev otrokove prvinske potrebe po gibanju in igri;
- posamezniku prilagojen razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti;
- pravilno telesno držo z izbranimi gibalnimi nalogami;
- razvoj gibalnih sposobnosti (koordinacija gibanja, moč, hitrost, gibljivost, natančnost);
- razvoj orientacije v prostoru, obvladovanje telesa v različnih položajih, usklajeno delo rok in nog s skladno ter pravilno izvedbo enostavnih gibanj;
- razvoj koordinacije gibanja z enostavnejšimi gibalnimi nalogami;
- razvoj splošne vzdržljivosti;
- temeljne gibalne podlage in izkušnje, na katerih bo mogoče nadgrajevati različna športna znanja;
- spoznavanje osnovnih položajev telesa, rok in nog;
- sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja, kot so plazenja, lazenja, valjanja, visenja, plezanja, nošenja in kotaljenja;
- pridobivanje različnih gibalnih izkušenj s prvinami gimnastike;
- razvoj občutkov zadovoljstva ob obvladanju telesa in izražanju z gibanjem;
- razvoj vztrajnosti;
- odnos do športne opreme;
- spoznavanje športnega orodja in pripomočkov;
- poznavanje osnovnih načel varnosti v telovadnici.

### **2.3.4 Izvedba projekta »Gimnastika v osnovni šoli«**

Športna gimnastika je individualna športna panoga, ki vsakomur omogoča udeležbo in ukvarjanje z njo v skladu s svojimi sposobnostmi ter dvigovanje le teh na višjo raven. S primerno vadbo vplivamo na vsestranski telesni razvoj in večamo funkcionalne zmogljivosti organizma. Z vajami na orodju razvijamo tudi tiste telesne zmožnosti, ki so zlasti v življenju, podvrženemu sistemu urbanizacije, najbolj zapostavljene, vendar pa v takšnem načinu življenja najbolj potrebne. Zato se nam

zdi toliko pomembnejše, da vsem učencem omogočimo, da že v začetku osnovnega šolanja spoznajo športno gimnastiko, ki velja za bazičen šport, ter teko že dovolj zgodaj poskrbimo za kakovost njihovega življenja. Samo uresničevanje projekta »Gimnastika v osnovni šoli« je večletno zastavljeno, saj tako organizacijsko kot kadrovske zahteva postopnost in sprotno analizo doseženega. Projekt bo trajal pet let in se bo po Sloveniji širil v štirih smereh oziroma regijah. Vsako leto bomo projekt pričeli izvajati v novi regiji, kar pomeni, da bomo do leta 2011 s svojimi aktivnostmi celostno pokrili celotno območje Republike Slovenije. V Sloveniji imamo 449 osnovnih šol, s katerimi bomo glede na njihov interes skušali najti najprimernejšo obliko izvajanja našega projekta. Uspeh našega projekta bo v veliki meri odvisen od razumevanja ravnateljev osnovnih šol in posluha za razumevanje pomembnosti celostnega razvoja učencev s pomočjo športne gimnastike. Projekt »Gimnastika v osnovni šoli« je izvedljiv tako pred kot po pouku, saj je za športno gimnastiko primerna vsaka ura. Glede na interes posameznih šol se izvaja gimnastična vadba s celotnimi razredi v oddelkih podaljšanega bivanja (po pouku) oziroma z zainteresiranimi posamezniki v obliki krožkov (pred in po pouku) in tečajev (Šajn in Bedenik, 2007).

### **2.3.5 Program projekta »Gimnastika v osnovni šoli«**

V okviru programa rekreativne športne gimnastike v osnovnih šolah se učenci že v sklopu raznolikih oblik ogrevanja soočajo z naravnimi oblikami gibanja in elementi gimnastične abecede, ki jih bodo nujno potrebovali za uspešno usvajanje akrobatskih in gimnastičnih prvin v skladu s svojo starostjo in sposobnostmi. Za doseganje tega bomo poskrbeli s prilagojenimi programi za posamezne starostne skupine otrok (nivojski – stopenjski sistem vadbe kot organizacijska oblika vadbe). Predviden program dela za 2. in 3. razred osnovne šole se bo izvajal, ko bodo učenci pod našim vodstvom opravili vadbo osnovne ravni, ki jo predvidevamo za 1. razred, saj bomo le tako lahko zagotovili dejansko znanje in gibalni napredek učencev. Program dela, ki je predstavljen, je narejen ob predpostavki, da bodo učenci vadbo rekreativne športne gimnastike izvajali eno šolsko uro in se bo za krožke oziroma strnjeno obliko vadbe ustrezno modificiral (Šajn in Bedenik, 2007).

#### **2.3.5.1 Naravne oblike gibanja**

Naravne oblike gibanja sestavljajo različne oblike hoje, teki, skoki, poskoki, preplezanja, plezanja, plazenja, lazenja, valjanja, visenja, nošenja, kotaljenja in potiskanja. Otroci z izvajanjem naravnih oblik gibanja zadovoljujejo potrebo po gibanju, razvijajo skladnost (koordinacijo) gibanja in druge gibalne ter funkcionalne

sposobnosti. Spoznavajo različne načine ogrevanja, njegov namen in kaj pomeni biti hiter, močan, gibljiv, natančen in vzdržljiv (Šajn in Bedenik, 2007).

#### *2.3.5.2 Gimnastična abeceda*

Otroci bodo premagovali orodja kot ovire, poligone z večnamenskimi blazinami ter spoznali osnovno športno opremo v gimnastični dvorani. Osvojili bodo osnove akrobatike: valjanja, zibanja, poskoke v opori z rokami, stojo na lopaticah, oporo na rokah, preval naprej in nazaj. Izvajali bodo naskoke, preskoke in seskoke s pomočjo večnamenskih blazin, hojo po gredi v različnih smereh, vaje v vesi ter skoke z male prožne ponjave in na veliki prožni ponjavi. S pomočjo učiteljev bodo poimenovali osnovne položaje telesa, pojme orientacije v prostoru in gimnastične vaje (Šajn in Bedenik, 2007).

#### *2.3.5.3 Program dela za učence 1. razreda*

Učenci v prvem razredu naj bi usvojili naslednje prvine (Šajn in Bedenik, 2007):

1. Stoja na lopaticah.
2. Odriv v oporo na rokah.
3. Opora na rokah.
4. Preval naprej po blagem naklonu.
5. Preval naprej po strmem naklonu.
6. Preval naprej.
7. Preval nazaj po blagem naklonu.
8. Preval nazaj po strmem naklonu.
9. Preval nazaj.
10. Gug na krogih.
11. Elementi v gugu na krogih.
12. Elementi v vesi na krogih.
13. Ročkanja v opori na bradlji.
14. Ročkanja v opori na bradlji na različne načine.
15. Nihanja v opori na bradlji.
16. Vesa na bradlji.
17. Nihanje v vesi na bradlji.
18. Opora na drogu in nihanje.
19. Preval naprej v seskok iz opore na drogu.
20. Vzmik s pomočjo naklona.
21. Vzmik – utrjevanje.
22. Hoja po gredi naprej.
23. Hoja po gredi nazaj.
24. Hoja po gredi na različne načine.
25. Seskoki z gredi.

26. Naskok v oporo na skrinjo z odzivne deske in seskok.
27. Različni naskoki na skrinjo z odzivne deske in seskoki s skrinje.
28. Preskoki skrinje z malo prožno ponjavo.
29. Preskoki skrinje na različne načine.
30. Skok stegnjeno z male prožne ponjave.
31. Skok skrčeno z male prožne ponjave.
32. Skok raznožno z male prožne ponjave.
33. Skoki na kup blazin s pomočjo male prožne ponjave.
34. Ponovitev osnovnih skokov z male prožne ponjave.
35. Ponovitev skokov z male prožne ponjave.

#### 2.3.5.4 Program dela za učence 2. razreda

Učenci v drugem razredu naj bi usvojili naslednje prvine (Šajn in Bedenik, 2007):

1. Stoja na glavi.
2. Odriv stojo na rokah.
3. Stoja na rokah.
4. Preval naprej po naklonu.
5. Preval naprej.
6. Preval nazaj po naklonu.
7. Preval nazaj.
8. Spoznavanje orodij.
9. Premagovanje orodij kot ovir.
10. Gug v vesi na krogih.
11. Kaleb v vesi na krogih.
12. Ročkanja v vesi na bradlji.
13. Ročkanja na bradlji v različnih oblikah.
14. Nihanja v opori na bradlji.
15. Vaje za premet v stran.
16. Premet v stran.
17. Naskok na kozo v klek in čep.
18. Preskoki majhne koze.
19. Preskok čez kozo – skrčka.
20. Preskok čez kozo – raznožka.
21. Hoja po gredi v vseh smereh.
22. Obrat sonožno na gredi, klopi.
23. Seskoki z gredi.
24. Obrat na gredi v vzponu na obeh nogah.
25. Vzmik na žrdi.
26. Toč nazaj v opori.

27. Podmet iz stoječega položaja.
28. Preskoki skrinje z malo prožno ponjavo.
29. Preskoki skrinje na različne načine.
30. Osnovni skoki z male prožne ponjave.
31. Skok z obratom z male prožne ponjave.
32. Skoki na kup blazin s pomočjo male prožne ponjave.
33. Preskok kupa blazin s pomočjo male prožne ponjave.
34. Ponovitev skokov z male prožne ponjave.

#### *2.3.5.5 Program dela za učence 3. razreda*

Učenci v tretjem razredu naj bi usvojili naslednje prvine (Šajn in Bedenik, 2007):

1. Stoja na rokah.
2. Odriv sonožno v stoji na rokah.
3. Stoja in sp. preval naprej.
4. Preval naprej.
5. Preval naprej v različnih oblikah.
6. Preval nazaj.
7. Preval nazaj v različnih oblikah.
8. Poligon z gimnastičnimi prvinami.
9. Premagovanje orodij kot ovir.
10. Gugi na krogih z obrati v predkolebu.
11. Kaleb v vesi na krogih, vesa vzosno in strmoglavo.
12. Ročkanja v vesi na bradlji.
13. Ročkanja na bradlji v različnih oblikah.
14. Kolebanje v opori na bradlji.
15. Premet v stran.
16. Premet v stran z obratom 90 stopinj navznoter.
17. Naskok na kozo v čep in seskok.
18. Preskok čez kozo.
19. Rondat z odzivne deske čez kup blazin.
20. Naskok z odzivne deske v stoji na kup blazin.
21. Hoja po gredi v vseh smereh.
22. Obrat na eni nogi na gredi, klopi.
23. Seskoki z gredi.
24. Obrat na gredi v vzponu na obeh nogah.
25. Vzmik na žrdi.
26. Toč nazaj v opori.
27. Podmet iz stoječega položaja.
28. Preskoki skrinje z malo prožno ponjavo.

29. Preskoki skrinje na različne načine.
30. Osnovni skoki z male prožne ponjave.
31. Preval letno na kup blazin z male prožne ponjave.
32. Preval letno z male prožne ponjave.
33. Salto naprej na kup blazin s pomočjo male prožne ponjave.
34. Preskok kupa blazin s pomočjo male prožne ponjave.
35. Ponovitev skokov z male prožne ponjave.

### **2.3.6 Pomembnost projekta**

Projekt predstavlja pomembno spremembo razmišljanja mlajših generacij o pomenu znanja športne gimnastike v zasebnem življenju. Ukvarjanje z rekreativno športno gimnastiko našim prednikom ni bilo le dopolnilo prostega časa, ampak vodilo življenja, ki jim je dajalo krepost in telesno spretnost. Imeli so to, kar mladim po krivdi modernizacije ni položeno v zibelko ter jim bo brez naše skrbi, da se mladi ukvarjajo z rekreativno športno gimnastiko, vedno bolj tuje. Športna gimnastika je vedno bila in bo temeljna športna panoga in porok vsakemu športniku ter rekreativcu za vrhunski rezultat v svoji športni panogi, ali bo kakovostno preživljanje prostega časa, ki ga lahko ponudi le nadzor nad lastnim telesom (Šajn in Bedenik, 2007).

Mladost je odločilna za oblikovanje podobe odrasle osebnosti, del te podobe pa je mogoče oblikovati le s sredstvi, ki jih uporablja tudi športna gimnastika - to je s specifičnimi gibalnimi dejavnostmi. Zavedati se moramo dejstva, kar na gibalnem področju zamudimo v zgodnjem otroštvu, kasneje ne moremo več nadoknaditi (Šturm, Petrović in Strel, 1990). Zaradi mladosti akterjev je ta skrb prepuščena nam, saj je od naše predstavitve odvisen mladostnikov odnos do športne gimnastike. Za otroka je pomembno, da v svojem početju vidi svoje koristi in zadovoljstvo. Tako otrok črpa iz športa in rekreacije zdravje, aktivnost, znanje, gibalne sposobnosti in s tem svoje zadovoljstvo. Težko je reči, kaj je od tega najpomembnejše. Važno je, da notranje vrednote in zadovoljstvo štejejo več od zunanjih, in da uživamo v tem, kar počnemo. To pomeni, da se naša aktivnost sklada z našim življenjem in interesi (Kretchmar, 1994, v Šajn in Bedenik, 2007).

Ob redni športni aktivnosti se ob bioloških in psihosocialnih adaptacijah v organizmu vzpostavlja notranje ravnovesje na višji ravni. Človek postane motorično učinkovitejši, ob tem pa v marsičem skladnejši ter strpnejši do sebe in drugih ljudi. Športna aktivnost ga čustveno uravnoteži, sprosti in mu razvija samozavest ter potrpežljivost. Zaradi vsega tega postaja socialno prilagodljivejši, lahko ohranja svežino telesa in duha v poznih letih ter pripomore k zadovoljstvu in sreči (Berčič, Sila, Tušak in Semolič, 2001, v Šajn in Bedenik, 2007).



Revitalizacija družine, nov način izrabljanja prostega časa, ohranjevanje in izboljšanje zdravja, kineziterapija, razvoj osebnosti, produktivnost in obrambna sposobnost, sreča in bogatejše življenje so pomembne vsebinske vrednote, ki naj bi krasile družbo in njeno prihodnost. Toda današnja civilizacija je naravnana na hitrost in s tem v površnost, ki maliči kakovost življenja na račun količnosti. Šport je nedvomno integrativni dejavnik družbe, v katerem ima vsakdo od akterjev svoje koristi. V tem športna gimnastika prav tako ni izjema. Ker velja za temeljni šport, je interes države, da se državljanji ukvarjajo z njo, saj bodo s pomočjo športne gimnastike dvignili raven svoje telesne pripravljenosti, motoričnih sposobnosti in disciplino telesa (Šajn in Bedenik, 2007).

Le taki posamezniki bodo koristni in v dobrobit države (Šajn in Bedenik, 2007):

- Z vidika zdravja tako športna gimnastika kot vsako ukvarjanje s športom pomembno vpliva na počutje in sposobnost ljudi ter enakomeren telesni in duševni razvoj. Telesna gibljivost, moč in kondicija so temelj dobrega počutja in omogočajo kakovostno opravljanje svojega dela in preživljanja prostega časa. Takšni ljudje so za zdravstveni proračun nedvomno manj obremenjujoči, za delodajalca pa uporabnejši in učinkovitejši.
- Motorično sposobnejši in zato spretnejši ljudje so z zavarovalniškega vidika zaželeni državljanji, saj je količina poškodb neprimerno manjša kot pri ljudeh s slabšo koordinacijo in neprimerno telesno težo.
- Z obrambnega vidika je neresno računati na vojaka, ki telesno in umsko ni dorasel svojim nalogam, saj vemo, da vojaška taktika potrebuje telesno močne, hitre, spretno in psihično stabilne vojake. To so lastnosti, ki jih redno in zgodnje ukvarjanje s športno gimnastiko le-ta nedvomno prinaša s seboj.
- Vrhunski šport služi propagandi, merjenju moči, vitalnosti, večvrednosti, moči ideologij različnih držav, ras in nacij, vse do prestižnih lokalnih okolij. Želja držav in narodov po mednarodni športni uveljavitvi in prestižu ima pomemben delež pri fenomenologiji športa. Zato je zgodnje ukvarjanje vseh otrok s športno gimnastiko kot temeljnim športom nepogrešljivo, saj bo doseganje vrhunskih dosežkov v različnih panogah lažje, naši športniki pa bodo le tako ponos naše države. Z zgodnjim ukvarjanjem s športno gimnastiko bodo nenazadnje tudi tem športnikom prikrajšane težave spoznavanja naše panoge na »stara leta« (smučarji in smučarke, gorski kolesarji, atleti, košarkarji...).
- Vseslovensko ukvarjanje s športno gimnastiko bi imelo velik pomen tudi pri usmerjanju posameznih otrok v ustrezne športne panoge na podlagi telesnih značilnosti in motoričnih sposobnosti. Nenazadnje tudi za sam tekmovalni sistem športne gimnastike, saj bi lahko dovolj zgodaj prepoznali prave talente in ustrezno nadgrajevali njihovo znanje.

## **2.4 Motivacija**

Ljudje se vedemo na najrazličnejše načine. Razumevanje razlogov vedenja nas privede do predstave o silnicah, ki so v nas in zunaj nas ter na nek način določajo naše obnašanje. Včasih so večji pomen dajali zunanjim silnicam, sodobna psihologija pa vendarle daje večji poudarek notranjim silnicam človeka. Naša osebnost in obnašanje sta torej pod vplivom teh sil, zato govorimo o motivaciji in dinamiki osebnosti (Tušak, 2003).

### **2.4.1 Pomen besede motivacija**

Motivacija je izpeljanka iz latinske besede »movere« in pomeni gibati, ganiti, pripraviti k čemu, vzbuditi (Lipičnik, 1998).

Beseda motivacija izhaja iz besede motiv. Slovar slovenskega knjižnega jezika razlaga motiv kot nekaj, kar povzroča kako dejanje, ravnanje, kot nagib, spodbudo. Besedo motivirati opisuje kot navdušiti, vzpodbuditi koga. Motiv lahko razlagamo tudi kot stanje, ki vedenje in ravnanje posameznika usmerja k cilju.

Motivacija v najširšem smislu predstavlja usmerjeno in dinamično komponento vedenja, ki je značilna za vse živalske organizme, od najpreprostejših enoceličnih ameb do človeka. Vključuje spodbujanje aktivnosti in njeno usmerjanje (Tušak, 2003).

Motivacija je proces, ki izhaja iz nezadovoljene potrebe in se nadaljuje z določenim vedenjem, da bi dosegli želeni cilj ter s tem zmanjšali ali v celoti zadovoljili potrebo (Luthans, 1995, v Treven, 1998).

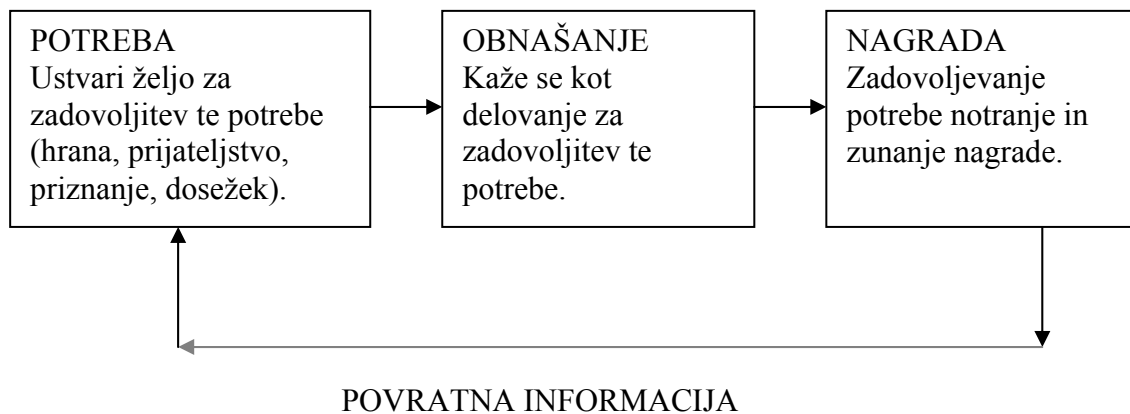
Motivacija predstavlja nujno potrebno energijo za usmerjanje človekovega delovanja, ki pa je odvisna od različno oblikovanih potreb, želja in pričakovanj ljudi. Pomeni imeti voljo in željo nekaj narediti, da bi dosegali bodisi dolgoročno ali kratkoročno zastavljene cilje. Vsemu skupaj potem sledi ustrezno vedenje kot posledica delovanja teh silnic. Kot motivacijski splet potemtakem definiramo vse, kar nas vodi k aktivnosti oziroma kar daje tej aktivnosti vektorsko znamenje: smer, intenzivnost in trajanje (Možina, Merkač, Bernik in Svetic, 2000).

Motivacija je usmerjanje človekove aktivnosti k želenim ciljem s pomočjo njegovih nezadovoljenih potreb. Vsaka akcija, ki jo nekdo začne, je spodbujena od ene ali več potreb, ki usmerjajo aktivnost posameznika k želenemu cilju – sredstvu za zadovoljitev potreb oziroma k individualnemu cilju posameznika. To pomeni, da za delovanje človeka najprej potrebujemo potrebo. Potreba je močan notranji občutek

nečesa v organizmu. Nezadovoljena potreba povzroči v človeku napetost, željo, potrebo po delovanje za zadovoljitev potrebe (Lipičnik, 1998).

Bistven element motiviranja je k ciljem usmerjeno delovanje. Ljudje delujejo zaradi zadovoljevanja svojih potreb ali potreb svojih bližnjih. Delovanje razumemo kot iskanje pridobivanja sredstva, s katerim bomo potrebo zadovoljili. S tem iskanjem razumemo predvsem delo (Rozman, 1993).

Na sliki je prikazan preprost model motivacije posameznika:



Slika 1: Preprost model motivacije (vir: Daft, 1998).

Iz slike je razvidno, da ima vsak posameznik potrebe, ki so potrebe po hrani, prijateljstvu, priznanjih in dosežkih. Tako nastopi notranja napetost, ki motivira določeno obnašanje, s katerim želi človek zadovoljiti to potrebo do stopnje, ko je obnašanje uspešno in posameznik nagrajen v smislu, da je potreba zadovoljena. Slika nam pove, da za vsako človeško aktivnost obstaja nek vzrok, potreba in povod oziroma nek cilj, ki ga namerava z aktivnostjo posredno ali neposredno doseči.

#### 2.4.2 Različne definicije motivacije

Psihologi zelo različno definirajo motivacijo. Mednick, Higgins in Kirschenbaum (1975, v Tušak, 1997) pravijo, da motivacijski koncept običajno vključuje biološke in družbene faktorje ter faktorje učenja. Ti začnejo, vzdržujejo in zaključijo k cilju usmerjeno vedenje.

Zelo koristna je tudi Kagan in Havemannova definicija (1976, v Tušak, 1997), ki motivacijo razumeta kot pojem, ki se nanaša na sile, ki uravnavajo vedenje, ki se je začelo zaradi gonov, potreb ali želj in je usmerjeno k cilju. Motivacija daje energijo, usmerja, ohranja in vzdržuje določeno vedenje.

Fuoss in Troppman (1981, v Tušak, 1997) navajata v zvezi z motivacijo nekatere ključne točke, ki jih ne smemo zanemariti:

- Motivacija se povezuje s človeškimi notranjimi pogoji in procesi, ki jih ne moremo neposredno opazovati, pač pa samo posredno prek njihovih vedenjskih outputov. Vedenje je rezultat nekih notranjih motivov, vendar o tem lahko samo sklepamo.
- Motivacija in vedenje nista eno in isto. Je že res, da je motivacija pomemben faktor in oblikovalec vedenja, vendar na vedenje vplivajo še drugi faktorji, npr. biološki, socialni in kulturni.
- Rezultat motivacije je vedno aktivnost. Posameznikov odgovor na notranje motive z aktivnostjo, usmerjeno k ciljem, ki jih želi doseči, bo povzročil zadovoljstvo.
- Človekovo vedenje je usmerjeno k doseganju ciljev, zato bodo potrebe zadovoljene, ko zadovoljimo cilj. Cilji vedenja ne kontrolirajo, ampak samo vplivajo nanj in mu dajejo individualno smer. Cilji dajejo človeku neko vidno oporo, nekaj, s čimer delamo, da bi zadovoljili potrebe. Aktiviranost cilja je povezana s količino frustracije, ki jo doživljamo, če potreb ne uspemo zadovoljiti.
- Kakor hitro je ena potreba zadovoljena, se pojavijo druge. Motivacija se nadaljuje stalno in posameznik je vedno člen verigi izpolnjevanja potreb, ki se nikoli ne konča.

Motivacijo lahko definiramo kot tisto univerzalno in večdimenzionalno silo oziroma tendenco sil, ki daje energijo, usmerja in vodi človekovo aktivnost, po drugi strani pa pravzaprav omogoča, da se človekova znanja, sposobnosti in spretnosti sploh lahko udejanijo v neki akciji na poti do zelenega oziroma atraktivnega cilja (Tušak, 2003).

### **2.4.3 Psihologija motivacije**

Psihologija motivacije si zastavlja nekatera osnovna vprašanja, na katera so raziskovalci skušali odgovoriti. Splošne teorije motivacije še ne poznamo, znanstvena razlaga motivacije pa izvira iz treh glavnih smeri raziskovanja (Tušak, 2003):

- kot eksperimentalna psihologija, ki išče skupne zakonitosti in sistematično raziskuje pojave z eksperimentalno situacijo,
- kot psihologija osebnosti, ki obravnava motivacijske dejavnosti v okviru celote, človekove osebnosti,
- kot smer psihologije (psihologija motivacije), ki povezuje motivacijske procese z družbenimi procesi.

#### 2.4.4 Pojmovanja motivacije

Pojem motivacije označuje razlago vzrokov vedenja. Na motivacijske procese lahko sklepamo le posredno, s pomočjo sistematičnega opazovanja ali eksperimenta. Na ta način zberemo podatke, iz katerih si ustvarimo sodbo o vzrokih oziroma zakonitostih vedenja. Tudi v vsakdanjem življenju pogosto iščemo razlago za svoje in tuje vedenje, ki se včasih kaže kot točna, drugič pa ne (Lamovec, 1986).

Razlaga motivacije je v veliki meri odvisna od tega, kako pojmujeemo človekovo naravo in družbene odnose. V različnih zgodovinskih obdobjih in kulturah so se uveljavile različne prisposobe, ki ponazarjajo pojmovanje človekove narave (Lamovec, 1986).

Starim Grkom se je zdel človek kot igrača usode, kot bojišče, na katerem se bojujejo nadnaravne sile. Bogovi človeka usmerjajo in vodijo, tako da so dejavniki motivacije zunaj njega in so zato nepredvidljivi. Edina možnost, da človek lahko vpliva na božje odločitve in usodo je, če pozna motive, želje in slabosti bogov (Lamovec, 1986).

Pod vplivom krščanstva se je izoblikovala prisposoba racionalnega človeka, ki je gospodar nad svojimi željami in ima svobodno voljo. Motivacija ima sedež v zavesti, njene zakonitosti pa so enake zakonitostim miselnih procesov. Obnašanje je lahko usmerjeno k iskanju užitka (hedonizem), k zadovoljevanju lastnih potreb (egoizem), k zadovoljevanju potreb drugih (altruizem) ali pa k doseganju religioznih ciljev (Lamovec, 1986).

Racionalistično pojmovanje človeka je privedlo do ostre ločitve duše in telesa (dualistično pojmovanje človeka). Redukcija duše iz Descartesovega pojmovanja pa je privedla do mehanicističnega pojmovanja človeka, do prisposobe človek-stroj, kjer so izvori motivov izključno v fizikalnih silah. Dražljaj vzbudi receptorje, impulzi pa potem privedejo do reakcije. Bistvo je v razumevanju, kateri so dražljaji, ki izzovejo določene reakcije (Lamovec, 1986).

Takšno pojmovanje so prevzeli tudi zgodnji behavioristi. Domnevali so, da bodo z analizo posameznih mehanizmov in njihovih povezav dokončno pojasnili delovanje zapletenega človeškega stroja. Razloge motivacije so iskali v zunanjih pogojih, v okolju. Motivacija nima izvorov v človekovi notranjosti. Na ta način jim je uspelo pojasniti nekatere komponente obnašanja: reflekse in tropizme (Lamovec, 1986).

Evolucijska teorija je postavila v ospredje odnos človek - žival. Odkritje skupnih značilnosti v obnašanju (emocije, frustracije, materinska skrb...) je privedlo do ideje o prirojenih in pridobljenih nagonih, medtem ko so bolj kompleksno motivacijo razlagali z instinkti in nagoni, ki se z učenjem preoblikujejo in soustvarjajo nove (Lamovec, 1986).

Psihoanaliza je uvedla novo instinktivistično pojmovanje, kjer je človek predvsem bitje nezavednega. Temeljni motivi so nezavedni in v svojem bistvu iracionalni, tako da je človek le igrača nezavednega, ki je v njem samem, a mu je nedostopen. Človekovi motivi so le maske, fasade pravih, nezavednih motivov. Psihoanalitični pristop išče vzroke motivacije v redukciji tenzije in doseganju ugodja oziroma zadovoljstva (Lamovec, 1986).

V nadaljevanju raziskovanja motivacije se je pojavilo pojmovanje človeka kot družbenega produkta. Socialni darvinizem pojmuje človeka kot biološko in socialno žival z nekaterimi temeljnimi biološkimi potrebami, pri katerih je način izražanja odvisen od družbenih pogojev (Lamovec, 1986).

Kulturni relativizem poudarja relativnost človekovih vrednot. Motivacijska struktura se oblikuje pod vplivom trenutnih vrednot določene družbe, medtem ko biološke potrebe nimajo bistvene vloge (Lamovec, 1986).

Socialni determinizem človekovo naravo pojmuje kot družbeno determinirano, oblikovano z zakoni družbe in zgodovino. Človek je v takem sistemu le majhen delček in se celotnega sistema neredko celo ne zaveda, zato so temeljni dejavniki motivacije zunaj njega (Lamovec, 1986).

Pomembno je omeniti še fenomenološki pristop, ki poudarja razvoj sebe, selfa. Fenomenologi razlagajo motivacijo kot posledico enega ključnega motiva - motiva po samouresničenju oziroma samoaktualizaciji (Lamovec, 1986).

V zadnjih letih je pod vplivom hitrega napredka nevrologije in sorodnih znanj o delovanju možganov prišlo do prevladovanja kognitivnega pristopa v psihologiji. Tudi v pojmovanju motivacije je prišlo do zasuka pozornosti na kognicije oziroma misli. Raziskovalci poskušajo izolirati kognitivne procese, ki so v ozadju motivacije, in poiskati značilnosti teh procesov v različnih starostnih obdobjih (Tušak, 2003).

Navedene prisposode so dale psihologiji motivacije najmočnejši pečat. Nekatere označujejo le specifične značilnosti, ki naj bi bile tipično človeške. Na osnovi vsake od njih bi lahko zgradili ustrezno teorijo motivacije, ki ne bi nasprotovala empiričnim dognanjem (Lamovec, 1986).

## 2.4.5 Motiv

Ljudje so pripravljeni vložiti v delo maksimalno količino svoje energije in se truditi nad zgornjo mejo svojih sposobnosti, če so motivirani s pravim motivom. Sami sebe lahko prisilijo, da v polni meri uporabijo vse svoje sposobnosti (Treven, 2001).

### 2.4.5.1 Pomen besede motiv

Museku (1982) motiv predstavlja vse tiste organizmične dejavnike in dispozicije, ki narekujejo smer našega ravnanja in doživljanja. Tako pojmovanje presega problem ločevanja motivov na vrojene in pridobljene (primarne in sekundarne), saj zajema instinktivne potrebe ter zavestne želje in hotenja.

Beseda motiv predstavlja glavni razlog, zakaj ljudje delamo to, kar delamo (Lipičnik, 1998).

Motivi spravljajo v tek vso našo osebnost, naše vedenje in delovanje (Tušak, 2003).

### 2.4.5.2 Delitev motivov

Psihologija motivacije poskuša odgovoriti na vprašanja, ki so: kateri so najosnovnejši motivi? Kakšna je narava osnovnih motivov? Ali so motivi vrojeni ali pridobljeni? Kakšni so odnosi oziroma struktura motivov? (Tušak, 2003).

Nekateri raziskovalci so poskušali najti izvorne motive, ki naj bi bili čim bolj splošni in univerzalni. Bilo naj bi jih čim manj. Drugi so poskušali konkretizirati čim večje število teh osnovnih silnic oziroma motivov. Raziskovalci si postavljajo vprašanje, ali so glavna gibalna nagoni in potrebe, ki nas »potiskajo« v dejavnost in vedenje, ali gre za cilje, ideale in vrednote, ki nas »vlečejo«, usmerjajo in spodbujajo. Motivi, ki vodijo naše obnašanje, so precej zapleteni. Nekateri, značilni za vse nas, so vrojeni in podobni živalskim. Imenujemo jih instinkti. Ostali so veliko bolj zapleteni, saj se razvijajo in spreminjajo v odvisnosti od okolja. Ti so v večji meri priučeni in pridobljeni (vrednote, interesi, orientacija, stališča). Njihov vpliv na človekovo osebnost je veliko težje določljiv, njegovo vedenje pa precej manj predvidljivo. Tudi vrojeni motivi so socializirani. Motivi so si med seboj tudi v določenem odnosu. Izkušnje kažejo, da v dani situaciji določen konkreten motiv prevlada nad drugim (Tušak, 2003).

Večina avtorjev po osnovni delitvi motive deli na primarne in sekundarne motive. Primarni motivi usmerjajo človekovo vedenje k ciljem, ki mu omogočajo preživetje (lakota, žeja, spolnost, počitek in druge), medtem ko sekundarni motivi po drugi strani zbujejo zadovoljstvo v ljudeh. V kolikor niso zadovoljeni, ne ogrožajo njihovega obstoja.

Zaradi raznolikosti motivov, ki vplivajo na vedenje ljudi, jih je Lipičnik (1998) razdelil glede na njihovo vlogo v življenju ljudi (primarni, sekundarni), glede na nastanek (podedovani, pridobljeni) ter razširjenost med ljudmi (univerzalni, regionalni, individualni). Dobil je tri glavne silnice, ki usmerjajo človekovo aktivnost: primarne biološke potrebe, primarne socialne potrebe in sekundarne motive.

Primarne biološke potrebe se nanašajo na biološko zgradbo. Določene so z rojstvom, zato ni možno vplivati na njihov nastanek. Sočasno so univerzalne, kar pomeni, da so značilne za vse ljudi (potreba po vodi, hrani, spolnosti ...). Primarne socialne potrebe so, za razliko od bioloških, večinoma pridobljene iz okolja, v katerem živimo in odraščamo. Med seboj se tako razlikujejo glede na razširjenost. Nekatere od teh potreb so potreba po družbi, potreba po spremembi, potreba po pripadnosti, biti sprejet. V kolikor se človek ne nauči vzpostavljati in ohranjati stike z drugimi ljudmi, ima lahko to pogubne posledice na njegov normalen razvoj. Zato je tako za primarne biološke kot socialne potrebe značilno, da v kolikor jih ne zadovoljujemo, ogrožamo lastno preživetje v družbi (Lipičnik, 1998).

Pri sekundarnih motivih gre za interese, stališča in navade ljudi, za katere je značilno, da so individualni, pridobljeni in se nanašajo na socialni del človekovega življenja. Katere motive se bo človek naučil, je v veliki meri odvisno od okolja v katerem živi. Medtem ko se v prejšnjem delu sveta ljudje še vedno borijo za svoj kruh, je v zahodnem svetu zadovoljevanje primarnih motivov postalo bolj ali manj samoumevno (Lipičnik, 1998).

V kompleksnih in razvitih družbah so vse bolj pomembni sekundarni motivi, ki so: moč, uveljavitev, pripadnost, varnost, status. Za te so značilne naslednje potrebe (Yukl, v Treven, 1998):

- Motiv moči – kar pomeni vplivati na ljudi, da spremenijo svoje vedenje; nadzorovati ljudi in dejavnosti; imeti avtoriteto nad drugimi; pridobiti nadzor nad informacijami in viri; premagovati nasprotnike ali sovražnike.
- Motiv uveljavitve – kar pomeni delati boljše kot konkurenti; dosegati ali presežati zahtevne cilje; reševati kompleksne probleme; uspešno opravljati naloge; razvijati boljše načine za izvedbo del.



- Motiv pripadnosti – kar pomeni biti v dobrih odnosih z ljudmi; delati s prijaznimi in družabnimi sodelavci; biti sprejet kot član skupine ali tima; izogibati se konfliktom; sodelovati v prijetnih družbenih dejavnostih.
- Motiv varnosti – kar pomeni imeti zanesljivo službo; biti zavarovan pred izgubo plače ali ekonomsko nesrečo; imeti zavarovanje pred boleznijo ali delovno nezmožnostjo; biti zaščiten pred telesnimi poškodbami ali zdravju škodljivimi delovnimi razmerami; izogibati se tveganim odločitvam in nalogam.
- Motiv statusa – kar pomeni imeti pravo znamko avtomobila in nositi prava oblačila; imeti pravo službo v pravem podjetju; živeti v pravem predelu mesta in pripadati pravemu klubu; imeti diplomu prave univerze; imeti posebne pravice in ugodnosti vodilnih delavcev.

#### **2.4.6 Vrednote in cilji**

Eden najpomembnejših načinov izražanja človekovih motivov so vrednote, ki so lahko bodisi temeljne dimenzije presojanja sveta bodisi pa so izraz superego komponente človekove motivacije. Za ocenjevanje motivacije je pomemben predvsem slednji, merljiv pomen vrednot, ko človek z vrednotami deklarira, kaj je za njega v življenju bolj in kaj manj pomembno. Vrednote so lahko individualne ali družbene, pri čemer se družbene vrednote nanašajo na vso družbo ali pa na posamezne segmente (Pogačnik, 1997).

Pri doseganju ciljev oziroma zadovoljevanju motivov se ljudje pogosto znajdejo v situaciji, ko zaradi različnosti ali neuskkljenosti lastnih motivov ne vedo, katere cilje bi zasledovali. To povzroči večje ali manjše frustracije in takrat je normalno, da težimo k njihovemu odpravljanju. Po Lipičniku (1998) gre bodisi za ovire znotraj nas samih, ki povzročajo konflikte, bodisi za ovire zunaj človeka, ki jim pravimo frustracije.

#### **2.4.7 Motivirano obnašanje**

Obnašanje ljudi je spodbujeno, motivirano na eni strani z različnimi potrebami, motivi (motivacija potiskanja), hkrati pa je usmerjeno k določenim ciljem (motivacija privlačnosti). Prvine tako ene kot druge motivacije so med seboj povezane. Ko se pojavi potreba, se pojavi tudi želja po njeni uresničitvi in obratno. Nekaj postane cilj šele takrat, ko deluje neka potreba. Motivirano obnašanje je torej vedenje zaradi uresničevanja motivov oziroma doseganja ciljev (Šinko, 2000).

Značilnosti motiviranega vedenja (Lamovec, 1986; Možina idr., 2000):

- Vedenje je orientirano k ciljem.
- Napetost popušča, kadar je cilj dosežen.
- Kaznovanje odvrača od nezaželene akcije.
- Vedenje kaže raznolikost in iznajdljivost v problemski situaciji.
- Obnašanje je konstruktivno.
- Vedenje kaže na to, da pri odločitvi niso bile upoštevane posledice.
- Učenje napreduje in vodi k razvoju in zrelosti.
- Povečana mobilizacija energije (pojem gona, aktivacije, libida).
- Vztrajnost, intenzivnost in učinkovitost vedenja.
- Usmerjenost k cilju (pojem motiva), ki zajema različne ravni: od nezavednih teženj do zavestnih prizadevanj.
- Motivirano vedenje se spreminja pod vplivom njegovih posledic. V nekaterih primerih ga zadovoljitev začasno zavre, v drugih ga še ojača. To se lahko zgodi neposredno, npr. z zadovoljitvijo fiziološke potrebe, ali pa posredno, s spremembo pričakovanja.

#### **2.4.8 Teorije motivacije**

Zakaj se ljudje vedemo tako kot se? Kaj nas k temu spodbuja? Katere so naše potrebe in kateri motivi? Zakaj sploh delamo? Kaj nas zadovoljuje pri delu in izven njega? Kako naj motiviramo sebe in ljudi okoli nas? Na vsa ta vprašanja odgovarjajo različne motivacijske teorije, ki se tako ali drugače lotevajo razlage kompleksnosti motivacije.

Vsak pomembnejši raziskovalec je pojmovanja motivacije klasificiral po svoje. Pogosto je uveljavljena delitev na vsebinske in procesne teorije motivacije. Vsebinske se osredotočajo na raziskovanje faktorjev osebnosti posameznikov ali faktorjev okolja. Sem sodijo psihoanalitične in humanistične teorije, vse teorije potreb in teorije potrebe po storilnosti. Med procesne teorije motivacije pa prištevamo behavioristične pristope, teorijo socialnega učenja, teorijo kibernetične kontrole, instrumentalne teorije in predvsem vse kognitivne teorije (Tušak, 2003).

Tušak in Tušak (1994) razlikujeta med štirimi glavnimi tipi motivacijskih teorij:

- instinktivističnimi teorijami,
- hedonističnimi teorijami,
- teorijami gona in
- kognitivnimi teorijami.

Teorije, ki so na področju motivacije pustile najbolj vidne sledi, so naslednje (Tušak, 2003):

- **Freudova psihoanalitična teorija**

Je teorija o močnih notranjih silah, ki vplivajo na človekovo vedenje. Postavila je temelje za mnoge teorije motivacije. Freudov globinski pogled na osebnost in pojmovanje človekovih gonov in instinktov je pomagal izoblikovati vsebino in identificirati pomembne elemente motivacije. Izredno pomemben Freudov prispevek je bil koncept nezavednega v osebnosti in motivaciji ter princip redukcije vzburjenja in iskanja zadovoljstva, ki je postal eden osnovnih konceptov tudi v kasnejših teorijah gona.

- **Instinktivistična teorija McDougalla**

Teorija je usmerila svojo pozornost na nagone in emocije, povezane s temi nagoni. McDougall je sestavil listo instinktov, pri čemer je trinajst glavnih in veliko število manj pomembnih. Teorija ni mogla pojasniti novih oblik vedenjskih vzorcev, ampak je samo dodajala vedno nove instinkte, ki pa niso zadovoljivo razložili različnosti vedenja.

- **Teorije potreb**

Te teorije so skušale ponuditi obširen seznam, ki bi pojasnjeval vsebino človekovih motivacijskih vzorcev. Murrayevih 28 kategorij v okviru njegove personološke teorije sicer niso rešili taksonomskih problemov, značilnih že za instinktivistično pojmovanje motivacije. Je pa popularizirali koncept »potrebe«. Sorodna teorija je bila Maslowova teorija hierarhije potreb, ki je sledila ideji, da so potrebe hierarhično organizirane v potrebe pomanjkanja in potrebe rasti. Med teorije potreb lahko prištevamo tudi Alderferjevo ERG teorijo (eksistencialne potrebe, potrebe pripadnosti, potrebe rasti), ki pa ne prispeva novega pogleda, saj je samo modifikacija Maslowove teorije. K teorijam potreb lahko prištevamo tudi Herzbergovo dvofaktorsko teorijo higienikov (potrebe, povezane z osebnostno rastjo in razvojem). Teorija nadaljuje s konceptom Maslowa in Alderferja, uvaja pa pomemben koncept zadovoljstva oziroma nezadovoljstva. Motivatorji naj bi bili zaslužni za občutek zadovoljstva, higieniki pa naj bi bili determinante motivacije.

## - Faktorske teorije motivacije

So samo del bolj kompleksnih faktorskih teorij osebnosti. Vsebinsko bi jih lahko uvrstili kar med teorije potreb oziroma motivov, vendar si glede na kompleksnost zaslužijo posebno pozornost. Med faktorskimi teorijami je najpomembnejša Cattellova teorija, ki je v raziskovanje vključila temperamentne, emocionalne in značajske poteze, spoznavne značilnosti in sposobnosti ter tudi dinamične oziroma motivacijske komponente. Cattell govori o petih najpomembnejših faktorjih oziroma komponentah motivacije:

- alfa faktor (predstavlja hotenjsko, neposredno in necenzurirano izražanje motiviranosti),
- beta faktor (predstavlja zrelo in prilagojeno izražanje motiviranosti in interesa – komponenta ega),
- gama faktor (je komponenta superega, saj zajema interese in motive skozi očala obveznosti),
- delta faktor (komponenta fizioloških znakov motivov),
- epsilon faktor (povezan je s potlačeni interesi in motivi)

Na njihovi osnovi govori še o faktorjih sekundarnega reda (integrirana in neintegrirana komponenta interesov). Cattell navaja več temeljnih motivov. Razlikuje med vrojenimi (ergi) in pridobljenimi (sentimenti) motivi. Njegova teorija je precej široko uporabljena, ker je na eni strani kompleksna (povezuje motivacijo z drugimi vidiki osebnosti), na drugi strani pa je kot prva kvalitetno rešila problem merjenja osnovnih potreb oziroma motivov.

## - Hullova teorija gona

V sredini stoletja je predstavljala dominantno teorijo motivacije. Prispevala je k pozicioniranju problema motivacije kot enega osrednjih problemov v psihologiji. Poskus teorije gona, da bi konceptualizirala motivacijo s termini notranjih stanj vznburjenja, ni bil nezdržljiv samo z behaviorističnimi vplivi, ki so sledili, pač pa tudi s prihajajočo kognitivno revolucijo, ki se je pričela v petdesetih letih.

## - Teorije pričakovanja

S tem skupnim imenom bi lahko združili koncepte Lewinove teorije polja, Tolmanove teorije kognitivnih zemljevidov in McClellandove hedonistične teorije. Vse te teorije predstavljajo revolucijo v pogledu na motivacijo, saj so začele poudarjati njen kognitivni vidik. Še največ odmeva je povzročila teorija polja, ki je s poudarkom na konceptih potrebe, napetosti in frustracije prispevala zelo velik delež k spoznanju motivacijskih procesov.

### - **Aktualizacijska teorija**

Gre pravzaprav za humanistične teorije motivacije. Sem prištevamo predvsem dela Allporta, Maslowa in Rogersa. Aktualizacijska teorija ni usmerila svoje pozornosti samo na motive rasti in razvoj selfa, ampak je predvsem opredelila človeka kot bitje, ki ima močno potrebo po pozitivni socialni evalvaciji.

### - **Teorije enakosti, ravnotežja in skladnosti oziroma socialne primerjave**

Teorije izhajajo iz osnovne človekove težnje po redu, urejenosti in skladnosti med kognicijami. Festingerjeva teorija kognitivne distance predstavlja kombinacijo značilnosti več teorij – koncepta redukcije vzburjenja, osredotočenosti na konflikt ciljev in poudarek na potrebah osebnostne rasti in samoevaluacije. Osnovna je težnja po konsistentnosti. Ta pa izhaja iz konflikta med stališči oziroma njihovim vedenjem.

### - **Teorije optimalnega nivoja stimulacije**

Prav tako so se osredotočile na pomen vzburjenja za motivacijski proces, vendar temeljijo na drugih principih kot prejšnje. Osnovna predpostavka teh teorij je, da ljudi žene notranja potreba po iskanju optimalnega nivoja vzburjenosti oziroma stimulacije. Človek stremi k temu, da vzburjenje povišuje ali pa reducira, odvisno od situacije.

### - **Teorije pričakovanja in vrednosti oziroma valence**

Najbolj odmevna v tej skupini teorij je bila teorija storilnostne motivacije (Atkinson, McClelland), ki je odigrala pomembno vlogo pri pojasnjevanju nekaterih podpodročij, posebej motivacije za šport. So prvi, ki so se osredotočili na razumevanje motivacije v storilnostnih nalogah (šola, šport, delo).

### - **Teorije (diferencialnih) emocij oziroma čustev**

Teorije so rezultat povečanega zanimanja za kognitivne in čustvene perspektive v motivacijskem procesu. Kognitivna revolucija je pomenila preobrat v pogledu na motivacijo, vpliv raziskovanja čustev pa je bil nekoliko manjši, vendar kljub temu izredno pomemben.

### - **Atribucijska teorija**

Je tipična kognitivna teorija, ki temelji na predpostavki, da imajo ljudje močno potrebo po analiziranju in razumevanju razlogov nekega vedenja, hkrati pa tudi potrebo po nadzoru svojega okolja. Osebnost silo predstavljata moč (človekova sposobnost) in motivacija (intence in vloženi napor). Največ je k atribucijski teoriji prispeval Weiner. Gre pravzaprav za teorijo motivacije in emocij, saj je koncept povezoval kognitivne vidike z emotivnimi, pri čemer so imeli mnogi raziskovalci pred tem težave.

### - **Teorije samovrednotenja**

Slonijo na predpostavki, da je človek močno motiviran za vzdrževanje nekega osnovnega občutka lastne vrednosti, posebej v tekmovalni situaciji, ob neuspehu oziroma ob negativni socialni povratni informaciji. Za motivacijske procese je pomemben občutek neke splošne lastne vrednosti, sposobnosti oziroma kapacitet in uspešnosti.

### - **Teorija optimalne izkušnje**

Poudarja koncepte optimalnega izziva, občutka osebne kontrole in učinkovitosti, zadovoljstva in uživanja. Teorija izrazito poudarja intrinzične vidike motivacije, združena je s konceptom postavljanja ciljev.

### - **Samodeterminacijska teorija**

Kombinirala je koncept človekove notranje potrebe po vzdrževanju občutka samodeterminacije oziroma občutka osebne kompetence s konceptom iskanja optimalnega izziva in vplivom percepcije človekovega nadzora nad ojačanjem. Teorija razlikuje med informacijskimi izkušnjami (težijo k občutku učinkovitosti in samodeterminiranosti, to je avtonomna intrinzična orientacija), kontrolnimi izkušnjami (odsevajo kontrolo zunanje motivacijske orientacije) in amotivacijskimi izkušnjami (izkušnje pomanjkanja kompetenc, ki zmanjšajo tako intrinzično kot ekstrinzično motivacijo).

### - **Teorija osebnega investiranja**

K motivaciji je pristopila drugače kot večina ostalih teorij, ki so iskale človekove osnovne potrebe ali težnje, na osnovi katerih je zgrajena motivacija. Ta teorija pa poskuša razložiti, kako so motivacijski izvori selektivno investirani v posamezne aktivnosti, ki so posamezniku pomembne. Koncept investicije motivacije je torej pomembnejši od izvora motivacije. Investicija je odvisna od preteklih izkušenj, kulturnega ozadja in trenutnih okoliščin.

## - **Socialno kognitivne teorije**

So ena izmed prevladujočih smeri v preučevanju motivacije. Ključen je koncept samoučinkovitosti, ki ga je utemeljila teorija samoučinkovitosti. Gre za razumevanje posameznikovih kognicij o njegovih kapacitetah za učinkovito akcijo za doseganje nekega cilja. Čeprav je koncept samoučinkovitosti samo eden izmed številnih motivacijskih konstruktov socialno kognitivne teorije, ga razumemo kot najbolj odločujoč proces v posameznikovi samoregulaciji. K socialno kognitivnim teorijam prištevamo tudi teorijo postavljanja ciljev in teorijo ciljnih orientacij oziroma perspektiv.

### *2.4.8.1 Psihoanalitična razlaga motivacije - Sigmund Freud*

#### *2.4.8.1.1 Nezavedna motivacija*

V Freudovem času je področje psihologije zajemalo izključno zavedne procese in njihove vsebine. Nekateri filozofi so sicer domnevali, da obstajajo tudi nezavedni procesi, vendar niso imeli metode, s katero bi jih proučevali. Freud je s pomočjo psihoanalize odkril številne pojave, ki nakazujejo nezavedno motivacijsko strukturo (od pomot v vsakdanjem govoru, sanj in domišljije do nervoz in drugih psihičnih motenj) (Lamovec, 1986).

Freud je menil, da je vsako vedenje vsaj delno nezavedno motivirano, kar se vedno pokaže šele po sistematični analizi verige vzrokov, ki izvirajo iz doživetij v zgodnjem otroštvu. Nezavednim procesom je pripisoval zelo velik pomen in je trdil, da so za razumevanje človeka pomembnejši od zavednih. Nezavedne procese je razlikoval glede na stopnjo nezavednosti in njihov izvor. Pravi nezavedni procesi v običajnih okoliščinah zavesti niso dostopni. Poleg njih obstajajo še predzavedni procesi, ki se jih občasno lahko zavemo. Nekateri nezavedni procesi niso nikoli bili zavedni, drugi pa so to nekoč bili, a so zaradi boleče vsebine izrinjeni iz zavesti in potlačeni v nezavedno (Lamovec, 1986).

#### 2.4.8.1.2 Instinkt

Po Freudovem mnenju naj bi bila človekova motivacija predvsem biološko determinirana. Ukvarjal se je s pojmom instinkta. Sprva je skušal pojasniti celokupno človekovo delovanje z instinktom libida, kasneje mu je dodal še instinkt smrti. Pojem instinkt je s Freudovo teorijo dobil specifičen pomen. Vsak instinkt naj bi imel štiri značilnosti (Lamovec, 1986):

- izvor (ki je v notranji telesni stimulaciji),
- energijo (toliko je večja, kolikor je močnejša potreba, iz katere izvira instinkt),
- cilj (odstranitev stimulacije, ki je instinkt povzročila),
- objekt (je lahko karkoli, če odpravi stimulacijo).

Temeljno gibalno naj bi bili torej instinkti, ki izvirajo iz telesnih potreb in jih lahko razvrstimo v dve veliki skupini (Lamovec, 1986):

- instinkt življenja, kar predstavlja Eros (sem sodijo vse sile, ki služijo reprodukciji in ohranjanju življenja – spolnost, samoohranitev) in
- instinkt smrti, kar predstavlja Tanatos (je nasproten Erosu, je regresiven in teži k entropiji).

Oba instinkta naj bi se v svojem delovanju prepletala in povzročala neizbežen psihični konflikt (Lamovec, 1986).

Temelj psihoanalitične teorije naj bi predstavljal pojem libido, ki naj bi pričel delovati že takoj po rojstvu in usmerjati svojo energijo na določene objekte. Razvojne stopnje libida Freud deli na (Lamovec, 1986):

- oralno fazo (občutki zadovoljstva so vezani na sesanje, grizenje, dotikanje ustnic),
- analno fazo (libido se preusmeri na funkcije izločanja, zadrževanja blata),
- falično fazo (najpomembnejši predmet zadovoljstva postanejo spolni organi),
- latentno obdobje (delovanje libida je prikrito),
- genitalno fazo (s to fazo se razvoj zaključi. Glavni vir zadovoljstva postanejo heteroseksualni odnosi).

#### 2.4.8.2 Humanistična psihologija motivacije - Abraham Maslow

##### 2.4.8.2.1 Humanistična psihologija

Humanistična psihologija se v nekaterih temeljnih predpostavkah razlikuje od ostalih psiholoških pristopov. Usmerjena je na preučevanje tega, kar je tipično človeško in poudarja boljšo plat človekove narave, težnjo po samouresničevanju, lastno aktivnost in svobodo odločanja (Lamovec, 1986).



Temeljne predpostavke humanistične psihologije (Lamovec, 1986):

1. Osnovna značilnost človekovega organizma je težnja po vsestranskem razvoju zmožnosti in po rasti, ki se lahko odvija le v ugodnih pogojih.
2. Organizem deluje kot celota, ki opredeljuje posamezne sestavne dele, zato je treba psihične funkcije vedno preučevati v odnosu do celote. Nikakor pa ne izolirano.
3. Metoda preučevanja naj bi izražala enkratnost, neponovljivost posameznika.

#### *2.4.8.2.2 Motivacijska teorija Maslowa*

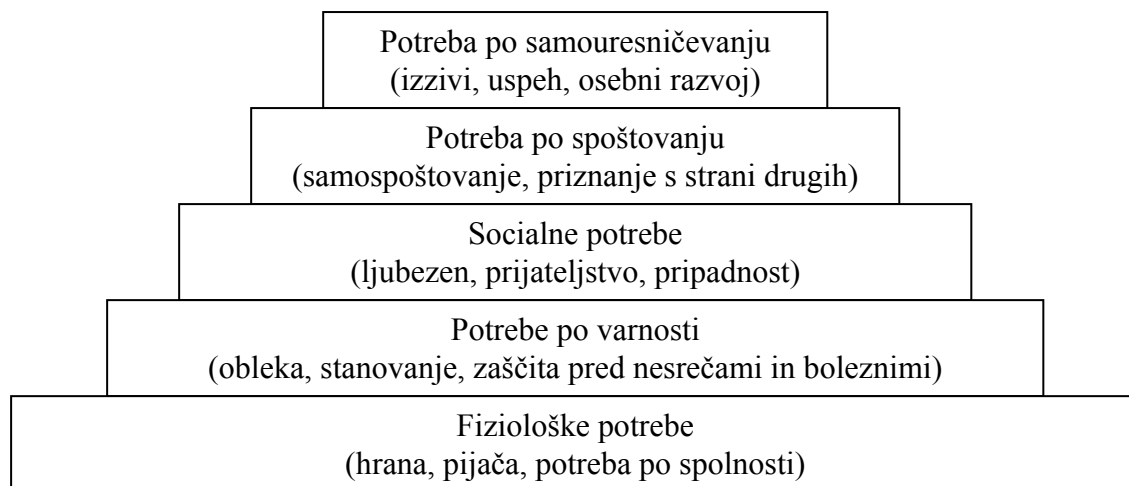
Izhodišče te teorije predstavlja pojem temeljnih potreb. Kriteriji za prepoznavanje temeljnih potreb so (Lamovec, 1986):

- odsotnost zadovoljitve preprečuje psihično zdravje,
- zadovoljitev preprečuje bolezni,
- ponovna zadovoljitev premaga bolezni,
- prikrajšana oseba bo izmed ostalih izbrala zadovoljitev ravno te potrebe in
- pri zdravih osebah so te potrebe odsotne oziroma neaktivne.

Temeljne potrebe naj bi bile univerzalne. Prisotne so na določeni razvojni stopnji pri vseh ljudeh in kulturah. Čeprav ni nujno, da imajo znano fiziološko osnovo, so instinktivnega značaja oziroma prirojene. Razvrščene so v hierarhijo. Najosnovnejše so (Lamovec, 1986):

- Fiziološke potrebe: so najmočnejše. Če so nezadovoljene vse potrebe, bodo organizem obvladovale fiziološke, ostale se ne bodo niti pojavile. To so potrebe, ki so prisotne v človeku od rojstva (potrebe po hrani, pijači, počitku, spolnosti).
- Potrebe po varnosti: takoj, ko so zadovoljene fiziološke potrebe, se sprožijo in postanejo motivacijski dejavniki potrebe po varnosti, ki vključujejo potrebe po stabilnosti, zaščiti, redu. Posebno izrazite so v otroštvu. Šele takrat, ko so zadovoljene potrebe po varnosti, lahko človek začne zadovoljevati višje potrebe.
- Potrebe po pripadnosti in ljubezni: to so socialne potrebe. V to skupino spadajo še potrebe po druženju, prijateljstvu.

- Potrebe po spoštovanju: vključujejo samospoštovanje in tudi spoštovanje s strani drugih. V prvo skupino prištevamo težnje k pozitivni oceni samega sebe, težnje po storilnosti, moči, samozadostnosti, kompetentnosti, samozavesti, neodvisnosti in svobodi. V drugo pa težnje po ugledu, statusu, slavi, oblasti in priznanju.
- Potrebe po samouresničevanju: nanašajo se na uresničevanje človekovih potencialov, na vsestranski razvoj sposobnosti, na težnjo človeka, da postane vse tisto, kar je sposoben, da postane. Gre torej za težnjo po razvoju svojih sposobnosti, talenta in ustvarjalnosti.



*Slika 2: Hierarhija potreb Abrahama Maslowa (Vir: Maslow, v Treven, 2001)*

Maslow dodaja, da navedena hierarhija potreb na splošno velja za vse ljudi, možne pa so tudi izjeme. Vrstni red hierarhije se lahko zaradi zadovoljitve spremeni. Potrebo, ki je dolgo časa zadovoljena, začnemo podcenjevati. Višja potreba se nam zdi pomembnejša, zato smo se pripravljene odreči nižji. Vendar pa je taka rešitev le začasna, dokler nižja potreba spet ne prevlada. Na splošno velja, da posameznik občuti pomanjkanje toliko močnejše, čim bolj temeljna je potreba. Zadovoljstvo pa je toliko večje, čim višja je zadovoljena potreba (Lamovec, 1986).

#### **2.4.9 Profil prevladujočih motivov**

Allen Edwards je na osnovi personološke teorije Henryja Murraya izdelal merski instrument EPPS (»Edwards Personal Preference Schedule«), ki smo ga pri nas poimenovali Lestvica prevladujočih motivov. Lestvica temelji na Murrayevem seznamu manifestnih motivov in meri 15 relevantno neodvisnih, normalnih osebnostnih dimenzij, ki izražajo prevladujočo motivacijo posameznika (Lamovec, 1988).

Lestvica prevladujočih motivov vsebuje naslednje motive (Lamovec, 1986):

- storilnost,
- popustljivost,
- redoljubnost,
- samopotrjevanje,
- neodvisnost,
- navezanost,
- zanimanje za psihično življenje,
- iskanje pomoči,
- dominantnost,
- sprejemanje krivde,
- dajanje pomoči,
- iskanje sprememb,
- vztrajnost,
- heteroseksualnost,
- agresivnost.

## 2.5 Vloga družine

### 2.5.1 Definicije družine

Žmuc Tomori (1988, v Tušak, Tušak in Tušak, 2003) pravi, da je družina pomemben referenčni okvir moralnega oblikovanja posameznikove osebnosti ter dejavnik človekove socializacije in individualizacije.

Goldner-Vukov (1988, v Tušak idr., 2003) pravi, da je družina naravna in družbeno ekonomska skupnost staršev in otrok. Je celota medsebojnih odnosov, ki temeljijo na ljubezni, tovarištvu, zaupanju in spoštovanju in ki nastane bodisi z rojstvom ali posvojitvijo otroka. Družina je kot most med posameznikom in družbo, je tisto družbeno okolje, v katerem se otrok najprej giblje, v katerem dobi temeljne vzorce (pravila) za obnašanje, čustvovanje, osnove jezika, kulture ter sposobnosti izražanja in mišljenja.

Ule (1995, v Tušak idr., 2003) meni, da je družina skupaj s svojo sorodstveno mrežo sociokulturna institucija, v kateri se na poseben način povezujejo individualna svoboda in socialna vezanost, normativnost in spontanost. Družina se razlikuje od vseh drugih institucij, v katerih človek živi in jim pripada, po tem, da je stalno prisiljena reagirati na potrebe drugih družinskih članov. V drugih skupinah posameznica ali posameznik reagira časovno in vsebinsko omejeno.

Kratke in pregledne definicije družine ni. Razlogi, da je tako, so predvsem v obstoju različnih tipov družin ter v spreminjanju družine v času in zahtevah. Organizacija združenih narodov je v svoji definiciji široko zastavila in v njo vključila vse tipe družinskega življenja. Družina je skupina oseb, ki skrbi za otroke oziroma je skupina oseb, ki jo zakonodaja ali praksa posameznih držav prepozna kot družino (Tušak idr., 2003).

Da bi nekako podrobneje spoznali družino, si oglejmo, katere so funkcije družine (Tušak idr., 2003):

- **Biološko-reproduktivna funkcija:** družina zagotavlja biološko reprodukcijo ljudi, saj omogoča in ohranja razvoj vrste homo sapiens. Ta funkcija družine je pravzaprav tako stara, kot je staro človeštvo.
- **Ekonomska funkcija:** od kompleksnih proizvodno-potrošnih funkcij je družina v procesu urbanizacije in industrializacije ohranila predvsem potrošno funkcijo. Seveda pa le-ta predpostavlja udeležbo članov družine v proizvodnji zunaj družine.

- **Zaščitniška funkcija:** družina vsem svojim članom zagotavlja pomoč, varnost in zaščito. Opravlja naloge, kot so nega in varstvo otrok, vzdrževanje, pomoč v bolezni in nesreči, nudi moralno oporo, čustveno oporo in varstvo ter pravno in finančno pomoč.
- **Čustvena funkcija:** družina je čustvena enota, ki danes temelji na medosebni privlačnosti in ljubezni. Družine, kjer prevladujejo trdni harmonični odnosi, so dobra osnova za otrokov razvoj.
- **Vzgojno-izobraževalna funkcija:** družina kot primarna otrokova skupina je prva, ki neposredno in posredno vzgaja otroka. S tem mu daje družbeno priznane vzorce vedenja, duhovne vrednote, oblikuje njegov odnos do ljudi... Zavedati pa se moramo, da sta vzgojna in čustvena funkcija tesno povezani. Ljubezen je vzgojni faktor, ki ga ne more nadomestiti nobena institucija.
- **Socializacijska funkcija:** v procesu socializacije mora otrok osvojiti in izdelati svoje predstave o svetu, načinu mišljenja, čustvovanja, o vrednotah, komunikaciji... Socializacija je proces prilagajanja in tudi proces osamosvajanja.

## 2.5.2 Družina in vključevanje otrok v športne dejavnosti

Ko govorimo o športu otrok, imamo v mislih predvsem osnovni motorični razvoj, s katerim poskušamo vplivati na otroka že od rojstva naprej. Takoj po rojstvu se prične vpliv okolice na otroka, ki se razvija po določenih vzorcih. Če je okolje, v katerem otrok odrašča, naravnano v prid športa in telesne aktivnosti, potem je otrok na dobri poti, da si ustvari pozitivne vzorce, ki bodo kasneje vplivali na njegov razvoj in življenje (Tušak idr., 2003). Prav starši pa so tisti, ki otroku omogočajo prve stike z okoljem in imajo veliko odgovornost za njegovo zgodnje učenje. Te informacije otrok zlasti pridobiva s pomočjo gibanja, ki predstavlja najbolj primarno in naravno potrebo ter vpliva na vsa področja njegovega razvoja od spoznavnega do čustvenega in socialnega. Eden izmed pomembnih vidikov vloge staršev je zato tudi ta, da naj z otrokom čim več sodelujejo oziroma z njim počnejo najrazličnejše stvari. Ker šport ohranja in krepi otrokovo zdravje, razvija njegove sposobnosti in omogoča lažje vključevanje ter prilagajanje v družbeno in naravno okolje, je pomembno, da starši že v zgodnjem otroštvu navajajo otroke na redno športno delovanje. Ob primernem sodelovanju vseh družinskih članov predstavlja tudi enega od pomembnih dejavnikov povezave in sooblikovalcev življenjskega stila družine (Videmšek, Kropelj, Stančević in Karpljuk, 2002).

Utemeljitev pomembnosti pravilne športne vzgoje v družini so podane skozi sledeče točke (Šturm, Petrović in Strel, 1990):

- Zgodnji razvoj otroka je odločilen za oblikovanje podobe odrasle osebnosti in del te podobe je mogoče oblikovati le s sredstvi, ki jih uporablja šport, to je s specifičnimi gibalnimi dejavnostmi.
- Premajhno prisotnost ali popolno odsotnost gibalnih dejavnosti v vzgoji doraščajoče mladine kasneje v celoti ni mogoče nadomestiti, saj je njihov vpliv z napredovanjem otrokove rasti in dozorevanjem manjši.
- Šport vpliva predvsem na otrokov gibalni razvoj, pa tudi na spoznavni, čustveni in socialni.
- Športne dejavnosti vplivajo na mišljenje, čustvovanje in odnose v družini. Vzgojni potencial športa se izraža v vedenjski samokontroli, moralnem, etičnem in estetskem presojanju.
- Posebna vrednost športne vzgoje v družini je dejstvo, da šport podobno kot druge kulturne dejavnosti, izhaja iz fenomena igre, ki je podstat človekove ustvarjalnosti in njegovega duhovnega in telesnega ravnovesja, s tem pa element kakovosti življenja. Prav ravnovesje duha in telesa je nemara eden najpomembnejših problemov človeka, ujetega v sodobne civilizacijske trende.
- Športna dejavnost je lahko zaradi dejstva, da imajo otroci šport praviloma radi, ob primernem sodelovanju vseh družinskih članov pomemben dejavnik homogenizacije in družinske integracije, ki ji mnogi sodobni civilizacijski, zlasti proizvodno–potrošniški, dejavniki niso »naklonjeni«.

Pomen športnega udejstvovanja za telesno in duševno zdravje potrjujejo številne raziskave. Pravzaprav je že dolgo znano, da vsakodnevna telesna aktivnost pripomore k boljši kvaliteti življenja. In prav družinska skupina je prvi socialni sistem, v katerem otrok živi in ki s svojimi značilnostmi vpliva na osebnost otroka v vseh stopnjah njegovega razvoja. Že komaj rojeni otrok ima veliko večje možnosti, da poseže po športu kot obliki življenja, če mu starši v novo nastali družinski skupnosti predstavljajo ustrezen model športnega udejstvovanja (Tušak idr., 2003).

Drugi dejavnik za vključevanje otrok v športne aktivnosti je tudi izobrazbena struktura staršev. Izobrazba je dejavnik, ki vpliva na to, kakšno mnenje imajo starši o športni aktivnosti in posledično na materialni položaj družine. Višja izobrazba v večini primerov nakazuje tudi boljše gnotno stanje v družini. Tisti, ki imajo boljše gnotno stanje, lahko več namenijo za razne pripomočke in s tem dodatno motivirajo otroke. Privoščijo si lahko boljše pogoje vadbe in dodatno športno opremo (Tušak idr., 2003).

Tretji dejavnik je okolje. Različna okolja nudijo družinam drugačne možnosti ukvarjanja s športom. Faktorje okolja lahko razdelimo na fizične, socialnoekonomske in kulturne elemente. Okolje lahko spreminjajo starši in družina kot osnovna mikrosocialna zgradba. To pa lahko olajša ali pa preprečuje fizično aktivnost otrok.

Na športno aktivnost vpliva izbira vadbenih prostorov, opreme in programov, kar je zelo pomembno za dolgoročno ukvarjanje z določenimi aktivnostmi. Pomembnost vloge staršev ni v trudu po aktivnem vplivu, ampak v podpori otrokom in v zagotavljanju okolja, ki vzpodbuja fizično aktivnost (npr. denar za članarino, prevoz na teren...) (Tušak, 2003).

Prostori, lokacija parkov in šol ter obenem priložnost, da sodelujejo v igrah ali športih, so bili najbolj vplivni faktorji pri športnem sodelovanju pri otrocih od 9. do 12. leta (Greendorfer in Ewing, 1981, v Tušak idr., 2003). Čas, ki ga preživijo zunaj, je določitelj celotne fizične aktivnosti pri majhnih otrocih (Klesges, Eck, Hanson, Haddock in Klesges, 1990, v Tušak idr., 2003). Opazili pa so tudi sezonske spremenljivke. V nekaterih soseskah omejujejo otrokov prosti čas, ki ga preživlja zunaj, ker niso zagotovljeni primerni in varni prostori. Take omejitve pa lahko preprečijo otrokovo fizično aktivnost.

Razlike se pojavljajo tudi glede na to, ali družina živi v mestu ali na vasi (Korpej, 2001, v Tušak idr., 2003). Družine, ki živijo v mestih, imajo večjo ponudbo različnih športnih dejavnosti. Tudi razmišljanje mestnih ljudi o športu se razlikuje od tistih na vasi, čeprav se stanje na vasi spreminja v pozitivno smer. Veliko ljudi, ki živi na vasi, je menilo, da je zanje telesna vadba že to, če se sprehodijo okoli svoje hiše. V mestnih središčih pa ljudje samo čakajo, kdaj bodo zapustili svoje bivališče, da se malo razgibajo. Razlike med vasjo in mestom bodo ostale, predvsem zaradi tega, ker se podeželje po številu uporabnikov različnih športnih storitev razlikuje tako v številčnem kot finančnem pogledu.

Prav starši pa so tisti, ki svojemu otroku v zgodnji mladosti predstavijo različne športne dejavnosti. Govorimo o socializaciji za šport, o tem, da otroka navdušimo za šport, ga uvedemo v športno dejavnost. Ob tem se pojavi vprašanje, zakaj starši pravzaprav spodbujajo svoje otroke k športu. Duncan (1997, v Tušak idr., 2003) je v svoji raziskavi poskušal dobiti odgovor na to vprašanje. Starši so našli veliko prednosti ukvarjanja s športom. Pravijo, da se otroci na ta način vključujejo v timsko delo, šport jih tudi mentalno stimulira, jim pomaga znebiti se agresivnosti zaradi pritiskov v šoli, omogoča druženje z drugimi, otroci se zabavajo, vadijo, kar je dobro za zdravje, izgrajujejo samozavest, pomembno za dober fizični razvoj, naučijo se discipline in dobrih navad ter se izognejo slabim, naučijo se organizirati svoj čas pri usklajevanju domačih nalog, športa in drugih aktivnostih. Obenem pa športna preteklost staršev in njihovo aktivno ukvarjanje s športom naj ne bi bila ključnega pomena, zaradi katerega bi starši svoje otroke intenzivneje spodbujali k udeleževanju v okviru različnih športnih panog. Sicer pa naj bi se starša razlikovala glede razlogov, ki jih navajata, zakaj podpirata otrokovo udeležbo v športu. Očetje pri tem poudarjajo bolj tekmovalne razloge, medtem ko matere navajajo širši spekter razlogov za uvajanje oziroma podpiranje otroka v športni aktivnosti. Poudarjajo

napredovanje pri osvajanju veščin, vzdrževanje dobre telesne kondicije, pridobivanje moštvenega duha in občutka pomembnosti.

Ne glede na to, da vseskozi poudarjamo pomen staršev kot pomembnih spodbujevalcev za aktivno športno dejavnost svojih otrok, se je v mednarodni raziskavi, ki so jo delno opravili tudi pri nas, pokazalo, da so tako matere kot očetje med spodbujevalci za aktivno športno udejstvovanje otrok po rangi za sorojenci, vrstniki, televizijo, učitelji športne vzgoje... Tak podatek je nedvomno zgovoren, toliko bolj še zato, ker so celo v ZDA starši, kljub ogromnemu vplivu medijev na mladino, pred drugimi dejavniki socializacije za šport (Doupona in Petrovič, 2001, v Tušak idr., 2003).

Prispevek staršev za ukvarjanje s športom je različen glede na starostno obdobje otrok. V rani mladosti naj bi imel otrok prosto izbiro pri odločitvi glede tega, s čim se bo ukvarjal, starši pa naj bi ga pri tem podpirali. Naslednje obdobje je tisto, ko se morajo starši bolj aktivno vključiti v otrokovo športno življenje. V kasnejših obdobjih pa naj bi bila starševska vloga predvsem v finančni pomoči (Bloom idr., 1995, po Cote, 1999, v Tušak idr., 2003).

Neka raziskava v Kanadi, v kateri so zajeli mlade, najuspešnejše tekmovalce na državni ravni, je pokazala, da je prispevek staršev k otrokovemu športu v različnih letih drugačen. Tako je glavna naloga od 6. do 13. leta vzbuditi v otroku zanimanje za šport. Starši morajo v tem obdobju nuditi otroku čim več možnosti ukvarjanja z različnimi športnimi dejavnostmi. Otrok mora pridobiti čim več izkušenj in se pri tem zabavati. V športu mora aktivno in prostovoljno sodelovati (Tušak idr., 2003).

Družinsko okolje ima torej pomemben vpliv na športno dejavnost mladih. Ugotovljeno je bilo, da ima socialno okolje močan vpliv na ukvarjanje s športom (Doupona, 1996, Tušak idr., 2003, v Kovač, Jurak in Strel, 2007). Med kazalniki socialnega statusa imajo največji vpliv na športno udejstvovanje otrok izobrazbeni in kulturni status staršev, ekonomski položaj družine ter športna dejavnost staršev (Doupona, 1996, Jurak idr., 2001, Kovač, 2006, Kovač, Starc in Doupona Topič, 2005, Strel idr., 2004, v Kovač idr., 2007). Starši s svojimi zgledi, željami in zahtevami v kombinaciji z materialnimi zmožnostmi vplivajo na otrokovo ravnanje. Spodbujajo ga k dejavnemu preživljanju prostega časa ali pa ga od športnih dejavnosti odvrnejo. Ugotovitve, da več kot 95 % staršev trdi, da bi svojega otroka usmerili v športno dejavnost, če bi otrok to želel, kažejo na dobre možnosti razvoja slovenskega športa otrok in mladine (Kovač idr., 2005, v Kovač idr., 2007).

V raziskavi Šport v vlogi narodne identitete Slovencev so izvajalci (Kovač, Doupona Topič in Strel, 2004) v enem od vprašanj postavili trditev: »Če bi se moj otrok želel ukvarjati s športom, bi mu to omogočil.« Vprašani so lahko odgovarjali na šest



stopenjski lestvici, kjer je 1 pomenilo popolno nestrinjanje in 6 popolno strinjanje. Starši (ali prihodnji starši) so izjemno naklonjeni vključevanju njihovih otrok v športne dejavnosti. Večina (91 %) izraža izjemno visoko stopnjo strinjanja (oceni 5 in 6), da bi svojemu otroku omogočili ukvarjanje s športom, pozitivno strinjanje (ocene 4, 5 in 6) pa skoraj 97 % anketiranih. Primerjava med spoloma kaže, da skoraj ni razlik med mnenji moških in žensk.

V raziskavi Kropcejeve in Videmškove (2002), v kateri so anketirali 154 staršev, so želeli ugotoviti, kakšne so možnosti za doseganje čim večje športne aktivnosti predšolskih otrok. Ugotovili so, da obstajajo dejavniki, ki lahko povečujejo športno aktivnost otrok in na katere imajo starši neposreden vpliv. Ti dejavniki so: športna dejavnost staršev, aktivno preživljanje počitnic družine, navajanje na družbo in starševsko pozitivno mnenje o športu. V raziskavi so ugotovili naslednje:

- matere v večji meri skrbijo za otrokovo športno dejavnost,
- otroci, ki živijo v mestih, so bolj športno aktivni,
- starejši in samski starši namenijo več časa otrokovi športni aktivnosti,
- starši, ki imajo višjo plačo in višje izobrazbeni starši, imajo pozitiven vpliv na otrokovo športno dejavnost,
- otroci, ki živijo v bloku, so v povprečju bolj športno aktivni,
- aktivne družine spodbujajo otroke k večji športni aktivnosti,
- otroci, ki so bolj družabni, so navadno tudi bolj športno aktivni,
- starševski pozitiven odnos do učinkov športa na otrokov razvoj spodbudi otroke k večji športni aktivnosti.

Jambrešič (2004) je v svoji raziskavi v enem od vprašanj za starše postavila vprašanje: »Kakšne cilje imate za svoje otroke na področju splošne vadbe v okviru športnega programa ABC ŠPORT?« Ugotovila je, da je najpomembnejši cilj po mnenju staršev, da otroci razvijajo svoje gibalne sposobnosti. Drugi pomemben cilj je, da otroci izoblikujejo pozitivne vedenjske vzorce, kot so spoštovanje različnosti, pomaganje prijatelju, spoštovanje pravil igre... Sledijo cilji: spoznavanje otrok z različnimi športnimi dejavnostmi, potrošnja odvečne energije, sklepanje novih prijateljstev in naučiti se koristnega preživljanja prostega časa. Najmanj pomemben cilj je, da imajo starši nekaj časa zase. V raziskavi je bilo ugotovljeno tudi, da je 78,58 % anketiranih staršev tudi samih športno aktivnih, kar je bistvenega pomena za otrokovo športno udejstvovanje.

Z razlogi, zaradi katerih starši vključujejo svoje otroke k športni vadbi, se je v svoji raziskavi ukvarjala tudi Čebokli (2006). Ugotovila je, da so starši vključili otroke v organizirano športno vadbo predvsem zato, da lahko otrok na tak način razvija svoje gibalne sposobnosti. Nekaj staršev je visoko ocenilo tudi trditev, da tako otrok koristno preživi prosti čas. Med pomembne razloge uvrščajo še: otrok se tako spozna z različnimi športnimi dejavnostmi, otrok tako sklepa nova prijateljstva in otrok tako

potroši odvečno energijo. Med nepomembne razloge so starši uvrstili razloga: otrok tako postane dober športnik in tako imamo nekaj časa zase. Čeboklijeva je tudi ugotovila, da je več kot tri četrtine anketiranih staršev športno aktivnih. Žal pa je tudi odstotek staršev, ki se nikoli ne ukvarjajo s športom ali le nekajkrat letno, precej velik (32 %). Starši, ki so športno aktivni, se poslužujejo predvsem športnih panog, kot so hoja, tek, fitnes, aerobika, kolesarjenje, rolanje in smučanje.

Z ugotavljanjem, kako vpliva okolje na športno aktivnost 4-6 letnih otrok, ki hodijo v vrtec, sta se ukvarjali Kropcejeva in Videmškova (2002, v Videmšek idr., 2002). Ugotovili sta, da starši z višjo stopnjo izobrazbe in višjimi dohodki v večji meri skrbijo za otrokovo športno aktivnost. Prav tako sta ugotovili, da se starejši roditelji, starši z več kot enim otrokom in starši samohranilci v večji meri športno ukvarjajo s svojim otrokom, vendar le-ta ne obiskuje športne igralnice.

Za otroke je zgled staršev nedvomno zelo pomemben in koristen, veliko bolj kot le nasveti, kako pomembna je športna aktivnost in kako škodljivo je neskončno igranje računalniških video igrin in posedanje pred televizorjem. Otroci večinoma od staršev postopoma prevzemajo različne razvade. Mnogim staršem je lažje nadzirati otroka, ki mirno gleda televizijo, kot ga nadzorovati ali celo aktivno spremljati na zunanjem igrišču (Videmšek idr., 2002).

Kalish (2000, v Videmšek idr., 2002) navaja podatke neke ameriške raziskave. Otroci športno aktivnih mater, ki se ukvarjajo s športom, so dvakrat bolj aktivni od tistih otrok, ki imajo športno neaktivne matere. Vpliv očetov je še večji. Otroci športno aktivnih očetov so kar 3,5-krat bolj aktivni od otrok, ki imajo športno neaktivne očete. Tisti otroci, ki imajo oba starša aktivna, so daleč najbolj aktivni. Celo 6-krat bolj od otrok športno neaktivnih staršev.

Pri vključevanju otrok v programe športnih dejavnosti, kakršen je tudi program Gimnastične zveze Slovenije, imajo torej pomembno vlogo starši. Predmet diplomske naloge je ugotoviti, kakšni so motivi staršev, ki so v šolskem letu 2007/2008 vključili svoje otroke v program gimnastične vadbe. Problem naloge je, ali se motivi razlikujejo glede na spol staršev, starost, izobrazbo, kraj, v katerem starši bivajo, in glede spola otrok. Zanima nas tudi, kakšno je mnenje ravnateljev in razrednih učiteljev na nekaterih šolah, kjer se program izvaja.

### **2.5.3 Motivacija otrok za udeležbo v športu**

Različne študije kažejo, da obstajajo razlike med spoloma v pogostosti športne dejavnosti in motivih za ukvarjanje s športom. Dekleta so manj gibalno dejavna od fantov, pogostost športne dejavnosti pa upada s starostjo. Današnji čas ponuja mladim obilo možnosti zabave, zato je zanimivo, kako se spreminja motivacija mladih za športno dejavnost v daljšem časovnem obdobju (Jurak, Kovač in Strel, 2007).

Danes osnovnošolci ne glede na spol navajajo enake motive za ukvarjanje s športom: koristnost za zdravje, izboljšanje telesne kondicije in razvijanje svojih sposobnosti. Tudi med drugimi, višje razvrščenimi motivi, ni velikih razlik med dekletimi in fanti. Glavne razlike so predvsem v ekstrinzičnih motivih, ki se pri fantih kažejo kot ukvarjanje s športom zaradi določenega položaja (priljubljenost, stik z dekletimi, denar in druge ugodnosti), pri dekletih pa zaradi zunanjšega videza (Jurak idr., 2007).

### **2.5.4 Motivacija odraslih za udeležbo v športu**

Študija o motivih, ki vodijo odrasle v športno dejavnost, je bila del raziskave »Telesna aktivnost odraslih v Republiki Sloveniji« iz leta 1997. Med najpomembnejše motive za udeležbo v športu so anketirani postavili: dobro počutje in zdravje; telesne in delovne sposobnosti; zabava, druženje in sprostitve; radost in telesna aktivnost; tekmovanje in rivalstvo; zadovoljstvo in telesni napor; športna postava (videz) ter navade in življenjski stil prijateljev (Petkovšek in Ambrožič, 1999).

Raziskavo na to temo je izvedel tudi Sila (1999). Anketirani so med deset najpomembnejših motivov za športno aktivnost uvrstili: veselje in zabava; zdravje; dobro počutje; telesna sprostitve; pozabiti na težave in obveznosti; druženje s prijatelji; lepša postava; lepota gibanja in kreativnost; biti močnejši; atraktivnost, negotovost in vznemirjenje. Pojavile pa so se tudi razlike v motivih glede na starost in spol. Mlajšim od 25 let je zelo pomembno uživanje v športu, starejši od 25 let so ta motiv postavili na tretje mesto. Najpomembnejša sta za njih telesna sprostitve in zdravje. Velika je razlika pri motivih, povezanih z mišicami, močjo in adrenalinom, ki jih v ospredje postavljajo moški, medtem ko sta ženskam bolj pomembni vitkost in lepa postava.

### 2.5.5 Športna dejavnost staršev

Omenili smo, da je otrokova športna aktivnost v veliki meri odvisna tudi od športne aktivnosti staršev. Tisti starši, ki se veliko gibajo in to vrednoto prenašajo tudi na svoje otroke, bodo prav gotovo svojim otrokom predstavili večje število športnih dejavnosti in jim privzgojili kulturnen odnos do športa.

Športno rekreativna dejavnost je v veliki meri odvisna od socialno-kulturnih dejavnikov, med katerimi imajo največji vpliv spol, starost, okolje in izobrazba. Ali se posameznik v svojem prostem času ukvarja s športno dejavnostjo ali ne, pa je močno odvisno tudi od vedenjskih vzorcev, ki se oblikujejo že v otroštvu in ostajajo dokaj stabilni tudi v kasnejšem življenju (Doupona Topič in Sila, 2007).

V državah po svetu se na različne načine trudijo priti do čim bolj zanesljivih in objektivnih podatkov o načinu življenja in izkoriščanju prostega časa njihovih prebivalcev. Posebno plat teh prizadevanj zajema tudi ugotavljanje gibalne in športne dejavnosti. Največkrat sta obravnavani pogostost oziroma način in vrsta aktivnosti, pogosto pa se ugotavlja tudi povezanost med športno dejavnostjo in spolom oziroma starostjo (Sila, 2002).

Sistematično ugotavljanje športne dejavnosti v Sloveniji poteka že dobrih 33 let. Prva tovrstna študija je bila opravljena leta 1973. Do sedaj so jih opravili že šestnajst. V tem obdobju so ugotovili velik napredek v deležu športno aktivnega prebivalstva in v rednosti športne aktivnosti. Velike razlike v športni aktivnosti med spoloma v preteklosti so skorajda izginile. Tudi vse več starejših je športno aktivnih in ti so pri tem še najbolj redni. Socialni status, najbolj povezan s spremenljivko izobrazbe, vpliva tako na udeležbo v športu kot tudi na izbiro posameznih športnih aktivnosti (Sila, 2007).

Sila (2002) je opravil primerjavo športne aktivnosti v Sloveniji med letoma 1996 in 2001. Ugotovil je, da je nebitveno manj športno neaktivnih v letu 2001, da pa se je v večji meri spremenila kakovost oziroma način dejavnosti. Leta 1996 je bilo občasno in neredno aktivnih 17,5 %, v letu 2001 pa le 13 %. Povečali so se odstotki tistih, ki so vsaj enkrat na teden aktivni, in to za skoraj 17 %. Analizirali so tudi rezultate o pogostosti športne vadbe za moške in ženske posebej. V letu 2001 so zaznali nekaj manj neredne in občasne aktivnosti v obeh skupinah in več redne športne dejavnosti. Visoko povezanost je v dosedanjih raziskavah zaznati tudi med starostjo in udeležbo v športu. S staranjem je športne aktivnosti vedno manj. Sila (2002) je v primerjalni študiji med letoma 1996 in 2001 razdelil vzorec na tri starostne razrede: na mlade (do 25. leta), na srednjo generacijo (od 26. do 60. leta) in na starejše (nad 60 let). Podatki o mladih so bili obetajoči, saj se je močno povečal delež redno, vsaj 2-krat tedensko dejavnih (za 18 %). Tudi za srednjo generacijo so bili rezultati ugodni, saj

se je delež neaktivnih kar precej zmanjšal. Zmanjšal se je tudi delež občasno aktivnih. Kategorije od aktivnosti enkrat na teden do vsakodnevne vadbe pa so v skupnem seštevku porasle kar za 21 %.

Leta 2006 je bila opravljena že 16. študija o športno rekreativni dejavnosti Slovencev. Ciljno populacijo so predstavljali vsi prebivalci Slovenije, stari 15 let in več. Vzorčenje je opravil Urad za statistiko Republike Slovenije. Poleg osnovnih socialno-demografskih značilnosti (spol, starost, izobrazba, tip krajevne skupnosti) so bila v anketi tudi vprašanja, povezana s športno aktivnostjo. Na osnovi vprašanja o pogostosti športne aktivnosti in hkrati o deležu športno aktivnih so v letu 2006 dobili odgovore, ki govorijo o precejšnjem napredku z vidika več in tudi pogostejše aktivnega prebivalstva. Manj je športno neaktivnih ter več športno in redno dejavnih. Spodbudni so tudi rezultati, ki govorijo o večjem porastu aktivnih žensk, s čimer so se razlike v športni dejavnosti med spoloma zelo zmanjšale (Sila, 2007). Glede na trende vključevanja žensk v športne dejavnosti lahko pričakujemo, da bo leta 2010 delež vključenih žensk enak deležu moških. Možni razlogi za porast vključevanja žensk so: številni novi športni programi, namenjeni predvsem ženskam; večja medijska promocija športnih dejavnosti in zdravega načina življenjskega sloga; moda, ki narekuje večjo razgaljenost primerno oblikovanega ženskega telesa in bolj prostočasno oblačenje; večja samozavest žensk, ki se izraža skozi njihovo zunanjo podobo in podaljšanje »mladosti« v poznejša leta; skrb zdravstva za ozaveščanje o pomembnosti gibalnih dejavnosti za zdravje in vitalnost in več prostega časa (Kovač idr., 2007).

Pogostejše ukvarjanje žensk s športom pomembno vpliva tudi na mnenje mater o pomembnosti športne vzgoje, ki je mnogokrat ključno za vključevanje otrok v šport. Doupona (1996, v Kovač idr., 2007) ugotavlja, da imajo ženske v Sloveniji dominanten vpliv na oblikovanje družinskega vzorca športne aktivnosti. Razvoj ženskega športa zato pomembno vpliva na šport otrok in mladine ter verjetno tudi na celotno aktivno izrabo prostega časa. Podoben trend kot pri ženskah je opazen tudi pri dekletih, le da na tej starostni stopnji opažamo tudi vsebinske premike. Športna vadba fantov in deklet je čedalje bolj podobna, kar je tudi skladno z ugotovitvami o bolj podobnih motivih deklet in fantov za športno udejstvovanje kot nekoč (Kovač idr., 2007).

Sila (2007) pa tudi v raziskavi iz leta 2006 ugotavlja padanje športne dejavnosti v povezavi s staranjem. Pri tem je ugodno spoznanje, da se z leti prenehajo športno udejstvovati v glavnem tisti, ki so neredni. Redno aktivni pa z aktivnim življenjskim slogom ostajajo zvesti športu tudi v pozno starost. Zaznati je manj aktivnosti po 25. letu starosti, torej v obdobju ustvarjanja družine, materialnih in eksistenčnih razmer za normalno življenje in delo. Ko se to obdobje bliža koncu (40. in 50. leta), delež

aktivnih ponovno naraste in tudi pogostost oziroma rednost njihove aktivnosti, kar hkrati pomeni tudi višjo kakovost aktivnosti (Sila, 2007).

Preučevanje športno rekreativne dejavnosti prebivalcev Slovenije zajema tudi vprašanje izbora posameznih športov oziroma športno rekreativnih dejavnosti, s katerimi se v prostem času najraje ukvarjajo. Ugotovitve zadnje študije iz leta 2006 kažejo, da so hoja, plavanje in kolesarjenje na vrhu najbolj priljubljenih športov, planinarjenje in alpsko smučanje pa se izmenjujeta na naslednjih mestih. Ženske so v nasprotju z moškimi pri izboru športov manj tekmovalno naravnane, zato poleg že omenjenih športov izbirajo aerobiko, ples in jutranjo gimnastiko. Moški za razliko od žensk raje igrajo nogomet, košarko in vadijo v fitness centrih. Izbor najbolj priljubljenih športnih zvrsti se z leti spreminja. Pri mlajših so zanimive predvsem športne igre nogomet, košarka in odbojka ter rolanje in vadba v fitnessu, v zrelem obdobju pa tudi alpsko smučanje in tek v naravi. Ljudje v poznejših letih raje hodijo, manj pa planinarijo, plavajo, kolesarijo oziroma se ukvarjajo z jutranjo gimnastiko (Berčič in Sila, 2007). Tudi vprašalnik za starše, ki smo ga uporabili za našo raziskavo, vključuje vprašanja, povezana s športno dejavnostjo staršev (v kolikšni meri so telesno aktivni in s katerimi športi se ukvarjajo), saj nas zanima, kako se starši, ki vključujejo svoje otroke v gimnastično vadbo, razlikujejo od povprečnega Slovenca oziroma Slovenke.

### 3. CILJI

Na podlagi vprašalnikov smo opredelili naslednje cilje:

- 1) Ugotoviti, kakšni so motivi staršev za vključitev otrok v program gimnastične vadbe.
- 2) Ugotoviti razlike v strukturi motivov glede na spol staršev.
- 3) Ugotoviti razlike v strukturi motivov glede na starost staršev.
- 4) Ugotoviti razlike v strukturi motivov glede na stopnjo izobrazbe staršev.
- 5) Ugotoviti razlike v strukturi motivov glede na kraj bivanja staršev.
- 6) Ugotoviti razlike v strukturi motivov glede na spol otroka.
- 7) Ugotoviti, ali so starši, ki so vključili otroke v gimnastično vadbo, v povprečju bolj športno dejavni kot vzorec slovenske populacije.
- 8) Ugotoviti, kakšna je ocena programa gimnastične vadbe ravnateljev in učiteljev na šolah, kjer se program izvaja.
- 9) Ugotoviti, kateri motivi za vključevanje otrok v program gimnastične vadbe se zdijo najpomembnejši ravnateljem in učiteljem na šolah, kjer se program izvaja.

## 4. HIPOTEZE

Na podlagi zastavljenih ciljev smo postavili naslednje hipoteze:

- H1) Obstajajo statistično pomembne razlike v strukturi motivov glede na spol staršev.
- H2) Ni statistično pomembnih razlik v strukturi motivov glede na starost staršev.
- H3) Obstajajo statistično pomembne razlike v strukturi motivov glede na stopnjo izobrazbe staršev.
- H4) Obstajajo statistično pomembne razlike v strukturi motivov glede na kraj bivanja staršev.
- H5) Ni statistično pomembnih razlik v strukturi motivov glede na spol otroka.
- H6) Starši, ki so vključili otroke v gimnastično vadbo, so bolj športno dejavni kot povprečen Slovenec/Slovenka.



## 5. METODE DE LA

### 5.1 Vzorec merjencev

Vzorec merjencev je predstavljalo 386 staršev, ki so v šolskem letu 2007/2008 vključili svojega otroka v program »Gimnastika v osnovni šoli« na šestih osnovnih šolah in njihovih podružnicah na štajerskem področju. Njihovi otroci so obiskovali enega od razredov prvega triletja in so se prostovoljno s soglasjem staršev vključili v dodatni gimnastični program. Povprečna starost staršev je bila 36,55 leta.

#### *Preglednica 1*

*Struktura vzorca raziskave po spolu.*

<b>Spol</b>	<b>Število</b>	<b>%</b>
Matere	201	52,1
Očetje	185	47,9

#### *Preglednica 2*

*Struktura vzorca po starostnih razredih.*

<b>Starostni razred</b>	<b>Število</b>	<b>%</b>
35 let in manj	168	43,5
36 let in več	210	54,4

#### *Preglednica 3*

*Struktura vzorca po stopnji izobrazbe.*

<b>Izobrazba</b>	<b>Število</b>	<b>%</b>
Nedokončana osnovna šola	3	0,8
Končana osnovna šola	48	12,4
Končana poklicna šola	128	33,2
Končana 4-letna srednja šola	120	31,1
Končana višja šola	13	3,4
Končana visoka šola, fakulteta	58	15,0
Specializacija, magisterij, doktorat	13	3,4

#### *Preglednica 4*

*Struktura vzorca po kraju bivanja.*

<b>Kraj bivanja</b>	<b>Število</b>	<b>%</b>
Kraj z manj kot 10.000 prebivalci.	333	86,3
Mesto z več kot 10.000 in manj kot 30.000 prebivalci.	8	2,1
Mesto z več kot 30.000 prebivalci.	41	10,6

Zanimalo nas je tudi mnenje ravnateljev ter učiteljev razredne stopnje, ki delajo na šolah, kjer se program izvaja, oziroma na šolah, kjer smo razdelili vprašalnike tudi staršem. Vzorec je zajemal 3 ravnatelje in 3 ravnateljice ter 21 učiteljic in 1 učitelja.

## **5.2 Anketa**

Anketni vprašalniki so bili izdelani za namen diplomskega dela (Fišer, Kajtna in Kovač, 2008). Sestavljeni so večinoma iz zaprtih vprašanj, nekaj vprašanj je odprtih. Anketni vprašalniki za starše so bili naslovljeni posebej na matere in očete, iz česar smo pridobili podatke o spolu anketirancev. V začetku anketnega vprašalnika smo pridobili osnovne podatke: starost, stopnjo izobrazbe in kraj, v katerem živijo, ter podatke o njihovi športni aktivnosti (kako pogosto se ukvarjajo s športom, s katerimi športi se ukvarjajo in koliko so bili v času svojega izobraževanja seznanjeni s pomenom športa in športne rekreacije za zdravje). Nato so anketiranci na 30 postavk o motivih, ki nam bodo služile pri obdelavi in interpretaciji, odgovarjali po ocenjevalni lestvici od 1 do 5, pri čemer 1 pomeni nepomemben motiv, 5 pa zelo pomemben motiv. Podobne vprašalnike smo razdelili tudi ravnateljem in učiteljem. Anketni vprašalniki so v prilogi.

## **5.3 Vzorec spremenljivk**

Vzorec spremenljivk izhaja iz anketnega vprašalnika.

Neodvisne spremenljivke so naslednje:

- spol,
- starost,
- stopnja izobrazbe,
- tip naselja, v katerem živijo starši,
- pogostost športne dejavnosti staršev.

Odvisne spremenljivke so:

- seznanjenost s pomenom športa v času izobraževanja,
- motivi, zaradi katerih starši vključujejo otroka h gimnastični vadbi,
- ocena programa.

#### **5.4 Način zbiranja podatkov**

Vprašalnike za matere in očete smo meseca maja in junija razdelili otrokom, ki so jih do konca šolskega leta vrnili na urah vadbe. Vprašalnike za ravnatelje ter učitelje smo dobili vrnjene po pošti, nekatere prek elektronske pošte, nekatere pa smo prevzeli osebno. Izpolnjevali so jih v zadnjih dveh tednih šolskega leta.

#### **5.5 Metode obdelave podatkov**

Podatke, ki smo jih pridobili z anketnimi vprašalniki, smo obdelali s pomočjo programa SPSS (Statistical Package for the Social Science). Izračunali smo osnovne statistične kazalnike in opravili enosmerno analizo variance.

## 6. REZULTATI IN RAZPRAVA

### Preglednica 5

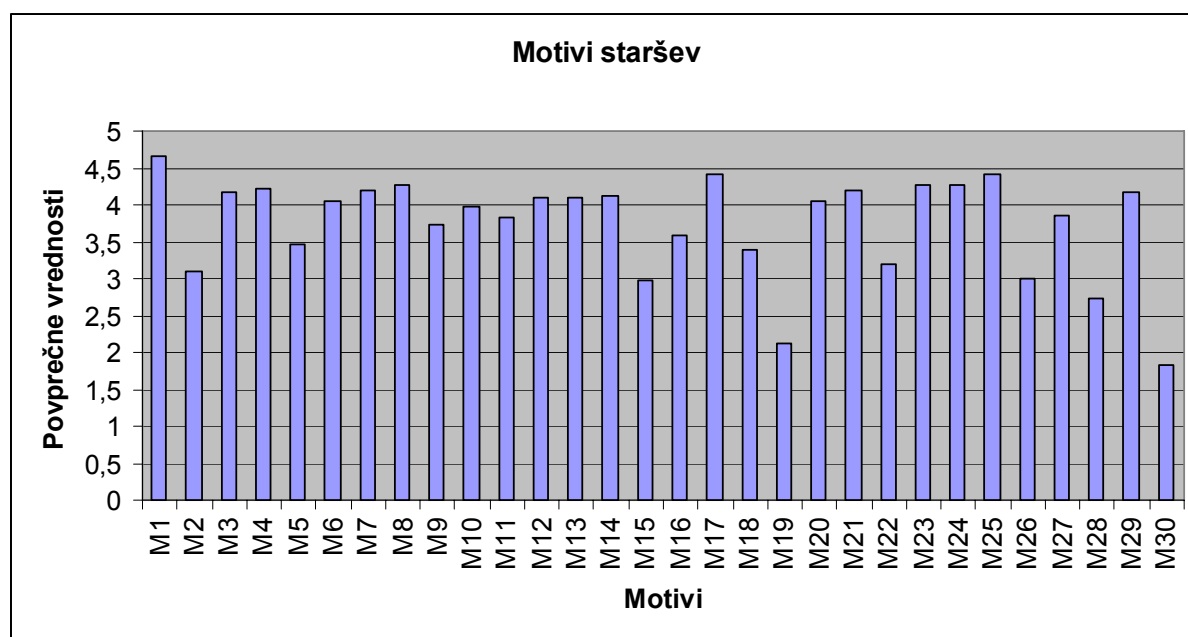
Seznam vseh motivov s kraticami (služi kot legenda).

Oznaka	Motiv
M1	Ker šport koristi zdravju mojega otroka.
M2	Ker bo imel otrok tako lepšo postavo.
M3	Ker tako koristno preživi prosti čas.
M4	Ker se pri športu zabava.
M5	Ker rad tekmuje.
M6	Ker ga šport sprosti.
M7	Ker bo imel boljšo kondicijo.
M8	Ker uživa v športu.
M9	Ker bo pri vadbi našel dobre prijatelje.
M10	Ker se rad igra.
M11	Ker se v športu vse dogaja po določenih pravilih.
M12	Ker po šolskem delu potrebuje gibanje.
M13	Ker šport povečuje zaupanje vase.
M14	Ker se bo v športu naučil stvari, ki mu bodo koristile v nadaljnjem življenju.
M15	Ker bo otrok tako boljše izgledal.
M16	Ker bo otrok tako pridobil tekmovalne izkušnje.
M17	Ker je otrok sam izrazil željo, da bi rad obiskoval vadbo.
M18	Ker vadbo obiskujejo tudi otrokovi prijatelji.
M19	Ker imam tako več časa zase.
M20	Ker bo otrok tako bolj samozavesten.
M21	Ker bo otrok pridobil določene delovne navade.
M22	Ker želim, da se otrok znebi odvečne energije.
M23	Ker želim, da se otrok nauči novih spretnosti in znanj.
M24	Ker otrok rad telovadi.
M25	Ker z gimnastiko razvija svoje sposobnosti.
M26	Ker se z gimnastiko ukvarjajo njegovi prijatelji.
M27	Ker je gimnastika zanimiva in privlačna.
M28	Ker želim, da se moj otrok kasneje ukvarja z gimnastiko.
M29	Ker bo z gimnastiko pridobil osnovna gibalna znanja, pomembna za vse športne panoge.
M30	Ker sem se tudi sam/a ukvarjal/a z gimnastiko.

Anketni vprašalnik, ki smo ga razdelili staršem, je vključeval 30 motivov, na podlagi katerih so se starši odločili, ali bodo vključili svojega otroka v gimnastično vadbo, oziroma, ali jih k takšni odločitvi spodbujajo ali odvrčajo.

## 6.1 Motivi staršev za vključitev otrok v program gimnastične vadbe

Prvi izmed postavljenih ciljev v raziskovalni nalogi je ugotoviti, kakšni so motivi staršev za vključitev otrok v program Gimnastične zveze Slovenije »Gimnastika v osnovni šoli«.



Slika 3

*Motivi staršev za vključitev otrok v program »Gimnastika v osnovni šoli«*

Slika 3 prikazuje, kakšen pomen pripisujejo starši posameznim motivom. Najpomembnejši motiv je za njih »ker šport koristi zdravju mojega otroka«, iz česar lahko sklepamo, da se starši zavedajo pomena gibanja za otroke. Le-ta namreč pomembno vpliva na razvoj otrokovih sposobnosti in lastnosti. Prav starši so tisti, ki morajo otroku privzgojiti pozitiven odnos do športne dejavnosti, kar pa jim lahko v veliki meri uspe tako, da so otrokom za vzor in da se zavedajo, kako pomembno je gibanje za zdravje.

Iz slike 3 lahko razberemo, da sta v ospredju še motiva »ker je otrok sam izrazil željo, da bi rad obiskoval vadbo« in »ker z gimnastiko razvija svoje sposobnosti«. Iz tega lahko sklepamo, da staršem veliko pomeni mnenje otrok, oziroma da jim prislusnejo in ugodijo njihovim željam. Otroci se pri gibanju zabavajo, sprostijo in koristno

preživijo prosti čas. Takšno dejavnost jim predstavlja tudi gimnastika, zato jo otroci radi obiskujejo. Tretji motiv, ki usmerja starše, pa predstavlja, da so starši seznanjeni z osnovami gimnastike oziroma z dejstvom, da gimnastika predstavlja eno izmed bazičnih športnih disciplin, pri kateri otroci razvijajo sposobnosti, ki jim bodo koristile tako v življenju nasploh kot tudi pri drugih športih, ki se jih bodo morebiti udeleževali kasneje v življenju.

Med najmanj pomemben motiv so starši uvrstili »ker sem se tudi sam/a ukvarjal/a z gimnastiko«. Morda je to resnično motiv, ki v najmanjši meri usmerja starše, da vključijo svojega otroka v gimnastično vadbo. Morda pa lahko takšen rezultat pripišemo tudi temu, da se le malo ljudi aktivno ukvarja z gimnastiko tudi v odraslem obdobju in so zato pri tem pomembnost tega motiva ocenili nižje na lestvici. Okolica Maribora oziroma severovzhodna Slovenija tudi nima močnejše gimnastične tradicije, zaradi katere bi starši bili tudi sami vključeni v vrhunsko ali rekreativno gimnastično vadbo.

Med manj pomembne motive sodi še »ker imam tako več časa zase«. Iz tega lahko sklepamo, da imajo starši kljub družini in natrpanem urniku v današnjem času še vedno dovolj časa za ukvarjanje z otroki. V to, da jih vključujejo v športne aktivnosti, jih vodijo drugi motivi. Morda pa je motiv nepomemben tudi zato, ker se gimnastična vadba izvaja v dopoldanskem času, ko se tudi sicer ne ukvarjajo s svojimi otroki oziroma so v službi. Tako jim zaposlitev otrok ne omogoča dodatnega prostega časa zase.

#### *Preglednica 6*

*Deset najpomembnejših motivov staršev za vključevanje otrok v program »Gimnastika v osnovni šoli«*

	Motiv
1.	Ker šport koristi zdravju mojega otroka.
2.	Ker je otrok sam izrazil željo, da bi rad obiskoval vadbo.
3.	Ker z gimnastiko razvija svoje sposobnosti.
4.	Ker uživa v športu.
5.	Ker želim, da se otrok nauči novih spretnosti in znanj.
6.	Ker otrok rad telovadi.
7.	Ker se pri športu zabava.
8.	Ker bo imel boljšo kondicijo.
9.	Ker bo otrok pridobil določene delovne navade.
10.	Ker tako koristno preživi prosti čas.

Če pogledamo preglednico 6, vidimo, da se med desetimi najpomembnejšimi motivi pojavljajo predvsem takšni, ki govorijo v prid športnega udejstvovanja za zdravje, dobro počutje, zabavo, uživanje, koristno preživljanje prostega časa ter razvijanju sposobnosti, spretnosti in znanj. Tudi Jambrešičeva (2004) je v svoji raziskavi ugotovila, da je po mnenju staršev, najpomembnejši cilj športnega programa ABC ŠPORT da otroci razvijajo svoje gibalne sposobnosti in izoblikujejo pozitivne vedenjske vzorce. Ugotovila je tudi, da je najmanj pomemben cilj, da imajo starši več časa zase. Čebokli (2006) je ugotovila, da starši vključujejo otroke v športno vadbo, da lahko otrok na tak način razvija svoje sposobnosti in da koristno preživi prosti čas. Med nepomembne razloge pa starši iz njene raziskave uvrščajo razloga, da bi otrok tako postal dober športnik in da bi starši imeli več časa zase. To pomeni, da so raziskave na treh različnih področjih športne aktivnosti dale zelo podobne rezultate glede motivov, ki usmerjajo starše pri odločitvi, ali naj otroka vključijo v programe športne vadbe ali ne.

## **6.2 Razlike v strukturi motivov glede na spol staršev**

Moški in ženske se med seboj razlikujemo, tako je že zaradi naravnih zakonov. Zato so tudi naši pogledi na življenje in vse dejavnosti v njem različni. Tako je tudi pri motivih. Jurak idr. (2007) so sicer ugotovili, da osnovnošolci ne glede na spol navajajo enake motive za ukvarjanje s športom. Kljub temu pa so se pojavile določene razlike. Fantje se za šport odločajo zaradi priljubljenosti, denarja in drugih ugodnosti, dekleta pa predvsem zaradi zunanjega videza. Podobno se nadaljuje tudi v odraslosti. Sila (1999) je ugotovil veliko razliko v motivih: pri moških so v ospredju tisti, povezani z mišicami, močjo in adrenalinom, medtem ko je ženskam bolj pomembna vitkost in lepa postava. Motivi, zaradi katerih se odrasli oziroma starši odločajo za športno dejavnost, pa zagotovo vplivajo tudi na njihove odločitve glede športne aktivnosti njihovih otrok.

Preglednica 7

Motivi staršev glede na spol starša.

Kategorija	Dimenzija	Matere		Očetje		A - nova	
		M	SD	M	SD	F	Pom (F)
<i>Motivi</i>	M1	4,71	0,51	4,59	0,65	3,55	0,06
	M2	3,08	1,13	3,13	1,22	0,18	0,68
	M3	4,24	0,80	4,12	0,94	1,83	0,18
	M4	4,22	0,84	4,21	0,84	0,05	0,83
	M5	3,38	1,13	3,55	1,11	2,17	0,14
	M6	4,10	0,83	4,01	0,91	1,00	0,32
	M7	4,19	0,79	4,22	0,85	0,11	0,75
	M8	4,37	0,78	4,17	0,87	5,40	<b>0,02</b>
	M9	3,72	1,00	3,74	0,99	0,04	0,85
	M10	4,01	0,98	3,95	0,98	0,41	0,52
	M11	3,88	1,02	3,79	1,08	0,57	0,45
	M12	4,20	0,90	3,98	1,01	5,37	<b>0,02</b>
	M13	4,14	0,86	4,04	1,00	1,26	0,26
	M14	4,15	0,82	4,11	0,93	0,21	0,64
	M15	2,90	1,17	3,08	1,20	2,11	0,15
	M16	3,53	1,11	3,66	1,08	1,36	0,24
	M17	4,46	0,78	4,36	0,82	1,52	0,22
	M18	3,38	1,21	3,39	1,21	0,02	0,89
	M19	2,06	1,22	2,18	1,25	0,90	0,35
	M20	4,05	0,83	4,03	0,88	0,07	0,80
	M21	4,23	0,81	4,17	0,94	0,47	0,49
	M22	3,18	1,16	3,20	1,23	0,02	0,90
	M23	4,31	0,75	4,23	0,78	0,96	0,33
	M24	4,34	0,82	4,17	0,87	4,18	<b>0,04</b>
	M25	4,45	0,71	4,37	0,70	1,26	0,26
	M26	3,02	1,15	2,98	1,21	0,09	0,76
	M27	3,93	0,86	3,76	0,94	3,64	0,06
	M28	2,72	1,11	2,74	1,09	0,02	0,90
	M29	4,22	0,86	4,12	0,85	1,33	0,25
	M30	1,80	1,15	1,85	1,17	0,24	0,62

Legenda: M – aritmetična sredina; SD – standardna deviacija; Pom (F) – pomembnost parametra F

Glede na podatke anketnih vprašalnikov smo naredili primerjavo med motivi glede na spol staršev. Izkazalo se je, da so se le pri treh motivih pojavile statistično pomembne razlike, in sicer pri naslednjih motivih: »ker otrok uživa v športu«, »ker po šolskem delu potrebuje gibanje« in »ker otrok rad telovadi«. Vsem omenjenim motivom so večjo pomembnost pripisale matere. Glede na rezultat lahko rečemo, da matere v večji meri prisluhnejo otrokom in upoštevajo njihove želje; hkrati se zavedajo pomembnosti gibanja zaradi današnjega, pretežno sedečega načina življenja. Ne moremo pa potrditi, da so očetje res bolj podvrženi športom, ki so



povezani z mišicami in adrenalinom, saj pri tovrstnih motivih ni prišlo do statistično pomembnih razlik. Hipotezo 1 smo torej zavrnil, saj je izmed 30 motivov le pri treh prišlo do statistično pomembnih razlik, iz česar ne moremo sklepati na večje razlikovanje med motivi glede na spol staršev.

### **6.3 Razlike v strukturi motivov glede na starost staršev**

Sila (1999) se je v svoji raziskavi ukvarjal tudi z razlikami v motivih glede na starost. Anketirance je razdelil v dve skupini. Prvo so predstavljali mlajši od 25 let in drugo starejši od 25 let. Mlajšim je zelo pomembno uživanje v športu, starejši pa so ta motiv postavili na tretje mesto. Za njih je najpomembnejša telesna sprostitvev in zdravje.

Tudi pri naši raziskavi smo starše razdelili v dve skupini, le da so prvo skupino predstavljali starši, stari 35 let in manj, drugo skupino pa starši, stari 36 let in več.

Preglednica 8

Motivi staršev glede na starost staršev.

Kategorija	Dimenzija	35 let in manj		36 let in več		A - nova	
		M	SD	M	SD	F	Pom (F)
<i>Motivi</i>	M1	4,69	0,51	4,64	0,62	0,77	0,38
	M2	3,19	1,19	3,00	1,15	2,49	0,12
	M3	4,29	0,81	4,10	0,91	4,51	<b>0,03</b>
	M4	4,28	0,81	4,16	0,86	1,84	0,18
	M5	3,66	1,14	3,29	1,06	10,91	<b>0,00</b>
	M6	4,08	0,88	4,03	0,86	0,37	0,54
	M7	4,23	0,77	4,18	0,85	0,44	0,51
	M8	4,35	0,82	4,22	0,84	2,37	0,12
	M9	3,69	1,00	3,76	0,99	0,48	0,49
	M10	4,04	0,94	3,93	1,01	1,25	0,27
	M11	4,00	0,99	3,73	1,07	6,44	<b>0,01</b>
	M12	4,05	1,05	4,13	0,89	0,57	0,45
	M13	4,10	0,93	4,10	0,93	0,00	0,96
	M14	4,24	0,77	4,06	0,94	4,34	<b>0,04</b>
	M15	3,09	1,18	2,87	1,19	3,16	0,08
	M16	3,75	1,07	3,46	1,11	6,41	<b>0,01</b>
	M17	4,52	0,77	4,33	0,82	5,34	<b>0,02</b>
	M18	3,53	1,22	3,26	1,19	4,61	<b>0,03</b>
	M19	2,21	1,31	2,03	1,15	2,14	0,15
	M20	4,07	0,85	4,02	0,86	0,35	0,56
	M21	4,21	0,86	4,19	0,89	0,07	0,79
	M22	3,24	1,21	3,14	1,19	0,59	0,44
	M23	4,31	0,77	4,24	0,76	0,71	0,40
	M24	4,33	0,85	4,20	0,84	1,96	0,16
	M25	4,48	0,67	4,36	0,71	3,01	0,08
	M26	3,12	1,22	2,90	1,13	3,26	0,07
	M27	3,98	0,79	3,75	0,97	5,84	<b>0,02</b>
	M28	2,87	1,14	2,62	1,05	4,73	<b>0,03</b>
	M29	4,24	0,75	4,12	0,92	2,02	0,16
	M30	1,81	1,14	1,82	1,16	0,01	0,94

Legenda: M – aritmetična sredina; SD – standardna deviacija; Pom (F) – pomembnost parametra F

Preglednica 8 nam kaže, da je do statistično pomembnih razlik prišlo kar pri devetih motivih: »ker otrok tako koristno preživi prosti čas«, »ker rad tekmuje«, »ker se v športu vse dogaja po določenih pravilih«, »ker se bo v športu naučil stvari, ki mu bodo koristile v nadaljnjem življenju«, »ker bo otrok tako pridobil tekmovalne izkušnje«, »ker je otrok sam izrazil željo, da bi rad obiskoval vadbo«, »ker vadbo obiskujejo tudi otrokovi prijatelji, »ker je gimnastika zanimiva in privlačna« in »ker želim, da se moj otrok kasneje ukvarja z gimnastiko«.

Vsi omenjeni motivi se zdijo pomembnejši mlajšim staršem. Tako lahko rečemo, da mlajši starši večjo pomembnost pripisujejo tekmovanjem in pravilom, saj menijo, da njihovi otroci radi tekmujejo. Starši si želijo, da bi si otroci pridobili tekmovalnih izkušenj in se tudi kasneje ukvarjali z gimnastiko, imajo pa občutek, da se v športu vse dogaja po določenih pravilih in menijo, da bi to lahko otrokom koristilo tudi v nadaljnjem zasebnem življenju. Tukaj je treba omeniti, da je program »Gimnastika v osnovni šoli« namenjen izključno razvedrilnemu gibanju za vse otroke. Le-tega je namreč v današnjem času premalo, zato se je Gimnastična zveza Slovenije v sodelovanju s šolami odločila, da ponudi otrokom še dodatno možnost za športno aktivnost. V načrtu programa ni udejstvovanja na tekmovanjih in preusmeritve v vrhunski šport. Seveda se lahko vsak izmed otrok vpiše tudi v katerega izmed klubov, vendar je glavni cilj vadbe predvsem zadovoljitev otrokove prvinske potrebe po gibanju in igri. Če pogledamo povprečne ocene pri teh motivih, vidimo, da so ti motivi za mlajše starše srednje pomembni do pomembni, kar pomeni, da s cilji vadbe niso dobro seznanjeni ali pa si želijo, da bi se njihovi otroci s športom spoznali zato, da bi se tudi kasneje s katerimi izmed njih tekmovalno ukvarjali. Mogoče na starše te starosti vplivajo tudi izjemno rezultati dveh gimnastičnih asov Pegana in Petkovška, ki sta podobne starosti kot »mlajša« skupina staršev in jih lahko že štiri leta občudujejo v živo na tekmah svetovnega pokala v Mariboru. Prav pri motivu »ker rad tekmuje«, je prišlo do največje razlike glede na starost staršev, saj so mlajši v povprečju odgovorili z oceno 3,66, starejši pa z 3,29.

Hipotezo 2 lahko zavržemo, saj je izmed 30 motivov prišlo glede na starost staršev do statistično pomembnih razlik pri devetih.

#### **6.4 Razlike v strukturi motivov glede na stopnjo izobrazbe staršev**

Izobrazbena struktura staršev je eden izmed dejavnikov, ki vplivajo na mnenje staršev o športni aktivnosti, njihovo lastno vključevanje v Šport (Kovač idr., 2004; Sila, 2007) in zaradi tega tudi na vključevanje otrok v športno aktivnost. Višja izobrazba v večini primerov pomeni boljše gmotno stanje in zaradi tega lahko starši otrokom nudijo več pripomočkov ter različne oblike vključevanja v športne aktivnosti ter jih s tem dodatno motivirajo za šport (Tušak idr., 2003). Glede na ta podatek in glede na to, da so višje izobraženi starši tudi bolje seznanjeni s pozitivnimi vplivi gibanja, lahko sklepamo, da so tudi motivi, zaradi katerih otroke vključujejo v šport, glede na izobrazbo različni.

*Preglednica 9a*

*Motivi staršev glede na stopnjo izobrazbe (n. OŠ - nedokončana osnovna šola; k. OŠ - končana osnovna šola; PŠ - končana poklicna šola; 4SŠ - končana 4-letna srednja šola).*

Kat.	Dim.	n. OŠ		k. OŠ		PŠ		4SŠ	
		M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
<b>Motivi</b>	M1	4,33	1,16	4,50	0,62	4,60	0,63	4,66	0,59
	M2	3,00	1,00	3,23	1,29	3,25	1,21	3,03	1,12
	M3	4,33	0,58	3,83	0,98	4,13	0,92	4,21	0,83
	M4	4,00	1,00	3,96	0,87	4,24	0,92	4,23	0,78
	M5	4,00	1,00	3,69	1,10	3,73	1,08	3,50	1,05
	M6	4,00	1,00	3,92	0,90	4,07	0,89	4,12	0,80
	M7	4,33	1,16	4,02	0,89	4,20	0,83	4,27	0,81
	M8	4,33	1,16	4,02	0,81	4,30	0,83	4,33	0,75
	M9	3,00	1,00	3,54	0,97	3,73	1,04	3,86	0,95
	M10	4,33	1,16	3,88	0,96	4,09	0,95	4,08	0,94
	M11	4,33	1,16	3,60	1,13	3,98	0,98	3,95	1,02
	M12	4,00	1,00	3,79	1,05	4,04	1,01	4,16	0,94
	M13	3,67	0,58	3,71	1,17	4,02	0,91	4,15	0,90
	M14	4,00	1,00	3,94	0,95	4,19	0,83	4,08	0,90
	M15	2,67	1,53	2,96	1,30	3,20	1,18	2,97	1,14
	M16	3,67	0,58	3,63	1,14	3,79	1,10	3,68	1,01
	M17	4,33	1,16	4,29	0,87	4,41	0,83	4,47	0,71
	M18	2,67	1,53	3,38	1,30	3,63	1,19	3,33	1,22
	M19	2,67	1,53	2,38	1,35	2,32	1,29	2,09	1,17
	M20	3,33	0,58	3,96	1,01	4,06	0,87	4,03	0,82
	M21	3,67	0,58	4,08	0,94	4,26	0,84	4,16	0,94
	M22	3,67	0,58	3,04	1,34	3,27	1,21	3,26	1,16
	M23	3,67	0,58	4,00	0,90	4,29	0,77	4,28	0,73
	M24	4,00	1,00	4,21	0,87	4,33	0,86	4,27	0,78
	M25	4,00	1,00	4,31	0,80	4,44	0,71	4,38	0,67
	M26	3,33	1,53	3,21	1,34	3,25	1,11	2,90	1,20
	M27	4,00	1,00	3,74	0,87	3,98	0,97	3,87	0,85
	M28	3,00	1,00	2,79	1,13	2,93	1,19	2,68	1,02
	M29	4,00	1,00	3,83	0,86	4,20	0,80	4,08	0,89
	M30	1,67	1,16	1,83	1,12	2,05	1,27	1,76	1,10

*Legenda: M – aritmetična sredina; SD – standardna deviacija.*

Preglednica 9b

Motivi staršev glede na stopnjo izobrazbe (VŠ - končana višja šola; VŠF – končana visoka šola, fakulteta; SDM – specializacija, magisterij, doktorat).

Kat.	Dim.	VŠ		VŠF		SDM		A - nova	
		M	SD	M	SD	M	SD	F	Pom (F)
Motivi	M1	4,85	0,38	4,83	0,43	4,77	0,44	2,08	0,06
	M2	2,69	1,25	2,90	1,10	2,92	0,86	1,14	0,34
	M3	4,54	0,66	4,41	0,75	4,31	0,75	2,54	<b>0,02</b>
	M4	4,54	0,66	4,26	0,81	4,15	0,69	1,17	0,32
	M5	3,00	1,23	2,72	1,06	3,00	1,00	7,20	<b>0,00</b>
	M6	4,38	0,51	3,93	0,93	4,00	1,16	0,83	0,55
	M7	4,62	0,51	4,09	0,76	4,23	1,01	1,28	0,27
	M8	4,46	0,78	4,22	0,97	4,31	0,95	1,03	0,41
	M9	4,38	0,87	3,48	0,98	3,69	0,86	2,50	<b>0,02</b>
	M10	4,15	0,99	3,64	1,06	3,38	0,87	2,80	<b>0,01</b>
	M11	3,69	1,03	3,48	1,16	3,62	0,77	2,40	<b>0,03</b>
	M12	4,23	0,93	4,19	0,85	4,46	0,78	1,42	0,21
	M13	4,38	0,77	4,29	0,84	4,46	0,66	2,77	<b>0,01</b>
	M14	4,31	0,86	4,17	0,84	4,31	0,95	0,75	0,61
	M15	2,77	1,17	2,62	1,12	2,62	0,96	2,00	0,07
	M16	3,46	1,27	3,00	1,06	3,23	0,93	4,11	<b>0,00</b>
	M17	4,46	0,66	4,43	0,92	4,31	0,75	0,32	0,92
	M18	3,23	1,17	2,98	1,03	3,23	1,17	2,31	0,03
	M19	1,92	1,12	1,48	0,86	1,69	0,75	4,21	<b>0,00</b>
	M20	4,08	0,76	4,05	0,80	4,15	0,90	0,47	0,83
	M21	4,38	0,65	4,17	0,86	4,38	0,65	0,66	0,68
	M22	3,54	1,33	2,93	1,11	2,92	0,86	1,11	0,35
	M23	4,38	0,65	4,40	0,65	4,38	0,96	1,71	0,12
	M24	4,23	1,09	4,14	0,95	4,23	0,60	0,42	0,87
	M25	4,54	0,52	4,48	0,63	4,31	0,95	0,62	0,71
	M26	2,85	0,99	2,45	0,88	2,85	1,21	3,82	<b>0,00</b>
	M27	3,77	0,93	3,62	0,83	3,46	0,78	1,66	0,13
	M28	2,92	0,95	2,21	0,89	2,62	0,77	3,25	<b>0,00</b>
	M29	4,38	0,87	4,47	0,75	4,31	0,86	2,94	<b>0,01</b>
	M30	1,69	1,11	1,66	1,10	1,31	0,86	1,53	0,17

Legenda: M – aritmetična sredina; SD – standardna deviacija; Pom (F) – pomembnost parametra F

Da bi ugotovili, ali se motivi glede na stopnjo izobrazbe pri starših, ki so vključili svojega otroka v program gimnastične vadbe, razlikujejo, smo jih razdelili v sedem skupin (nedokončana osnovna šola; končana osnovna šola; končana poklicna šola; končana 4-letna srednja šola; končana višja šola; končana visoka šola, fakulteta; specializacija, magisterij, doktorat). Statistično pomembne razlike so nastale pri enajstih motivih, kar pomeni, da lahko hipotezo 3 potrdimo, saj so nastale statistično pomembne razlike v strukturi motivov glede na stopnjo izobrazbe staršev.

Če pogledamo motive, pri katerih je prišlo do statistično pomembnih razlik, ugotovimo, da starši z nižjo stopnjo izobrazbe pripisujejo večji pomen motivom, ki so povezani s tekmovanji in določenimi pravili v športu. Pomembnejša kot višje izobraženim staršem se jim zdita motiva »ker otrok rad tekmuje« in »ker bo otrok tako pridobil tekmovalne izkušnje«. Prav tako so nekoliko višje ocenili tudi motiva »ker želim, da se moj otrok kasneje ukvarja z gimnastiko« in »ker se v športu vse dogaja po določenih pravilih«. Menim, da so starši z nižjo stopnjo izobrazbe manj seznanjeni s programom vadbe, ki ne postavlja v ospredje tekmovalnega športa, temveč razvijanje sposobnosti in lastnosti z gibanjem. Prav tako lahko iz tega sklepam, da si nižje izobraženi starši bolj želijo tekmovalnih dosežkov, višje izobraženi starši pa se zavedajo, da je v zgodnjih letih važnejše gibanje in pridobivanje osnovnih znanj. To potrjuje tudi motiv »ker bo z gimnastiko pridobil osnovna gibalna znanja, pomembna za vse športne panoge«, ki so ga višje izobraženi starši označili za pomembnejšega od staršev z nižjo stopnjo izobrazbe.

Višje izobraženi starši so v povprečju označili za pomembnejši motiv tudi »ker tako koristno preživi prosti čas«. Pri tem motivu je zanimivo, da so precej visoko oceno (4,33) postavili starši z najnižjo stopnjo izobrazbe (nedokončana osnovna šola), nato pa pomembnost precej pade, saj so jo starši s končano osnovno šolo ocenili s 3,83. Ocena nato narašča do končane višje šole (4,54) in nato ponovno nekoliko pade pri zadnjih dveh stopnjah izobrazbe, kjer sta oceni 4,41 oziroma 4,31. Ker je staršev z nedokončano osnovno šolo zelo malo, lahko to oceno pripišemo majhemu vzorcu, razlike pri visoki izobrazbi pa so nebistvene; tako lahko ocenimo, da se zavedanje koristnosti gibanja in aktivnega preživljanja prostega časa povečuje s stopnjo izobrazbe. Glede na dosedanje rezultate pa je morda nekoliko presenetljiva ugotovitev pri motivu »ker se rad igra«. Nižje izobraženi starši so ta motiv namreč označili kot pomembnejšega od višje izobraženih staršev.

Starše z nižjo stopnjo izobrazbe pri vključevanju otrok v gimnastično vadbo spodbuja tudi motiv »ker se z gimnastiko ukvarjajo njegovi prijatelji«, saj so mu pripisali večjo pomembnost kot višje izobraženi starši. Motiv »ker bo pri vadbi našel dobre prijatelje« pa je pomembnejši staršem z višjo stopnjo izobrazbe. Iz tega lahko sklepamo, da dajejo starši z nižjo stopnjo izobrazbe večji pomen druženju njihovih otrok s »starimi« prijatelji, medtem ko je višje izobraženim pomembno tudi sklepanje novih prijateljstev. Pomembnejši motiv za starše z višjo izobrazbo je tudi »ker šport povečuje zaupanje vase«, manj pomemben pa se jim zdi motiv »ker imam tako več časa zase«.

## 6.5 Razlike v strukturi motivov glede na kraj bivanja

Dejavnik, ki vpliva na vključevanje otrok v športne aktivnosti, je tudi okolje, saj različna okolja nudijo otrokom in staršem različne možnosti za ukvarjanje s športom. Pomembna vloga staršev je predvsem v podpori otrokom in v zagotavljanju okolja, ki vzpodbuja fizično aktivnost (Tušak, 2003).

### Preglednica 10

Motivi staršev glede na kraj bivanja (K – kraj z manj kot 10.000 prebivalci; m. M – mesto z več kot 10.000 in manj kot 30.000 prebivalci; v. M – mesto z več kot 30.000 prebivalci).

Kat.	Dim.	K		m. M		v. M		A - nova	
		M	SD	M	SD	M	SD	F	Pom (F)
	M1	4,64	0,60	4,13	0,64	4,85	0,36	5,92	<b>0,00</b>
	M2	3,14	1,17	2,38	1,19	2,80	1,08	3,02	<b>0,05</b>
	M3	4,12	0,89	4,25	0,46	4,61	0,67	6,04	<b>0,00</b>
	M4	4,18	0,85	4,50	0,54	4,34	0,79	1,15	0,32
	M5	3,51	1,13	3,63	0,92	3,05	1,09	3,15	<b>0,04</b>
	M6	4,04	0,86	4,38	0,74	4,17	0,92	0,99	0,37
	M7	4,19	0,83	4,50	0,54	4,20	0,81	0,55	0,58
	M8	4,25	0,82	4,38	1,06	4,44	0,87	0,99	0,37
	M9	3,72	0,99	3,38	0,74	3,83	1,02	0,73	0,48
	M10	4,00	0,96	3,88	0,99	3,76	1,11	1,20	0,30
	M11	3,83	1,04	3,88	0,99	3,78	1,19	0,06	0,95
	M12	4,04	0,98	4,63	0,74	4,44	0,74	4,53	<b>0,01</b>
	M13	4,06	0,93	4,25	0,89	4,32	0,91	1,55	0,21
	M14	4,09	0,93	4,10	0,87	3,88	1,13	1,74	0,18
<b>Motivi</b>	M15	3,02	1,19	3,38	0,92	2,51	1,03	3,85	<b>0,02</b>
	M16	3,64	1,09	3,88	0,84	3,10	1,11	4,81	<b>0,01</b>
	M17	4,39	0,80	4,63	0,52	4,59	0,84	1,32	0,27
	M18	3,44	1,22	3,38	0,74	2,95	1,18	3,02	<b>0,05</b>
	M19	2,17	1,26	2,75	1,04	1,49	0,75	6,91	<b>0,00</b>
	M20	4,04	0,87	3,88	1,13	4,10	0,77	0,23	0,79
	M21	4,20	0,87	4,00	0,93	4,20	0,95	0,21	0,81
	M22	3,22	1,19	3,38	1,41	2,90	1,24	1,36	0,26
	M23	4,25	0,77	4,13	0,99	4,51	0,64	2,39	0,09
	M24	4,23	0,85	4,63	0,52	4,44	0,84	1,95	0,14
	M25	4,39	0,71	4,25	1,04	4,51	0,60	0,72	0,49
	M26	3,05	1,18	3,13	0,64	2,51	1,10	3,90	<b>0,02</b>
	M27	3,86	0,93	3,88	0,64	3,76	0,73	0,22	0,80
	M28	2,72	1,12	3,50	0,54	2,51	0,95	2,78	0,06
	M29	4,13	0,86	4,38	0,74	4,49	0,81	3,49	<b>0,03</b>
	M30	1,83	1,16	2,13	1,13	1,63	1,16	0,82	0,44

Legenda: M – aritmetična sredina; SD – standardna deviacija; Pom (F) – pomembnost parametra F

Družine, ki živijo v mestih, imajo večjo ponudbo različnih športnih dejavnosti in tudi njihovo razmišljanje o športu se razlikuje od tistega na vasi (Korpej, 2001, v Tušak idr., 2003). Prav zaradi tega je toliko bolj pomembno, da tudi šole zunaj velikih mest ponujajo otrokom dodatne športne aktivnosti in tako tudi seznanjajo starše s pomenom gibanja za otroke.

Zaradi različnega mišljenja o športu staršev na vasi in staršev v mestih smo predvidevali tudi, da bodo starši iz različnih naselij v ospredje postavljali različne motive. Statistično pomembne razlike smo dobili pri enajstih motivih, zato lahko hipotezo 4 potrdimo.

Da je razmišljanje o športu različno tudi pri starših, ki so vključili otroka v program »Gimnastika v osnovni šoli«, nam potrjuje motiv »ker otrok tako koristno preživi prosti čas«. Pomembnost tega motiva namreč močno narašča z večanjem mesta. Večjo pomembnost pa starši, ki živijo v večjem mestu, pripisujejo motivu »ker bo z gimnastiko pridobil osnovna gibalna znanja, pomembna za vse športne panoge«. Precej manj pomemben je za starše iz manjših krajev motiv »ker po šolskem delu potrebuje gibanje«. Tudi to kaže na drugačno razmišljanje oziroma način življenja, saj družine v manjših krajih velikokrat živijo v hišah in morda starši menijo, da je otrokom za gibanje dovolj že več prostora. Zato ta motiv za njih nima močnejšega pomena glede odločitve, ali naj otroka vključijo v vadbo ali ne. Motiv »ker šport koristi zdravju mojega otroka« je najpomembnejši staršem iz večjih krajev, najmanj pomemben pa staršem iz srednje velikih krajev.

Ponovno so nastale tudi razlike pri motivih, povezanih s tekmovanji. Motiva »ker rad tekmuje« in »ker bo otrok tako pridobil tekmovalne izkušnje« sta manj pomembna staršem iz večjih krajev. Manj pomembni so jim tudi motivi »ker se z gimnastiko ukvarjajo njegovi prijatelji«, »ker vadbo obiskujejo tudi otrokovi prijatelji«, »ker imam tako več časa zase« in »ker bo otrok tako boljše izgledal«. Motiv »ker bo imel otrok tako lepšo postavo« je najpomembnejši za starše iz malih krajev in najmanj pomemben za starše iz srednje velikih krajev.

Zanimivo je pogledati, katere izmed motivov so starši iz posameznih skupin uvrščali na prvo mesto. Starši, ki živijo v majhnem kraju, so za najpomembnejši motiv z oceno 4,64 postavili »ker šport koristi zdravju mojega otroka«. Enak motiv so z oceno 4,85 na prvo mesto postavili tudi starši iz velikih mest. Pri starših, ki živijo v srednje velikem kraju, pa so se na prvem mestu znašli kar trije motivi z oceno 4,63, in sicer: »ker po šolskem delu potrebuje gibanje«, »ker je otrok sam izrazil željo, da bi obiskoval vadbo« in »ker otrok rad telovadi«.



## 6.6 Razlike v strukturi motivov glede na spol otroka

Raziskav na temo strukture motivov staršev glede na spol otrok nismo zasledili, vendar menimo, da je v starostnem obdobju med 6. in 8. letom starosti za otroke pomembno predvsem mnenje staršev, zato statistično pomembnih razlik tukaj nismo pričakovali.

### Preglednica 11

Motivi staršev glede na spol otroka.

Kategorija	Dimenzija	Starši deklic		Starši dečkov		A - nova	
		M	SD	M	SD	F	Pom (F)
<i>Motivi</i>	M1	4,64	0,62	4,66	0,55	0,09	0,77
	M2	3,16	1,17	3,05	1,17	0,95	0,33
	M3	4,15	0,88	4,22	0,86	0,60	0,44
	M4	4,21	0,82	4,22	0,86	0,00	0,99
	M5	3,33	1,20	3,58	1,02	5,04	<b>0,03</b>
	M6	4,04	0,85	4,07	0,89	0,11	0,74
	M7	4,15	0,80	4,25	0,83	1,42	0,23
	M8	4,27	0,81	4,28	0,85	0,03	0,86
	M9	3,68	0,96	3,78	1,02	1,17	0,28
	M10	3,96	0,92	4,00	1,03	0,18	0,67
	M11	3,62	1,10	4,05	0,95	17,12	<b>0,00</b>
	M12	4,07	1,00	4,12	0,93	0,21	0,65
	M13	4,09	0,99	4,10	0,87	0,01	0,93
	M14	4,06	0,92	4,19	0,82	2,21	0,14
	M15	3,01	1,21	2,96	1,17	0,12	0,73
	M16	3,47	1,14	3,72	1,05	4,85	<b>0,03</b>
	M17	4,35	0,87	4,48	0,73	2,81	0,10
	M18	3,38	1,19	3,39	1,23	0,00	0,95
	M19	2,10	1,21	2,13	1,25	0,07	0,79
	M20	3,97	0,90	4,12	0,81	2,95	0,09
	M21	4,17	0,89	4,23	0,86	0,35	0,55
	M22	3,03	1,18	3,35	1,19	6,93	<b>0,01</b>
	M23	4,19	0,81	4,35	0,71	4,57	<b>0,03</b>
	M24	4,23	0,86	4,29	0,83	0,61	0,44
	M25	4,35	0,73	4,47	0,67	3,15	0,08
	M26	2,99	1,21	3,01	1,14	0,02	0,90
	M27	3,87	0,91	3,83	0,90	0,22	0,64
	M28	2,76	1,12	2,69	1,08	0,42	0,52
	M29	4,16	0,86	4,18	0,85	0,04	0,84
	M30	1,84	1,18	1,81	1,14	0,05	0,82

Legenda: M – aritmetična sredina; SD – standardna deviacija; Pom(F) – pomembnost parametra F

Iz preglednice 11 je razvidno, da smo zasledili statistično pomembne razlike pri petih motivih. To pomeni, da lahko hipotezo 5 potrdimo, saj je to le 17% vseh motivov. Zanimivo pri teh motivih je, da sta kar dva povezana s tekmovanjem («ker rad tekmuje» in «ker bo otrok tako pridobil tekmovalne izkušnje»), priključuje pa se mu še «ker se v športu vse dogaja po določenih pravilih». Vsem trem motivom starši dečkov pripisujejo bistveno večjo pomembnost kot starši deklic. To lahko povežemo z raziskavami o motivih glede na spol. Tako dečki kot tudi odrasli moški namreč navajajo pri razlogih za športno udejstvovanje motive, povezane s priljubljenostjo, denarjem, močjo in mišicami. Podobno je tudi razmišljanje staršev, ki si želijo, da bi si njihovi dečki pridobili tekmovalne izkušnje ter tudi spretnosti ter znanja, kar potrjuje motiv «ker želim, da se otrok nauči novih spretnosti in znanj». Le-tega so starši dečkov prav tako označili kot pomembnejšega. Peti motiv, pri katerem je prišlo do statistično pomembnih razlik, je «ker želim, da se otrok znebi odvečne energije». Tudi tega so starši dečkov označili kot pomembnejšega. Takšni rezultati nas ne presenečajo, saj so dečki že po naravi bolj živahni in rabijo navadno več gibanja za sprostitve svoje energije, medtem ko se znajo deklice zaposliti tudi z mirnejšimi aktivnostmi.

## 6.7 Športna dejavnost staršev

Športna dejavnost otrok je v veliki meri odvisna od športne dejavnosti staršev. Če se starši veliko gibajo, se mlajši otroci gibajo z njimi. Predstavljajo jim dober vzgled, jim znajo razložiti, zakaj je gibanje pomembno, in jim privzgojijo pozitiven odnos do športa. Zato smo v anketnem vprašalniku postavili tudi vprašanja, povezana s tem področjem.

### *Preglednica 12*

*Kako pogosto se starši, ki so vključili otroke v gimnastično vadbo, ukvarjajo s športom.*

<b>Pogostost ukvarjanja s športom</b>	<b>Število</b>	<b>%</b>
Ne ukvarjam se s športom.	49	12,7
Občasno (enkrat na mesec ali samo v času letnega dopusta).	150	38,9
Pogosto (enkrat na teden).	116	30,0
Redno (najmanj dvakrat na teden).	71	18,4

Glede na podatke, ki so prikazani v preglednici 12, lahko sklepamo, da se starši, ki vključujejo svoje otroke v gimnastično vadbo, večinoma ukvarjajo s športom. Kljub temu je delež tistih, ki se s telesno dejavnostjo sploh ne ukvarjajo, precej visok (skoraj 12,7 %). Če k njim prištejemo še tiste, ki so aktivni le v času letnega dopusta oziroma enkrat na mesec, ugotovimo, da je takšnih kar 51,6 % vseh anketiranih, kar pomeni 199 staršev. Pogosto in redno se s športom ukvarja 187 staršev (48,4%).

### *Preglednica 13*

*Kako pogosto se matere ukvarjajo s športom.*

<b>Pogostost ukvarjanja s športom</b>	<b>Število</b>	<b>%</b>
Ne ukvarjam se s športom.	27	13,4
Občasno (enkrat na mesec ali samo v času letnega dopusta).	82	40,8
Pogosto (enkrat na teden).	63	31,4
Redno (najmanj dvakrat na teden).	29	14,4

#### Preglednica 14

*Kako pogosto se očetje ukvarjajo s športom.*

<b>Pogostost ukvarjanja s športom</b>	<b>Število</b>	<b>%</b>
Ne ukvarjam se s športom.	22	11,9
Občasno (enkrat na mesec ali samo v času letnega dopusta).	68	36,8
Pogosto (enkrat na teden).	53	28,6
Redno (najmanj dvakrat na teden).	42	22,7

Po primerjavi med spoloma smo ugotovili, da je nekoliko več nedejavnih mater, vendar je razlika le 1,5%, kar je mogoče pripisati tudi nekoliko manjšemu številu očetov v našem vzorcu. Je pa kar 8,3% več očetov, ki se redno ukvarjajo s športom, medtem ko je nekoliko več mater, ki se s športom ukvarjajo pogosto (2,8%).

Možnosti za ukvarjanje s športom je veliko, zato nas je zanimalo tudi, za katere športne zvrsti se starši, vključeni v raziskavo, najpogosteje odločajo. V anketnem vprašalniku so lahko po vrstnem redu vpisali največ tri športe, ki jim posvečajo največ svojega prostega časa.

### *Preglednica 15*

*Seznam športov, ki jih starši uvrščajo na prvo mesto med športi, s katerimi se ukvarjajo.*

<b>Šport 1</b>	<b>Število</b>	<b>%</b>
1. kolesarjenje	99	25,6
2. hoja	65	16,8
3. nogomet	33	8,5
4. odbojka	18	4,7
5. smučanje	11	2,8
6. pohodništvo	11	2,8
7. aerobika	8	2,1
8. košarka	7	1,8
9. tek	7	1,8
10. fitnes	6	1,6
11. plavanje	6	1,6
12. badminton	4	1
13. telovadba	4	1
14. rolanje	3	0,8
15. gornišтво	2	0,5
16. igre z žogo	2	0,5
17. kegljanje	2	0,5
18. ples	2	0,5
19. samoobramba	2	0,5
20. joga	1	0,3
21. karate	1	0,3
22. mali nogomet	1	0,3
23. motociklizem	1	0,3
24. športne igre	1	0,3

Na seznamu športov, ki so jih uvrstili starši na prvo mesto, je 24 športov. Na prvih mestih (po odstotkih) so kolesarjenje, hoja, nogomet, odbojka in smučanje.

### *Preglednica 16*

*Seznam športov, ki so jih matere najpogosteje uvrstile na prvo mesto med športi, s katerimi se ukvarjajo.*

<b>Šport 1</b>	<b>Število</b>	<b>%</b>
1. kolesarjenje	52	25,9
2. hoja	46	22,9
3. odbojka	9	4,5
4. aerobika	8	4
5. pohodništvo	8	4
6. smučanje	4	2
7. tek	4	2
8. telovadba	4	2

Matere so na prvo mesto postavile kolesarjenje, veliko pa se jih ukvarja tudi s hojo. Na tretjem mestu se je znašla odbojka. Odstotki pri nadaljnjih športih pa so precej nizki.

### *Preglednica 17*

*Seznam športov, ki so jih matere najpogosteje uvrstile na drugo mesto med športi, s katerimi se ukvarjajo.*

<b>Šport 2</b>	<b>Število</b>	<b>%</b>
1. kolesarjenje	41	20,4
2. hoja	23	11,4
3. tek	8	4,0
4. rolanje	7	3,5
5. odbojka	6	3,0
6. plavanje	6	3,0
7. aerobika	4	2,0
8. smučanje	4	2,0

Tudi pri izbiri drugega športa ostajata na prvem in drugem mestu kolesarjenje in hoja, na tretjem pa je odbojko zamenjal tek.

### *Preglednica 18*

*Seznam športov, ki so jih matere najpogosteje uvrstile na tretje mesto med športi, s katerimi se ukvarjajo.*

<b>Šport 3</b>	<b>Število</b>	<b>%</b>
1. plavanje	11	5,5
2. kolesarjenje	10	5
3. odbojka	6	3
4. hoja	5	2,5
5. rolanje	4	2
6. tek	4	2
7. tenis	4	2
8. aerobika	3	1,5

Tretji šport, s katerim se matere najpogosteje ukvarjajo, je plavanje. Sledita mu kolesarjenje in odbojka.

### *Preglednica 19*

*Seznam športov, ki so jih očetje najpogosteje uvrstili na prvo mesto med športi, s katerimi se ukvarjajo.*

<b>Šport 1</b>	<b>Število</b>	<b>%</b>
1. kolesarjenje	43	23,2
2. nogomet	33	17,8
3. hoja	19	10,3
4. odbojka	9	4,9
5. košarka	7	3,8
6. smučanje	7	3,8
7. fitnes	4	2,2
8. plavanje	4	2,2

Tudi očetje so na vrh razpredelnice postavili kolesarjenje. Hoja je pri njih na tretjem mestu, saj več časa posvečajo nogometu.

### *Preglednica 20*

*Seznam športov, ki so jih očetje najpogosteje uvrstili na drugo mesto med športi, s katerimi se ukvarjajo.*

<b>Šport 2</b>	<b>Število</b>	<b>%</b>
1. kolesarjenje	29	15,7
2. nogomet	15	8,1
3. hoja	12	6,5
4. košarka	12	6,5
5. tek	11	5,9
6. pohodništvo	6	3,2
7. fitnes	5	2,7
8. plavanje	5	2,7

Razporeditev drugega športa je enaka kot pri prvem. Na vrhu ostaja kolesarjenje, sledita mu nogomet in hoja.

### *Preglednica 21*

*Seznam športov, ki so jih očetje najpogosteje uvrstili na tretje mesto med športi, s katerimi se ukvarjajo.*

<b>Šport 3</b>	<b>Število</b>	<b>%</b>
1. kolesarjenje	7	3,8
2. košarka	7	3,8
3. nogomet	7	3,8
4. smučanje	7	3,8
5. tek	7	3,8
6. hoja	6	3,2
7. plavanje	5	2,7
8. tenis	4	2,2

Na prvo mesto pri tretjem športu pa so očetje uvrstili kar pet športov: kolesarjenje, košarko, nogomet, smučanje in tek.

Seznam športov, ki so jih starši uvrstili na prvo mesto med športi, s katerimi se ukvarjajo, se nekoliko razlikuje glede na spol, vendar so oboji na vrh postavili kolesarjenje. Razlika se pojavi že na drugem mestu, kjer so očetje izpostavili nogomet, matere pa hojo. Pri materah sledijo odbojka, aerobika in pohodništvo, pri



očetih pa hoja, odbojka in košarka. Na seznamu prvega športa pri materah zaznamo aerobiko, pohodništvo, tek in telovadbo, ki jih pri očetih ni med prvimi osmimi športi. Očetje se ukvarjajo z nogometom, košarko, fitnessom in plavanjem. Teh športov ni zaslediti pri materah.

### 6.7.1 Primerjava s Slovenijo

S pogostostjo športne dejavnosti in deležem športno aktivnega prebivalstva so se ukvarjali v 16. študiji o športnorekreativni dejavnosti Slovencev (Sila, 2006). V vzorec so zajeli Slovence in Slovenke, starejše od 15 let. Pogostost športne aktivnosti so anketirani ocenjevali na 7-stopenjski lestvici. 32% odraslih Slovencev se ne ukvarja s športom, 8,6% se jih s športom ukvarja 1-krat do nekajkrat letno, 13% 1- do 3-krat na mesec, 18,4% 1-krat na teden, 14,1% 2- do 3-krat na teden, 5,3% 4- do 6-krat na teden in 8,7% vsak dan. Za lažjo primerjavo so podatke nekoliko priredili in jih združili v 3 kategorije. Prvi dve postavki iz 7-stopenjske lestvice v »ne ukvarjam se s športom«, drugi dve v »občasno se ukvarjam« in zadnje tri v »redno se ukvarjam«. Kar 40% Slovencev je tako športno neaktivnih, 31,4% občasno aktivnih in 28% redno aktivnih.

Če tudi postavke iz naše raziskave združimo v podobne kategorije, ugotovimo, da so starši, ki so v šolskem letu 2007/2008 vključili svojega otroka v gimnastično vadbo, v povprečju manj športno aktivni od povprečnih Slovencev. Neaktivnih je namreč kar 51,6% anketiranih staršev. Odstotek občasno aktivnih je podoben kot pri slovenski populaciji. Manjši pa je tudi delež staršev, ki se redno ukvarjajo s športom (18,4%). Hipotezo 6 lahko tako zavržemo, saj starši, ki vključujejo svojega otroka v gimnastično vadbo, niso bolj športno dejavni kot povprečen Slovenec/Slovenka.

Sila (2006) opisuje tudi športno aktivnost v letu 2006 glede na spol. Rezultati govorijo o večjem številu aktivnih žensk glede na prejšnja leta. Kljub temu, pa je delež aktivnih moških še vedno večji, saj je redno aktivnih kar 34,9% moških, medtem ko je redno aktivnih žensk 27%. Pri moških je manjši tudi delež neaktivnih, ki znaša 35,5%, medtem ko je pri ženskah tisti delež, ki se s športom ne ukvarjajo, 41,4%. Delež občasno aktivnih se glede na spol ne razlikuje pretirano, saj pri moških znaša 29,6% in pri ženskah 31,6%.

Če primerjamo rezultate iz 16. študije o športnorekreativni dejavnosti Slovencev z našimi rezultati, ugotovimo, da je delež redno aktivnih mater precej manjši od slovenskega povprečja. Znaša namreč le 14,4%. Večji pa je tudi delež neaktivnih, saj se kar 54,2% anketiranih mater ne ukvarja s športom oziroma se z njim ukvarja zelo redko. Občasno se s športom ukvarja 31,4% mater, kar je podobno kot pri povprečnih Slovenkah. Tudi pri očetih je delež redno aktivnih precej manjši, saj

znaša le 22,7%, kar je 12,2% manj kot pri povprečnih Slovencih. Večji pa je delež neaktivnih, ki znaša 48,7%. Občasno je aktivnih 36,8%, kar je nekoliko več kot pri povprečnih Slovencih.

Preučevanje športno rekreativne dejavnosti prebivalcev Slovenije vedno zajema tudi vprašanja izbora posameznih športov oziroma športno-rekreativnih dejavnosti, s katerimi se v prostem času najraje ukvarjajo (Berčič in Sila, 2006). Seznam športov se postopno daljša in postaja vedno bolj raznolik. Vse bolj priljubljena in aktualna postaja vadba v fitness centrih, športne aktivnosti, s katerimi pa se Slovenci ukvarjajo ob koncu tedna, pa se dogajajo predvsem v naravi, največkrat zunaj bivalnega okolja. Priljubljene so predvsem različne ciklične oziroma aerobne športne aktivnosti.

Leta 2006 so se na vrhu razpredelnice znašli naslednji športi:

- hoja, sprehodi,
- plavanje,
- kolesarjenje,
- alpsko smučanje,
- planinarjenje,
- jutranja gimnastika,
- tek v naravi,
- nogomet,
- ples,
- fitness.

Starši, ki so vključili v šolskem letu 2007/2008 otroke v gimnastično vadbo, so med najbolj priljubljene športe na prva mesta postavili:

- kolesarjenje,
- hoja,
- nogomet,
- odbojka,
- smučanje,
- pohodništvo,
- aerobika,
- košarka,
- tek,
- fitness.

Zaslediti je torej veliko podobnosti, saj se kar 7 od 10 športov pojavi na obeh seznamih. Pri povprečnih Slovencih je nekoliko bolj v ospredju hoja, je pa kolesarjenje na tretjem mestu. Pri anketiranih starših pa je na vrhu kolesarjenje, sledi hoja na drugem mestu. Plavanja, ki se pri Slovencih pojavi na drugem mestu,

zanimivo pri starših ni med desetimi najbolj priljubljenimi športi. Nogomet, ki je pri starših na tretjem mestu, pa je pri Slovencih šele na osmem mestu.

Berčič in Sila (2006) sta raziskala tudi priljubljenost športnih zvrsti po spolu. Prvih osem izbranih športov pri Slovenkah je naslednji:

- hoja,
- plavanje,
- kolesarjenje,
- jutranja gimnastika,
- planinarjenje,
- ples,
- alpsko smučanje,
- aerobika.

Glede na preglednico 16 lahko vidimo, da se priljubljeni športi med anketiranimi materami in povprečnimi Slovenkami zelo ne razlikujejo. Kar šest športov so oboje uvrstile med osem izbranih športov. Le s plavanjem in plesom se matere ne ukvarjajo tako pogosto, Slovenke pa se manj pogosto ukvarjajo z odbojko in tekom.

Med Slovenci so najbolj priljubljeni naslednji športi:

- hoja,
- kolesarjenje,
- plavanje,
- nogomet,
- alpsko smučanje,
- košarka,
- planinarjenje,
- tek v naravi.

Tudi pri moških glede na preglednico 19 ni bistvenih razlik. Ponovno je na obeh seznamih šest od osmih športov. Slovenci so med priljubljene športe uvrstili še planinarjenje in tek v naravi, medtem ko sta anketiranim očetom bližje odbojka in fitnes.

## 6.8 Ocena programa ravnateljev in učiteljev

Z raziskovalno nalogo smo želeli tudi ugotoviti, kaj o programu »Gimnastika v osnovni šoli« menijo ravnatelji in učitelji razredne stopnje, ki poučujejo otroke, ki so vključeni v gimnastično vadbo. Na 5-stopenjski lestvici so ocenjevali določene dejavnike kakovosti vadbe.

### *Preglednica 22*

*Povprečne ocene programa »Gimnastika v osnovni šoli«, ki so jih podali ravnatelji nekaterih šol, na katerih poteka vadba.*

<b>Dejavnik kakovosti</b>	<b>Ocena</b>
Organizacija vadbe.	4,33
Primernost vsebin za otroke.	4,67
Strokovnost izvajalcev.	4,67
Prijaznost izvajalcev.	4,67
Zanimivost vadbe za otroke.	4,67
Zadovoljstvo otrok z vadbo.	4,67
Zadovoljstvo staršev z vadbo.	4,67
Seznanjenost staršev s programom.	3,83
Seznanjenost ravnatelja in učiteljev na šoli s programom.	3,83

Pri ravnateljih je treba omeniti, da je bil vzorec zelo majhen, saj je izpolnilo anketni vprašalnik le 6 ravnateljev na šolah, ki jih obiskujejo otroci, od katerih starši so sodelovali v raziskavi. Vendar smo lahko zadovoljni z njihovimi ocenami, saj je večina dejavnikov kakovosti ocenjena visoko. Zadovoljni so z vsebinami vadbe, strokovnostjo in prijaznostjo izvajalcev in zanimivostjo vadbe. Menijo tudi, da so zadovoljni otroci in starši. Nekoliko nižje so ocenili organizacijo vadbe in seznanjenost staršev ter učiteljev na šoli s programom.

### *Preglednica 23*

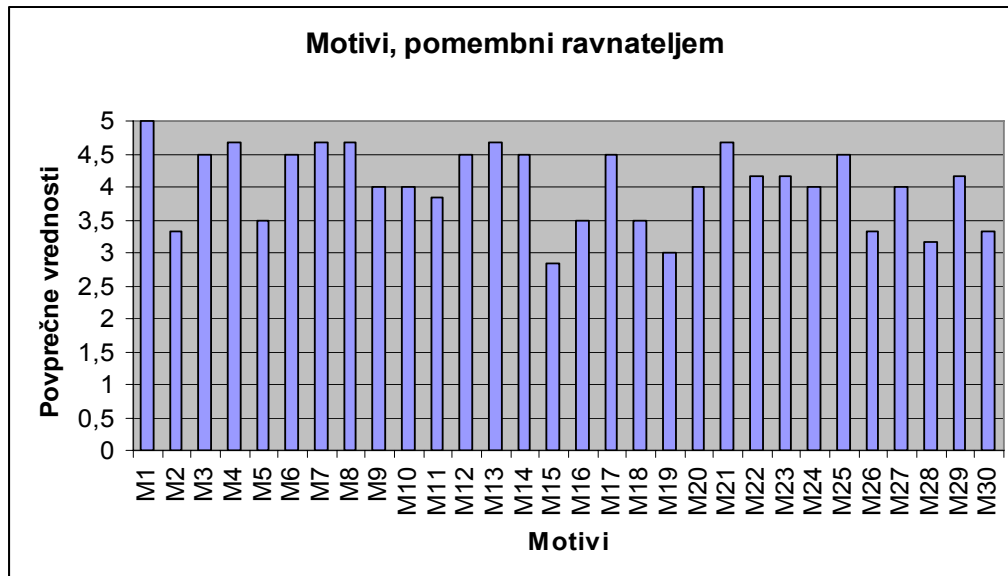
*Povprečne ocene programa »Gimnastika v osnovni šoli«, ki so jih podali učitelji in učiteljice razrednega pouka na nekaterih šolah, kjer poteka vadba.*

<b>Dejavnik kakovosti</b>	<b>Ocena</b>
Organizacija vadbe.	4,32
Primernost vsebin za otroke.	4,68
Strokovnost izvajalcev.	4,82
Prijaznost izvajalcev.	4,64
Zanimivost vadbe za otroke.	4,73
Zadovoljstvo otrok z vadbo.	4,77
Zadovoljstvo staršev z vadbo.	4,36
Seznanjenost staršev s programom.	3,73
Seznanjenost ravnatelja in učiteljev na šoli s programom.	4,05

Z vadbo so zadovoljni tudi učitelji oziroma učiteljice na razredni stopnji, saj so tudi oni večini dejavnikov kakovosti namenili visoke ocene. Nekoliko nižje je bila ponovno ocenjena organizacija vadbe ter zadovoljstvo staršev z vadbo. Tudi oni si želijo boljše obveščeniosti o programu.

## 6.9 Mnenje ravnateljev in učiteljev o motivih

V anketne vprašalnike za ravnatelje smo vključili tudi vprašanje, kaj menijo, kateri motivi usmerjajo starše pri odločanju za vključevanje otrok v gimnastično vadbo.



Slika 4

*Motivi, za katere ravnatelji menijo, da so pomembni za starše pri vključevanju otrok v program »Gimnastika v osnovni šoli«.*

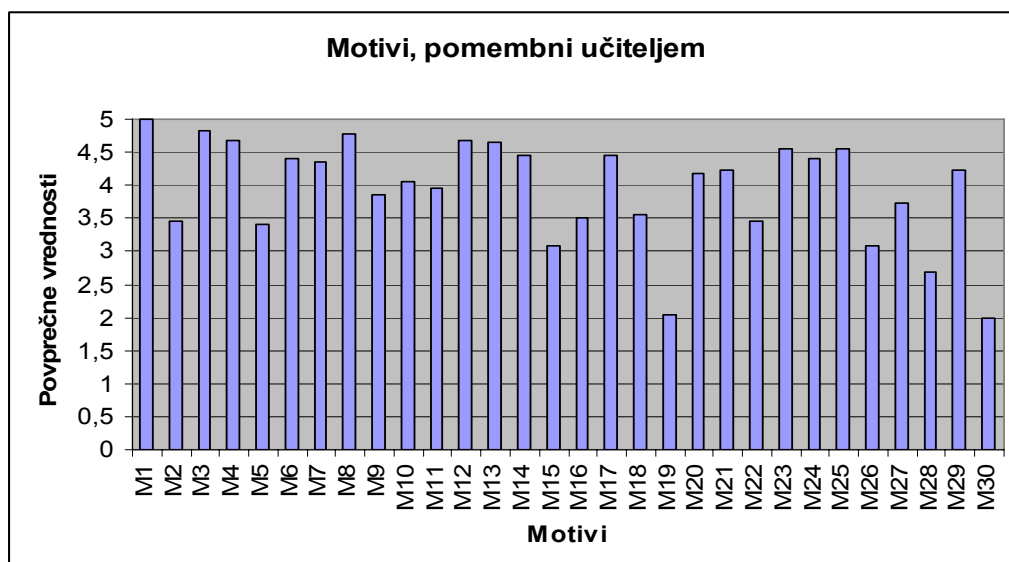
Kot najpomembnejši motiv, ki so ga vsi ocenili z oceno 5, so označili »ker šport koristi zdravju mojega otroka«. Prav ta motiv so na prvo mesto postavili tudi starši. Med pomembnejše motive so ravnatelji uvrstili še »ker se pri športu zabava«, »ker bo imel boljšo kondicijo«, »ker uživa v športu«, »ker šport povečuje zaupanje vase« in »ker bo otrok pridobil določene delovne navade«. Vse motive, razen »ker šport povečuje zaupanje vase«, so starši uvrstili med deset najpomembnejših motivov. Najmanj pomembni se ravnateljem zdijo motivi »ker bo otrok tako boljše izgledal«, »ker imam tako več časa zase« in »ker želim, da se moj otrok kasneje ukvarja z gimnastiko«. Starši so za najmanj pomemben motiv izbrali »ker sem se tudi sam/a ukvarjal/a z gimnastiko«.

#### Preglednica 24

Motivi, ki se zdijo ravnateljem najpomembnejši.

	Motiv
1.	Ker šport koristi zdravju mojega otroka.
2.	Ker se pri športu zabava.
3.	Ker bo imel boljšo kondicijo.
4.	Ker uživa v športu.
5.	Ker šport povečuje zaupanje vase.
6.	Ker bo otrok pridobil določene delovne navade.
7.	Ker tako koristno preživi prosti čas.
8.	Ker ga šport sprosti.
9.	Ker po šolskem delu potrebuje gibanje.
10.	Ker se bo v športu naučil stvari, ki mu bodo koristile v nadaljnjem življenju.
11.	Ker je otrok sam izrazil željo, da bi rad obiskoval vadbo.
12.	Ker z gimnastiko razvija svoje sposobnosti.

Če primerjamo preglednici 6 in 24, ugotovimo, da so ravnatelji izbirali podobne motive, za katere menijo, da usmerjajo starše pri odločanju. Razlike med prvimi pomembnejšimi motivi se pojavljajo predvsem v vrstnem redu. Pri ravnateljih se med pomembnimi motivi pojavijo tudi »ker šport povečuje zaupanje vase«, »ker ga šport sprosti« in »ker se bo v športu naučil stvari, ki mu bodo koristile v nadaljnjem življenju«. Pri starših se namesto teh motivov pojavljata kot pomembna še »ker želim, da se otrok nauči novih spretnosti in znanj« in »ker otrok rad telovadi«.



*Slika 5*

*Motivi, za katere učitelji in učiteljice razredne stopnje menijo, da so pomembni za starše pri vključevanju otrok v program »Gimnastika v osnovni šoli«.*

Podobno mnenje imajo tudi učitelji razredne stopnje, ki so prav tako za najpomembnejši motiv označili »ker šport koristi zdravju mojega otroka«. Najmanj pomembna za odločitev staršev se jim zdita motiva »ker sem se tudi sam/a ukvarjal/a z gimnastiko« in »ker imam tako več časa zase«.

*Preglednica 25*

*Motivi, ki se zdijo učiteljicam in učiteljem razredne stopnje najpomembnejši.*

	Motiv
1.	Ker šport koristi zdravju mojega otroka.
2.	Ker tako koristno preživi prosti čas.
3.	Ker uživa v športu.
4.	Ker se pri športu zabava.
5.	Ker po šolskem delu potrebuje gibanje.
6.	Ker šport povečuje zaupanje vase.
7.	Ker želim, da se otrok nauči novih spretnosti in znanj.
8.	Ker z gimnastiko razvija svoje sposobnosti.
9.	Ker se bo v športu naučil stvari, ki mu bodo koristile v nadaljnjem življenju.
10.	Ker je otrok sam izrazil željo, da bi rad obiskoval vadbo.



Preglednice 6, 24 in 25 nam kažejo, da je tudi mnenje pedagogov o motivih staršev podobno kot mnenje ravnateljev in samih staršev. Med pomembne motive so dodali tudi »ker po šolskem delu potrebuje gibanje«, »ker šport povečuje zaupanje vase«, »ker se bo v športu naučil stvari, ki mu bodo koristile v nadaljnjem življenju« in »ker z gimnastiko razvija svoje sposobnost«, staršem pa se ti motivi ne zdijo najpomembnejši.

## 7. SKLEP

Namen diplomskega dela je bil ugotoviti glavne motive staršev, zaradi katerih so v šolskem letu 2007/2008 vključili svojega otroka v program Gimnastične zveze Slovenije »Gimnastika v osnovni šoli«. Beseda motiv predstavlja glavni razlog, zakaj ljudje delamo to, kar delamo (Lipičnik, 1998). S športno aktivnostjo se ljudje ukvarjajo, da bi se boljše počutili in bili zdravi, da bi si pridobili telesne in delovne sposobnosti, zaradi zabave, druženja in sprostitve ter radosti, tekmovanja in zadovoljstva. Vse to so pomembni motivi, ki usmerjajo odrasle, ko se odločajo za telesno aktivnost (Petkovšek in Ambrožič, 1999).

Tisti odrasli, ki so sami telesno aktivni in se zavedajo pomena gibanja za zdravje in dobro počutje, predstavljajo dober vzgled tudi svojim otrokom. Predstavljajo jim različne športne zvrsti ter jim pokažejo pozitivne strani športa in rekreacije. Posebej pomembna je vloga staršev pri mlajših, saj je vključevanje predšolskih otrok in otrok v prvem triletju osnovne šole v interesne dejavnosti odvisno predvsem od njih. Nuditi jim morajo predvsem finančno pomoč, jim ponuditi različne možnosti za gibanje in upoštevati njihove želje.

Da bi bilo gibanja za otroke čim več, se na osnovnih šolah odločajo za interesne programe, ki jih izvajajo šole, klubi in zveze v sodelovanju z ravnatelji in učitelji na šoli. Gimnastična zveza Slovenije izvaja takšen program na osnovnih šolah po severovzhodni Sloveniji. Da bi bili izvajalci seznanjeni z motivi, zaradi katerih starši otroke vključujejo v program, smo za potrebe diplomskega dela sestavili anketni vprašalnik za starše in ga razdelili na šestih osnovnih šolah na štajerskem področju, kjer poteka program gimnastične vadbe. Poznavanje motivov, ki usmerjajo starše, bo koristilo pri nadaljnjem širjenju in ustvarjanju programa tovrstne vadbe. Menimo, da je zelo koristna za otroke, saj z gimnastiko pridobivajo osnovna motorična znanja in izboljšujejo sposobnosti, ki jim koristijo v življenju. Pomembno bo predvsem pri predstavitvi programa staršem in usmerjanju ciljev vadbe na tiste dejavnike, ki se zdijo staršem najpomembnejši.

Rezultati raziskave so pokazali, da je najpomembnejši motiv, zaradi katerega starši vključujejo otroke v program, »ker šport koristi zdravju mojega otroka«. Potreba po gibanju je ena temeljnih potreb otroka že v njegovih zgodnjih letih. Z rastjo in razvojem se otrokove sposobnosti večajo in tako sta rast in razvoj v nenehni odvisnosti od gibanja in obratno. Gibalna dejavnost je torej bistvenega pomena za otrokov gibalni in telesni razvoj in posledično da dobro vpliva tudi na njegovo zdravje (Videmšek in Visinski, 2001). Zaradi različnih negativnih vplivov današnjega načina življenja je vse bolj ogroženo tudi zdravje otrok, saj se zaradi nedejavnosti že pri najmlajših pojavljajo prekomerna telesna teža, debelost, diabetes tipa 2, visok krvni pritisk (Kovač idr., 2007). Ugotovitev, da se starši zavedajo koristnosti športa za

otrokov razvoj in njegovo zdravje, je pomembna, saj lahko tako otroku nudijo dovolj možnosti za gibanje in športno udejstvovanje.

V ospredju sta še motiva »ker je otrok sam izrazil željo, da bi rad obiskoval vadbo« in »ker z gimnastiko razvija svoje sposobnosti«. Drugi motiv se ponovno navezuje na koristnost gibanja za otroka, medtem ko prvi kaže na to, da starši prisluhnejo svojim otrokom in upoštevajo njihove želje, ko gre za izbiro športnih dejavnosti, s katerimi se želijo ukvarjati. Kaže pa tudi, da je gibanje v najzgodnejših letih otrokova primarna potreba in da otroci sami čutijo, da ga je premalo, zato se želijo vključiti v športno vadbo.

Glede na pomembnost sledijo naslednji motivi: »ker uživa v športu«, »ker želim, da se otrok nauči novih spretnosti in znanj«, »ker otrok rad telovadi«, »ker se pri športu zabava«, »ker bo imel boljšo kondicijo«, »ker bo otrok pridobil določene delovne navade« in »ker tako koristno preživi prosti čas«. Glede na navedene motive je za izvajalce gimnastične vadbe posebej pomembno, da organizirajo vadbo, pri kateri se bodo otroci zabavali in uživali, hkrati pa jim bo vadba predstavljala koristno preživljanje prostega časa. Naučili se bodo novih spretnosti in znanj, izboljšali kondicijo in pridobili tudi določene delovne navade. Če bodo otroci z vadbo zadovoljni, se je bodo z veseljem udeleževali tudi v naslednjih letih, starši pa jim bodo, glede na prevladujoče motive, prisluhnili in jih vključevali k vadbi tudi v prihodnje.

Med manj pomembna motiva za starše sodita »ker sem se tudi sam/a ukvarjal/a z gimnastiko« in »ker imam tako več časa zase«. Razlog je morda v tem, da se starši niso ukvarjali z gimnastiko in jim ta motiv zaradi pomanjkanja izkušenj z gimnastiko ne predstavlja pomembnega dejavnika pri odločanju. Prav tako se s tem, ko otroka vključijo v gimnastično vadbo, ne želijo znebiti nekakšnega bremena, saj vadba poteka dopoldan, ko so v službi, zato lahko sklepamo, da želijo le ponuditi svojim otrokom različne možnosti za gibanje.

Cilj diplomskega dela je bil ugotoviti, ali se pojavljajo razlike v strukturi motivov glede na spol in nekatere socialno demografske-značilnosti. Dosedanje raziskave (Jurak idr, 2007; Sila, 1999) kažejo, da se pri odločanju za športne dejavnosti pojavljajo določene razlike v motivih glede na spol. Te razlike so opazne predvsem pri motivih, povezanih z mišicami (zunanjo pojavo posameznika), močjo, adrenalinom, priljubljenostjo in denarjem, ki so pomembnejši za moške, in motivi, povezani z zunanjim videzom, vitkostjo in lepo postavo, ki pa so pomembnejši za ženske. Na podlagi rezultatov, ki smo jih dobili z našo raziskavo, smo ugotovili, da statistično pomembnih razlik skorajda ni, zaradi tega smo zavrnili hipotezo 1, ki pravi, da obstajajo statistično pomembne razlike v strukturi motivov glede na spol. Do manjših razlik je prišlo le pri motivih: »ker otrok uživa v športu«, »ker po šolskem delu

potrebuje gibanje« in »ker otrok rad telovadi«. Vsem omenjenim motivom so večjo pomembnost pripisale matere.

Pri analizi rezultatov glede na nekatere socialno demografske značilnosti smo zaznali statistično pomembne razlike pri vseh točkah našega raziskovanja. Hipotezo 2 smo tako zavrnil, hipotezi 3 in 4 pa potrdili. Pri motivih, povezanih s starostjo staršev, ugotavljamo, da mlajši starši večjo pomembnost pripisujejo tekmovanjem in pravilom, saj menijo, da njihovi otroci radi tekmujejo. Starši si želijo, da bi si otroci pridobili tekmovalnih izkušenj in se tudi kasneje ukvarjali z gimnastiko, hkrati pa imajo občutek, da se v športu vse dogaja po določenih pravilih. Menijo, da bi to lahko otrokom koristilo v nadaljnjem življenju.

Glede na stopnjo izobrazbe smo ugotovili, da starši z nižjo stopnjo izobrazbe pripisujejo večji pomen motivom, ki so povezani s tekmovanji in določenimi pravili v športu. Spodbuja jih tudi motiv »ker se z gimnastiko ukvarjajo njegovi prijatelji«, saj so mu pripisali večjo pomembnost kot višje izobraženi starši. Višje izobraženi starši so v povprečju označili za pomembnejša motiva »ker tako koristno preživi prosti čas« in »ker bo pri vadbi našel dobre prijatelje«.

Razlike med motivi so nastale tudi glede na kraj bivanja. Pomembnost motiva »ker otrok tako koristno preživi prosti čas« močno narašča z večanjem mesta. Večjo pomembnost pa starši, ki živijo v večjem mestu, pripisujejo tudi motivu »ker bo z gimnastiko pridobil osnovna gibalna znanja, pomembna za vse športne panoge«. Precej manj pomemben je za starše iz manjših krajev motiv »ker po šolskem delu potrebuje gibanje«. Razlike so nastale tudi pri motivih, povezanih s tekmovanji, ki so manj pomembni staršem iz večjih krajev. Motive smo primerjali tudi glede na spol otroka in ugotovili, da je statistično pomembnih razlik glede na število motivov zelo malo, zato smo hipotezo 5 potrdili.

Ker je pri športni aktivnosti otrok eden od pomembnih dejavnikov športna aktivnost staršev, smo v anketnem vprašalniku postavili tudi vprašanja, povezana s tem področjem. Cilj naloge je bil ugotoviti, ali so starši, ki so vključili otroke v program gimnastične vadbe, v povprečju bolj aktivni kot vzorec slovenske populacije. Hipotezo 6 smo zavrnil, saj smo ugotovili, da so starši manj telesno aktivni. Neaktivnih in le redko aktivnih je kar 51,6 % vseh anketiranih, pogosto aktivnih 30% in redno aktivnih 18,4%. Sila (2007) je v raziskavi ugotovil, da je bilo v letu 2006 neaktivnih 40% Slovencev, 31,4% občasno aktivnih in 28% redno aktivnih.

Zadnja cilja naloge, ki smo ju postavili, je ugotoviti, kako so z vadbo na šolah zadovoljni ravnatelji in učitelji ter kateri motivi za vključevanje otrok v program gimnastične vadbe se jim zdijo najpomembnejši. Tako ravnatelji kot tudi učitelji so visoko ocenili dejavnike kakovosti vadbe. Zadovoljni so z vsebinami vadbe,

strokovnostjo in prijaznostjo izvajalcev, zanimivostjo vadbe, menijo pa tudi, da so zadovoljni otroci in tudi starši. Nekoliko nižje so ocenili le organizacijo vadbe in pa seznanjenost staršev in učiteljev na šoli s programom. Pri mnenju glede motivov se je izkazalo, da se v veliki večini strinjajo s starši, saj so na prvo mesto postavili enak motiv (»ker šport koristi zdravju mojega otroka«). Večina motivov, ki so na prvih desetih mestih pri starših, se na lestvici najpomembnejših pojavljajo tudi pri ravnateljih in učiteljih.

O motivih staršev za vključevanje otrok v športne dejavnosti je v naši literaturi zapisanega precej malo. Raziskave potekajo predvsem na ravni rekreativnega športa za odrasle in na področju vrhunškega športa. Za interesne programe, ki so namenjeni predvsem sproščnemu gibanju in pridobivanju novih gibalnih spretnosti in znanj, je pomembna predvsem vloga staršev. Gimnastična zveza Slovenija izvaja program »Gimnastika v osnovni šoli« za učence prvega triletja, kjer so otroci še premladi, da bi se lahko popolnoma samostojno odločali, ali bodo vadbo obiskovali ali ne. Starši jim športe predstavijo in jih predvsem finančno podpirajo. Za izvajalce gimnastične vadbe je torej pomembno, da poznajo motive, ki starše usmerjajo, saj bodo le tako lahko program nadgrajevali in ga izboljševali. Glede na rezultate raziskave morajo posebno pozornost posvečati organizaciji vadbe, da bodo vsebine za otroke zanimive, da bodo pri vadbi uživali, se zabavali, hkrati pa tudi razvijali svoje sposobnosti. Prav tako morajo v večji meri poudarjati pomembnost gimnastike za zdrav razvoj otroka, saj je to ključen motiv za to, da starši svoje otroke vključijo v vadbo. V ta namen lahko organizatorji programa pripravijo zloženko, ki jo ob začetku šolskega leta razdelijo staršem. Z rednimi meritvami nekaterih pomembnih kazalnikov zdravja (telesna teža in količina podkožnega maščevja) in gibalne kompetentnosti (predvsem usklajenosti gibanja, moči, ravnotežja in gibljivosti) pa lahko staršem tudi na najboljši način prikažejo pomembnost redne, strokovno vodene vadbe za zdrav razvoj otroka.

Ker so starši vključenih otrok manj športno dejavni kot povprečni Slovenec/Slovenka, bi veljalo razmisliti tudi o vzporedni ponudbi vadbe za starše, posebej za matere. Bolj športno aktivni starši namreč v večji meri vključujejo svoje otroke v športno vadbo.

V prihodnjih letih je v načrtu širjenje programa in ugotovitve raziskave ter predstavljene pobude so lahko koristne tudi pri predstavitvi programa na posameznih šolah. V prvi vrsti je treba program predstaviti tako, da se bodo zanj odločili ravnatelji in ga uvedli v razširjeni program dela na svojih šolah. S programom je treba v večji meri seznaniti tudi razredne učitelje, ki poučujejo otroke, saj lahko v redne ure športne vzgoje vključijo tudi vsebine tega programa. Sledi predstavitev programa staršem in otrokom, ki jih je treba navdušiti, da se bodo v program vključili, hkrati pa predvsem staršem predstaviti njegovo vrednost za otrokov zdrav razvoj.

Raziskava je zastavljena tako, da jo bo z enakimi anketnimi vprašalniki mogoče izvajati tudi v prihodnjih letih in na podlagi primerjav ugotavljati napredek pri izvedbi programa.

## 8. LITERATURA

- Armstrong, N. in Welsman, J. (1997). *Young people and physical activity*. Oxford: Oxford University Press.
- Berčič, H. in Sila, B. (2007). Ukvarjanje prebivalstva Slovenije s posameznimi športnimi zvrstmi – 2006. *Šport*, 55(3)/priloga, 17-26.
- Čebokli, N. (2006). *Razlogi za vključevanje otrok v športno vadbo*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Daft, R. (1998). *Understanding Management*. Fort Worth: Dryden Press.
- Doupona Topič, M. in Sila, B. (2007). Oblike in načini športne aktivnosti v povezavi s socialno stratifikacijo. *Šport*, 55(3)/priloga, 12-16.
- Jambrešič, M. (2004). *Analiza športnega programa ABC za otroke od drugega do devetega leta starosti*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Jurak, G. (1999a). Različni vidiki igre kot metode motoričnega učenja. *Šport*, 47(1), 5-8.
- Jurak, G. (1999b). Sociološki vidik igre kot oblike motoričnega učenja. *Šport*, 47(2), 5-9.
- Jurak, G., Kovač, M. in Strel, J. (2007). Motivacija za udeležbo v športu. V *Šport in življenjski slogi slovenskih otrok in mladine* (str. 151 – 153). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo, Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Kovač, M. (2006). Gimnastično znanje učencev v slovenskih osnovnih šolah ter njegovo preverjanje in ocenjevanje. *Šport* 54(2), 11-18
- Kovač, M., Doupona Topič, M. in Strel, J. (2004). Izjemna naklonjenost staršev za vključevanje otrok v športne dejavnosti. *Šport mladih*, 12(99), 30-31.
- Kovač, M., Jurak, G. in Strel, J. (2003). Izbirnost kot eno temeljnih vodil novih šolskih programov. V Kovač, M in Škof, B. (ur.), *Zbornik 16. strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije* (str. 17 – 24). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

- Kovač, M., Jurak, G. in Strel, J. (2007). Šolsko okolje in družina kot oblikovalca življenjskega sloga mladih. V *Šport in življenjski slogi slovenskih otrok in mladine* (str. 155 – 163). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo, Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Kovač, M. in Novak, D. (1998). Športna vzgoja v prvem triletju osnovne šole. V Rot, A., Škof, B., Kovač, M., Rogelj, M. (ur.), *Zbornik 11. strokovnega posveta Zveze društev športnih pedagogov Slovenije »Športna vzgoja v luči novih možnosti in zahtev«* (str. 23–40). Nova Gorica: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Kovač, M. in Novak, D. (2001). *Učni načrt: program osnovnošolskega izobraževanja. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Zavod RS za šolstvo.
- Kropej, V. L. in Videmšek, M. (2002). Parents and sport activity of their preschool children. *Kinesiologia Slovenica*, 8(1), 19-24.
- Lamovec, T. (1986). *Psihologija motivacije*. Ljubljana: Univerza Edvarda Kardelja v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Lamovec, T. (1988). *Priročnik za psihologijo motivacije in emocij*. Ljubljana: Univerza Edvarda Kardelja v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Lipičnik, B. (1998). *Ravnanje z ljudmi pri delu*. Ljubljana: Gospodarski vestnik.
- Možina, S., Merkač, M., Bernik, J. in Svetic, A. (2000). *Osnove managementa*. Portorož: Visoka strokovna šola za podjetništvo.
- Musek, J. (1982). *Osebnost*. Ljubljana: DDU Univerzum.
- Novak, D., Kovač, M. in Čuk, I. (2008). *Gimnastična abeceda*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Peterlin, J. (1999). Šolske športne interesne dejavnosti in tekmovanja. V *Športni pedagog v kakovostni športni vzgoji: zbornik 12. strokovnega posveta Zveze društev športnih pedagogov Slovenije*. (str. 281 – 284). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Petkovšek, M. in Ambrožič, F. (1999). Motivation of adult Slovenes for sports activity. V *Proceedings of the 6th Sport Kinetics Conference* (str. 269 – 272). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.



- Pogačnik, V. (1997). *Lestvice delovne motivacije*. Ljubljana: Produktivnost, Management Consulting, Center za psihodiagnostična sredstva.
- Rozman, R. (1993). *Management*. Ljubljana: Gospodarski vestnik.
- Sila, B. (1999). Sports activity as a value and motives for sports activity. V *Proceedings of the 6th Sport Kinetics Conference* (str. 310 – 313). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Sila, B. (2002). Športna aktivnost odraslih Slovencev v luči zadnjih petih let in v primerjavi s podatki iz nekaterih evropskih držav. V *Zbornik 3. slovenskega kongresa športne rekreacije* (str. 64 – 70). Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije.
- Sila, B. (2007). Leto 2006 in 16. študija o športnorekreativni dejavnosti Slovencev: Pogostost športne aktivnosti in delež športno aktivnega prebivalstva. *Šport*, 55(3)/priloga, 3-11.
- Strel, J., Ambrožič, F., Kondrič, M., Kovač, M., Leskošek, B., Štihec, J., idr. (1996). *Športnovzgojni karton*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
- Strmec, M. in Cankar, F. (2003). Program izbirnih športov v srednji šoli in možnosti organizacije. V Kovač, M in Škof, B. (ur.), *Zbornik 16. strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije* (str. 30 – 34). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Šajn, A. in Bedenik, K. (2007). *Kandidatura na javni razpis Fundacije za financiranje športnih organizacij v Republiki Sloveniji za leto 2008*. Ljubljana: Gimnastična zveza Slovenije.
- Šinko, B. (2000). *Psihologija dela*. Maribor: Doba.
- Šturm, J., Petrović, K. in Strel, J. (1990). Šport mladih v luči izzivov sedanjosti in vizije prihodnosti. V *Šport mladih: Zbornik referatov / IV. kongres športnih pedagogov Jugoslavije in I. mednarodni simpozij* (str. 1 – 12). Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo, Inštitut za kineziologijo.
- Treven, S. (1998). *Management človeških virov*. Ljubljana: Gospodarski vestnik.
- Treven, S. (2001). *Mednarodno organizacijsko vedenje*. Ljubljana: Gospodarski vestnik.

- Tušak, M. (2003). *Strategije motiviranja v športu*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Tušak, M. in Tušak, M. (1994). *Izbrana poglavja iz psihologije športa za trenerje*. Ljubljana: Samozaložba.
- Tušak, M. in Tušak, M. (1997). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Tušak, M., Tušak, M. in Tušak, M. (2003). *Vloga družine in staršev v športu*. Zalog: Klub MT Zalog.
- Vauhnik, J. (1984). *Vpliv programirane in strokovno vodene telesne vzgoje na nekatere morfološke, motorične in kognitivne dimenzije učencev 2. razreda osnovne šole*. Doktorska disertacija, Ljubljana: FTK.
- Verovnik, Z. (1998). *Zakon o športu*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
- Videmšek, M. (2004). Potreba po gibanju in igri. V *Manj kilogramov – več zdravja*. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
- Videmšek, M., Kropelj, V. L., Stančević, B. in Karpljuk, D. (2002). Starši in športnorekreativna dejavnost otrok. V *Zbornik 3. slovenskega kongresa športne rekreacije* (str. 64 – 70). Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije.
- Videmšek, M., Strah, N. in Stančević, B. (2001). *Igrajmo se skupaj*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Videmšek, M., Šiler, B. in Fišer, P. (2002). *Slepa miš, ti loviš. Ustvarjalne gibalne igre za otroke*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

## 9. PRILOGE

### 9.1 Vprašalnik za starše

**Spoštovana mati! / Spoštovani oče!**

Sem Jerneja Fišer, študentka Fakultete za šport. Za diplomsko nalogo bi želela preučiti vaš odnos do športa in športne vadbe vašega otroka. Vaš otrok je vključen v dodatno športno vadbo, ki jo organizira Gimnastična zveza Slovenije. Ker želimo, da je vadba čim bolj strokovna, a hkrati prilagojena najmlajšim, želimo pridobiti tudi nekaj informacij o tem, zakaj ste ga vključili v vadbo, pa tudi vaš pogled na šport. Zanima nas tudi nekaj podatkov o vašem športnem udejstvovanju, mnenju o športu in vlogi, ki jo imate pri športnem razvoju vašega otroka. Prosimo vas, da pazljivo preberete vprašanja in nanje čim bolj iskreno odgovorite tako, da obkrožite izbrano številko ali napišete odgovor v prazen kvadrat ali na črto. Vaši odgovori bodo uporabljeni v raziskovalne namene izdelave najinega diplomskega dela tako, da vaša identiteta ne bo vidna niti določljiva, pomagali pa nam bodo tudi pri oblikovanju vadbenega programa v bodoče, saj je vaše mnenje za nas izjemno pomembno.

#### SPLOŠNI PODATKI

1. Starost: \_\_\_\_\_

2. Stopnja vaše izobrazbe? (Ustrezno obkrožite)

1	nedokončana osnovna šola
2	končana osnovna šola
3	končana poklicna šola
4	končana 4-letna srednja šola
5	končana višja šola
6	končana visoka šola, fakulteta
7	specializacija, magisterij, doktorat

3. Kje živite?

1	Kraj z manj kot 10.000 prebivalci.
2	Mesto z več kot 10.000 in manj kot 30.000 prebivalci.
3	Mesto z več kot 30.000 prebivalci.

## VAŠA ŠPORTNA AKTIVNOST

1. Pod pojmom športna aktivnost razumemo vrsto različnih dejavnosti, npr. hojo, kolesarjenje, aerobiko, različne športne igre ipd. Zanima nas, kako pogosto se ukvarjate s športom sami, z družino, v klubu, društvu ali s prijatelji?

1	Ne ukvarjam se s športom.
2	Občasno (enkrat na mesec ali samo v času letnega dopusta).
3	Pogosto (enkrat na teden).
4	Redno (najmanj dvakrat na teden).

2. Če se ukvarjate s športom, navedite največ tri športe, s katerimi se ukvarjate!

1.	
2.	
3.	

3. Na šest-stopenjski lestvici ocenite, koliko ste bili vi v času izobraževanja seznanjeni s pomenom športa in športne rekreacije za današnje življenje in vaše zdravje?

nič						zelo dobro	
1	2	3	4	5	6		

## ŠPORTNA AKTIVNOST VAŠEGA OTROKA

1. Spodaj so naštetih motivi, zaradi katerih straši vključujejo svojega otroka v športno dejavnost. Pri vsakem motivu obkrožite številko, ki pomeni, kako pomemben je motiv zato, da ste vključili vašega otroka v športno vadbo. Vrednost 1 pomeni nepomemben motiv, 2 manj pomemben, 3 srednje pomemben, 4 pomemben in 5 zelo pomemben motiv.

Motiv	1 Nepomemben	2 Manj pomemben	3 Srednje pomemben	4 Pomemben	5 Zelo pomemben
1. Ker šport koristi zdravju mojega otroka.	1	2	3	4	5
2. Ker bo imel otrok tako lepšo postavo.	1	2	3	4	5
3. Ker tako koristno preživi prosti čas.	1	2	3	4	5
4. Ker se pri športu zabava.	1	2	3	4	5

5. Ker rad tekmuje.	1	2	3	4	5
6. Ker ga šport sprosti.	1	2	3	4	5
7. Ker bo imel boljšo kondicijo.	1	2	3	4	5
8. Ker uživa v športu.	1	2	3	4	5
9. Ker bo pri vadbi našel dobre prijatelje.	1	2	3	4	5
10. Ker se rad igra.	1	2	3	4	5
11. Ker se v športu vse dogaja po določenih pravilih.	1	2	3	4	5
12. Ker po šolskem delu potrebuje gibanje.	1	2	3	4	5
13. Ker šport povečuje zaupanje vase.	1	2	3	4	5
14. Ker se bo v športu naučil stvari, ki mu bodo koristile v nadaljnjem življenju.	1	2	3	4	5
15. Ker bo otrok tako boljše izgledal.	1	2	3	4	5
16. Ker bo otrok tako pridobil tekmovalne izkušnje.	1	2	3	4	5
17. Ker je otrok sam izrazil željo, da bi rad obiskoval vadbo.	1	2	3	4	5
18. Ker vadbo obiskujejo tudi otrokovi prijatelji.	1	2	3	4	5
19. Ker imam tako več časa zase.	1	2	3	4	5
20. Ker bo otrok tako bolj samozavesten.	1	2	3	4	5
21. Ker bo otrok pridobil določene delovne navade.	1	2	3	4	5
22. Ker želim, da se otrok znebi odvečne energije.	1	2	3	4	5
23. Ker želim, da se otrok nauči novih spretnosti in znanj.	1	2	3	4	5
24. Ker otrok rad telovadi.	1	2	3	4	5

25. Ker z gimnastiko razvija svoje sposobnosti.	1	2	3	4	5
26. Ker se z gimnastiko ukvarjajo njegovi prijatelji.	1	2	3	4	5
27. Ker je gimnastika zanimiva in privlačna.	1	2	3	4	5
28. Ker želim, da se moj otrok kasneje ukvarja z gimnastiko.	1	2	3	4	5
29. Ker bo z gimnastiko pridobil osnovna gibalna znanja, pomembna za vse športne panoge.	1	2	3	4	5
30. Ker sem se tudi sama ukvarjala z gimnastiko.	1	2	3	4	5

2. **Ali se vam zdi cena programa sprejemljiva?** DA NE

3. **Ali se bo vaš otrok programa udeležil tudi med poletnimi počitnicami?** DA  
NE

Če DA, v katerem mesecu bi se ga najraje udeležil? \_\_\_\_\_

4. **Ali boste svojega otroka vključili v program tudi naslednje leto?** DA NE

5. **Kako bi ocenili naš program glede na zadovoljstvo vašega otroka z našim programom na petstopenjski lestvici, kjer 5 pomeni zelo zadovoljen in 1 popolnoma nezadovoljen?**

1      2      3      4      5

6. **Kako bi na petstopenjski lestvici ocenili delo izvajalcev programa oz. njihov odnos do vašega otroka, če 5 pomeni zelo dobro in 1 zelo slabo?**

1      2      3      4      5

*Za odgovore se vam najlepše zahvaljujemo!*

## 9.2 Vprašalnik za ravnateljce

**Spoštovana ravnateljica, spoštovani ravnatelj!**

Sva Aljaž Vogrinec in Jerneja Fišer, študenta Fakultete za šport. Za diplomsko nalogo bi želela preučiti pomen gimnastične vadbe, ki poteka v okviru Gimnastične zveze Slovenije tudi na vaši šoli. Učenci in učenke nižje stopnje so vključeni v dodatno športno vadbo, za katero si prizadevamo, da bi bila čim bolj strokovna, a hkrati prilagojena najmlajšim, zato želimo pridobiti tudi vaše mnenje. Prosimo vas, da pazljivo preberete vprašanja in nanje odgovorite tako, da obkrožite izbrano številko ali napišete odgovor v prazen kvadrat ali na črto. Vaši odgovori bodo uporabljeni v raziskovalne namene izdelave najinega diplomskega dela tako, da vaša identiteta ne bo vidna niti določljiva, pomagali pa nam bodo tudi pri oblikovanju vadbenega programa v bodoče, saj je vaše mnenje za nas izjemno pomembno.

### SPLOŠNI PODATKI

4. **Spol :** M    Ž
5. **Starost:** \_\_\_\_\_
6. **Stopnja vaše izobrazbe?** (Ustrezno obkrožite)

1	končana višja šola
2	končana visoka šola, fakulteta
3	specializacija, magisterij, doktorat

7. **Kakšen naziv ste pridobili po Pravilniku o napredovanju zaposlenih v šolah v nazive?**

1	Mentor.
2	Svetovalec.
3	Svetnik.
4	Nimam naziva.

8. **Koliko delovne dobe imate?**

1	Manj kot deset let.
2	Deset do dvajset let.
3	Dvajset do trideset let.
4	Več kot trideset let.

## ŠPORTNA AKTIVNOST

4. Pod pojmom športna aktivnost razumemo vrsto različnih dejavnosti, npr. hojo, kolesarjenje, aerobiko, različne športne igre ipd. Zanima nas, kako pogosto se ukvarjate s športom sami, z družino, v klubu, društvu ali s prijatelji?

1	Ne ukvarjam se s športom.
2	Občasno (enkrat na mesec ali samo v času letnega dopusta).
3	Pogosto (enkrat na teden).
4	Redno (najmanj dvakrat na teden).

5. Če se ukvarjate s športom, navedite največ tri športe, s katerimi se ukvarjate!

1.	
2.	
3.	

6. Kako bi na šeststopenjski lestvici ocenili pomen športne vzgoje za otrokov razvoj?

Zelo majhen			zelo velik		
1	2	3	4	5	6

7. V učnem načrtu športne vzgoje so različne vsebine (atletika, gimnastika, ples, igre z žogo, plavanje, smučanje, pohodništvo). Po vrstnem redu napišite tiste tri, ki imajo po vašem mnenju največ pozitivnih vplivov na otrokov razvoj v starostnem obdobju od šestega do desetega leta!

1.	
2.	
3.	

8. Ocenite vadbo, ki jo Gimnastična zveza Slovenije organizira na vaši šoli, z različnih vidikov tako, da obkrožite številko pri izbranem opisu. Številka 1 pomeni zelo slabo, 2 slabo, 3 dobro, 4 zelo dobro in 5 odlično!

Dejavnik kakovosti	1 Zelo slabo	2 Slabo	3 Dobro	4 Zelo dobro	5 Odlično
Organizacija vadbe.	1	2	3	4	5
Primernost vsebin za otroke.	1	2	3	4	5
Strokovnost izvajalcev.	1	2	3	4	5
Prijaznost izvajalcev.	1	2	3	4	5



Zanimivost vadbe za otroke.	1	2	3	4	5
Zadovoljstvo otrok z vadbo.	1	2	3	4	5
Zadovoljstvo staršev z vadbo.	1	2	3	4	5
Seznanjenost staršev s programom.	1	2	3	4	5
Seznanjenost učiteljev na šoli in ravnatelja s programom.	1	2	3	4	5

9. Spodaj so naštetih motivi, zaradi katerih starši vključujejo svoje otroke v športno dejavnost. Pri vsakem motivu obkrožite številko, ki pomeni, kako pomemben je motiv zato, da starši vključujejo svoje otroke v športno vadbo. V koloni **Starši** obkrožite, kako pomemben menite, da je bil posamezni motiv pri odločitvi staršev za vključitev njihovega otroka v vadbo. V koloni **Moje mnenje** pa obkrožite, kako pomembni bi bili posamezni motivi za vas, če bi vključevali v gimnastično vadbo svojega otroka (če bi ga imeli ali ga imate) v starosti šest do deset let. **Vrednost 1 pomeni nepomemben motiv, 2 manj pomemben, 3 srednje pomemben, 4 pomemben in 5 zelo pomemben motiv.**

Motiv	Starši					Moje mnenje				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1. Ker šport koristi zdravju otroka.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2. Ker bo imel otrok tako lepšo postavo.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3. Ker tako koristno preživi prosti čas.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4. Ker se pri športu zabava.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5. Ker rad tekmuje.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6. Ker ga šport sprosti.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7. Ker bo imel boljšo kondicijo.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8. Ker uživa v športu.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9. Ker bo pri vadbi našel dobre prijatelje.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10. Ker se rad igra.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
11. Ker se v športu vse dogaja po določenih pravilih.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
12. Ker po šolskem delu potrebuje gibanje.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
13. Ker šport povečuje zaupanje vase.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
14. Ker se bo v športu naučil stvari, ki mu bodo koristile v nadaljnjem življenju.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
15. Ker bo otrok tako boljše izgledal.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

16. Ker bo otrok tako pridobil tekmovalne izkušnje.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
17. Ker je otrok sam izrazil željo, da bi rad obiskoval vadbo.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
18. Ker vadbo obiskujejo tudi otrokovi prijatelji.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
19. Ker imam tako več časa zase.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
20. Ker bo otrok tako bolj samozavesten.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
21. Ker bo otrok pridobil določene delovne navade.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
22. Ker želim, da se otrok znebi odvečne energije.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
23. Ker želim, da se otrok nauči novih spretnosti in znanj.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
24. Ker otrok rad telovadi.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
25. Ker z gimnastiko razvija svoje sposobnosti.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
26. Ker se z gimnastiko ukvarjajo njegovi prijatelji.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
27. Ker je gimnastika zanimiva in privlačna.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
28. Ker želim, da se moj otrok kasneje ukvarja z gimnastiko.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
29. Ker bo z gimnastiko pridobil osnovna gibalna znanja, pomembna za vse športne panoge.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30. Ker sem se tudi sama ukvarjala z gimnastiko.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Prosimo vas, da še enkrat preverite, če ste pri vsakem motivu obkrožili ustrezno številko v obeh kolonah.

10. Ali ste se sami kdaj ukvarjali z gimnastiko?

DA

NE

Za odgovore se vam najlepše zahvaljujemo!

## 9.3 Vprašalnik za učitelje in učiteljice

**Spoštovana učiteljica, spoštovani učitelj!**

Sva Aljaž Vogrinec in Jerneja Fišer, študenta Fakultete za šport. Za diplomsko nalogo bi želela preučiti pomen gimnastične vadbe, ki poteka v okviru Gimnastične zveze Slovenije tudi na vaši šoli. Učenci in učenke nižje stopnje so vključeni v dodatno športno vadbo, za katero si prizadevamo, da bi bila čim bolj strokovna, a hkrati prilagojena najmlajšim, zato želimo pridobiti tudi vaše mnenje. Prosimo vas, da pazljivo preberete vprašanja in nanje odgovorite tako, da obkrožite izbrano številko ali napišete odgovor v prazen kvadrat ali na črto. Vaši odgovori bodo uporabljeni v raziskovalne namene izdelave najinega diplomskega dela tako, da vaša identiteta ne bo vidna niti določljiva, pomagali pa nam bodo tudi pri oblikovanju vadbenega programa v bodoče, saj je vaše mnenje za nas izjemno pomembno.

### SPLOŠNI PODATKI

9. Spol : M    Ž

10. Starost: \_\_\_\_\_

11. Stopnja vaše izobrazbe? (Ustrezno obkrožite)

1	končana višja šola
2	končana visoka šola, fakulteta
3	specializacija, magisterij, doktorat

12. Kakšen naziv ste pridobili po Pravilniku o napredovanju zaposlenih v šolah v nazive?

1	Mentor.
2	Svetovalec.
3	Svetnik.
4	Nimam naziva.

13. Ste po poklicu športni/a pedagog/inja ali razredni/a učitelj/ica?

\_\_\_\_\_

14. Katere razrede poučujete športno vzgojo? \_\_\_\_\_

15. Koliko časa že poučujete?

1	Manj kot pet let.
2	Pet do deset let.
3	Deset do dvajset let
4	Več kot dvajset let

## ŠPORTNA AKTIVNOST

11. Pod pojmom športna aktivnost razumemo vrsto različnih dejavnosti, npr. hojo, kolesarjenje, aerobiko, različne športne igre ipd. Zanima nas, kako pogosto se ukvarjate s športom sami, z družino, v klubu, društvu ali s prijatelji?

1	Ne ukvarjam se s športom.
2	Občasno (enkrat na mesec ali samo v času letnega dopusta).
3	Pogosto (enkrat na teden).
4	Redno (najmanj dvakrat na teden).

12. Če se ukvarjate s športom, navedite največ tri športe, s katerimi se ukvarjate!

1.	
2.	
3.	

13. Kako bi na šeststopenjski lestvici ocenili pomen športne vzgoje za otrokov razvoj?

Zelo majhen			zelo velik		
1	2	3	4	5	6

14. V učnem načrtu športne vzgoje so različne vsebine (atletika, gimnastika, ples, igre z žogo, plavanje, smučanje, pohodništvo). Po vrstnem redu napišite tiste tri, ki imajo po vašem mnenju največ pozitivnih vplivov na otrokov razvoj v starostnem obdobju od šestega do desetega leta!

1.	
2.	
3.	

15. Ali pri urah športne vzgoje izvajate gimnastiko?

DA                      NE

Če DA, koliko ur ste ji namenili v tem šolskem letu? \_\_\_\_\_

16. Ocenite vadbo, ki jo Gimnastična zveza Slovenije organizira na vaši šoli, z različnih vidikov tako, da obkrožite številko pri izbranem opisu. Številka 1 pomeni zelo slabo, 2 slabo, 3 dobro, 4 zelo dobro in 5 odlično!

Dejavnik kakovosti	1 Zelo slabo	2 Slabo	3 Dobro	4 Zelo dobro	5 Odlično
Organizacija vadbe.	1	2	3	4	5
Primernost vsebin za otroke.	1	2	3	4	5
Strokovnost izvajalcev.	1	2	3	4	5
Prijaznost izvajalcev.	1	2	3	4	5
Zanimivost vadbe za otroke.	1	2	3	4	5
Zadovoljstvo otrok z vadbo.	1	2	3	4	5
Zadovoljstvo staršev z vadbo.	1	2	3	4	5
Seznanjenost staršev s programom.	1	2	3	4	5
Seznanjenost učiteljev na šoli in ravnatelja s programom.	1	2	3	4	5

17. Spodaj so naštetih motivi, zaradi katerih starši vključujejo svoje otroke v športno dejavnost. Pri vsakem motivu obkrožite številko, ki pomeni, kako pomemben je motiv zato, da starši vključujejo svoje otroke v športno vadbo. V koloni **Starši** obkrožite, kako pomemben menite, da je bil posamezni motiv pri odločitvi staršev za vključitev njihovega otroka v vadbo. V koloni **Moje mnenje** pa obkrožite, kako pomembni bi bili posamezni motivi za vas, če bi vključevali v gimnastično vadbo svojega otroka (če bi ga imeli ali ga imate) v starosti šest do deset let. **Vrednost 1 pomeni nepomemben motiv, 2 manj pomemben, 3 srednje pomemben, 4 pomemben in 5 zelo pomemben motiv.**

Motiv	Starši					Moje mnenje				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1. Ker šport koristi zdravju otroka.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2. Ker bo imel otrok tako lepšo postavo.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3. Ker tako koristno preživi prosti čas.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4. Ker se pri športu zabava.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5. Ker rad tekmuje.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6. Ker ga šport sprosti.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7. Ker bo imel boljšo kondicijo.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8. Ker uživa v športu.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9. Ker bo pri vadbi našel dobre prijatelje.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10. Ker se rad igra.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
11. Ker se v športu vse dogaja po določenih pravilih.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
12. Ker po šolskem delu potrebuje gibanje.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
13. Ker šport povečuje zaupanje vase.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

14. Ker se bo v športu naučil stvari, ki mu bodo koristile v nadaljnjem življenju.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
15. Ker bo otrok tako boljše izgledal.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
16. Ker bo otrok tako pridobil tekmovalne izkušnje.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
17. Ker je otrok sam izrazil željo, da bi rad obiskoval vadbo.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
18. Ker vadbo obiskujejo tudi otrokovi prijatelji.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
19. Ker imam tako več časa zase.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
20. Ker bo otrok tako bolj samozavesten.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
21. Ker bo otrok pridobil določene delovne navade.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
22. Ker želim, da se otrok znebi odvečne energije.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
23. Ker želim, da se otrok nauči novih spretnosti in znanj.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
24. Ker otrok rad telovadi.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
25. Ker z gimnastiko razvija svoje sposobnosti.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
26. Ker se z gimnastiko ukvarjajo njegovi prijatelji.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
27. Ker je gimnastika zanimiva in privlačna.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
28. Ker želim, da se moj otrok kasneje ukvarja z gimnastiko.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
29. Ker bo z gimnastiko pridobil osnovna gibalna znanja, pomembna za vse športne panoge.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30. Ker sem se tudi sama ukvarjala z gimnastiko.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Prosimo vas, da še enkrat preverite, če ste pri vsakem motivu obkrožili ustrezno številko v obeh kolonah.

18. Ali ste se sami kdaj ukvarjali z gimnastiko?

DA

NE

Za odgovore se vam najlepše zahvaljujemo!