

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
ŠPORTNO TRENIRANJE
FITNES

MOTIVACIJSKI VIDIKI REKREATIVNE VADBE OTROK
DIPLOMSKO DELO

MENTORICA:

izr. prof. dr. Saša Cecić Erpič

KONZULTANT:

red. prof. dr. Matej Tušak

RECENZENT:

prof. dr. Mateja Videmšek, prof. šp. vzg.

AVTOR DELA: Blaž Babić

Ljubljana, 2016

ZAHVALA

Najprej bi se rad zahvalil vsem, ki so mi pomagali pri nastanku mojega diplomskega dela, predvsem moji mentorici, izr. prof. dr. Saši CeciĆ Erpič, za vso pomoč in nasvete.

Posebna zahvala pa gre moji ženi Mojci, ki mi je skozi celoten študij stala ob strani, me motivirala, tako s pozitivnimi kot negativnimi kritikami, in s tem pripomogla, da sem uspešno dokončal moje diplomsko delo.

Prav tako gre posebna zahvala mojima hčera, Lani in Niki, da sta mi ponovno dali zagon, da sem vztrajal do cilja in končal dolgo študijsko poglavje.

Izvleček

Ključne besede: rekreativna vadba, otroci, motivacija, motivacijska klima, vloga vaditelja

Naslov diplomskega dela: MOTIVACIJSKI VIDIKI REKREATIVNE VADBE OTROK

Blaž Babić

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2016

Športno treniranje, Fitnes

Število strani: ; število slik: ; število tabel: ; število virov:

Gibanje predstavlja osnovno človekovo potrebo in nam tako omogoča kakovostno življenje. Zavedati se je treba, da je z vadbo treba začeti pravočasno, predvsem pa s pravim pristopom. V začetku smo starši tisti, ki otroke skušamo vzgajati v taki veri, da dojamejo bistvo in lepoto gibanja. Ljubezen do gibanja in narave jim je treba privzgojiti na prijeten, zanimiv in dojemljiv način, saj bodo le tako skozi razvoj dvigovali svoj nivo motivacije za gibanje.

Skozi rast in razvoj se vloga in pomen staršev pri samem gibanju otroka prenese na vaditelja. Motivacija je ključna vrlina, s katero vaditelj doseže otrokovo poslušnost, doslednost, in kar je najbolj pomembno, v njih prebudi tisto pravo ljubezen do gibanja, ki jih bo spremljala skozi življenje. Naloga vaditelja je, da raziskuje, analizira in preizkuša različne načine, oblike in naloge, kako motivacijo na vadbi dvigniti in ta nivo vzdrževati. Vsak vaditelj mora poznati motivacijske dejavnike, saj tako lažje usmerja, spreminja in seveda sproti prilagaja učni proces glede na dano situacijo in temu primerno izbere stil vodenja. Pri motivaciji je potrebno upoštevati notranje in zunanje dejavnike, ki usmerjajo in spodbujajo učenje, določajo trajanje, kakovost ter intenzivnost učenja, kar vpliva na motivacijsko klimo.

Pomembno je poudariti pomen igre, ki predstavlja ključ do realizacije celotnega športnega koncepta. Igra je namreč temeljni način pristopa in dela z otroki. Brez težav lahko rečemo, da predstavlja most do manj tveganega vstopa v odrasli svet.

Abstract

Keywords:

Title: MOTIVATIONAL ASPECTS OF CHILDREN'S RECREATION

Blaž Babić

University of Ljubljana, Faculty of Sports, 2016

Sport training, Fitness

Page count: ; figure count: ; table count: ; reference count:

Movement and exercising are the basic human needs that allow us a quality life. Exercising should be introduced early enough and with the right approach. In the beginning it is parents' role to educate children in a way they will like exercising. Parents have to teach them to enjoy movement and nature in a pleasing, interesting and perceptive way, since this is the only way to raise their level of motivation for exercising through development.

Through the child's growth and development, the role of exercising is transferred from the parents to the trainer. The motivation is there for the frame work of the thesis. The trainer uses the motivation to make sure the child is listening and does the exercise in a consistent way but above all to teach the child to love exercising it will last the whole life. The task of the trainer is to explore, analyze and experiment different ways to raise motivation during exercise and keep it high. Each instructor has to know the motivational factors in order to guide, change and constantly adapt the learning process. While motivating it is necessary to take into account internal and external factors that guide and encourage learning, determine the duration, quality and intensity of learning and has to decide for appropriate style of teaching.

It is indeed very important to emphasize the role of playing, which is the key to the general concept of sport. The game is the fundamental approach in working with children. We can easily say that it represents a bridge into the adults world with a lower risk.

.

Kazalo vsebine

1.	UVOD	1
2.	METODE DELA.....	4
3.	RAZPRAVA	5
3.1	POMEN REKREATIVNE VADBE	5
3.2	Spodbujanje motivacije za rekreativno (prostočasno) vadbo različno starih otrok.....	8
3.2.1	Telesni razvoj	8
3.2.2	Gibalni razvoj	9
3.2.3	Gibalne sposobnosti.....	9
3.2.4	Kognitivni razvoj.....	12
3.2.5	Čustveno-socialni razvoj	13
3.2.6	Psihosocialni razvoj otroka.....	13
3.3	POMEN DRUŽINE PRI ŠPORTNI VADBI	16
3.4	RAZVOJ OTROKOVE IGRE.....	17
3.4.1	Vrste otroške igre	19
3.5	VLOGA VADITELJA PRI REKREATIVNI VADBI OTROK.....	24
3.5.1	Stili vodenja.....	25
3.6	TEORETIČNI MODELI ZA POJASNJEVANJE TELESNE AKTIVNOSTI OTROK.....	29
3.6.1	Vidiki zunanje in notranje motivacije	30
3.6.2	Ciljna usmerjenost motivacije	32
3.6.3	Storilnostna motivacija.....	33
3.6.4	Motivacijska klima	33
4.	SKLEP (smernice za vodenje prostočasnih gibalnih dejavnosti za otroke)	35
5.	VIRI.....	40

Kazalo tabel

Tabela 1: Stopnje psihosocialnega razvoja (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004)	15
Tabela 2: Primernost oziroma uspešnost posameznih stilov vodenja glede na zahteve situacije (Škof, Zabukovec, Ceci Erpič in Boben, 2005).....	28
Tabela 3: Primernost učiteljeve izbire stilov vodenja glede na njihovo oceno razvojne stopnje učencev (Škof, Zabukovec, Ceci Erpič in Boben, 2005).....	28
Tabela 4: Značilnosti notranje in zunanje motivacije (Williams in Burden, 1997, v Škof idr., 2005)..	31
Tabela 5: Značilnosti usmerjenosti k izvedbi in rezultatu naloge (Ceci Erpič, 2015)	33

1. UVOD

Tempo življenja je danes drugačen kot včasih, saj se način življenja vedno bolj umika naravi in dojetanju le-te. Iz dneva v dan hitimo iz ene obveznosti k drugi, prostega časa pa nam skoraj zmanjkuje. Okolje, v katerem živimo in delujemo, je postalo veliko bolj stresno. To seveda vpliva na razvoj otrok, ki se posledično odvija intenzivneje. Razvoj telesa pa tega hitrega tempa ne dohaja zaradi česar se moramo, v prvi vrsti starši, kasneje pa vaditelji, pripraviti na otrokov razvoj (Semolič, 2008).

Športna rekreativna vadba (gibalne dejavnosti) je pomembna za kakovostno življenje. Z njo je potrebno začeti pravočasno, predvsem pa s pravim pristopom. V začetku smo starši tisti, ki otroke skušamo vzgajati, da vzljubijo gibanje.. Samo ljubezen do gibanja in narave jim je treba privzgojiti na prijeten, zanimiv in dojemljiv način, saj bodo le tako skozi sam razvoj dvigovali svoj nivo motivacije za gibanje.

V praksi seveda ni vse tako preprosto. Pri rekreativni vadbi za otroke ima najpomembnejšo vlogo vaditelj, ki s pravilnim (metodološkim) pristopom v otrocih najprej vzbudi zanimanje za gibanje in ga nato vzdržuje, dokler ga otroci ne prevzamejo povsem sami, ko si medsebojno razdelijo vloge in naloge (vodja, pomočnik vodje ...). Zato se mora vsak vaditelj zavedati, da pri poučevanju otrok ni poudarek le na samem posredovanju znanja, temveč tudi na vzpodbujanju in motiviranju za delo (vadbo), reševanju konfliktov, pogovorih, tolaženju žalostnih posameznikov, dajanju pohval tako uspešnim kakor tudi malo manj uspešnim, učinkovitim odzivanjem na otrokove potrebe, spodbujanju medsebojne pomoči in timskega duha. Pomemben vidik vadbe je povezovanje posameznikov v homogeno skupino, v kateri se razvijejo prijateljstva ter lastnosti, kot so: medsebojna pomoč, spodbujanje in spoštovanje. Da šport oziroma gibanje postane ena izmed otrokovih vrednot, ki ga spremlja skozi nadaljnje življenje, mu mora le-ta biti predstavljen in približan tako, da spodbuja učenje in osvajanje gibalnih sposobnosti preko preproste igre tako na prostem kakor tudi v telovadnici, kar je eden izmed temeljnih pristopov pri delu z otroki, ki se ga dandanes vse prevečkrat zapostavlja in postavlja ob stran. Namreč, prav igra je tisti temelj, ki otroku da največ in ga tudi zaznamuje za nadaljnje korake v njegovem razvoju do samostojnega in zadovoljnega odraslega posameznika (Kajtna in Tušak, 2005).

Pri rekreativni vadbi otrok je potrebno večkrat poudariti pomen igre, saj je le-ta del njihovega vsakdana. Preko igre se otrok uči in prihaja do novih spoznanj, izkušenj, na katere se opira, ko se sreča z nečim novim, nepoznanim. Igra predstavlja svojevrstno dejavnost, ki povezuje gibalni, spoznavni, čustveni in socialni razvoj (Marjanovič Umek in Zupančič, 2006). Otrok je v igri samostojen, ustvarjalen, izraža in spoznava samega sebe, razvija delovne navade, interese, čustva in vrednote ter preko nje in z njeno pomočjo prihaja do lastnega potrjevanja v ožjem in širšem okolju.

Namen diplomskega dela je prikazati in predstaviti motivacijske vidike, s katerimi vaditelj pritegne otrokovo pozornost, ga spodbuja in uči doslednosti ter s tem v njem prebudi in razvija ljubezen do gibanja, ki ga bo spremljala, vodila, se z njim razvijala skozi njegovo nadaljnje življenje in mu predvsem pomagala do samospoznavanja ter s tem do samozavedanja, ki je eden izmed ključnih dejavnikov pri gradnji in vzbujujanju notranje motivacije. Predvsem vzbuditev in njen dvig sta zelo pomembna pri izoblikovanju pozitivne samopodobe ter pri zavedanju samega sebe, saj s tem posameznik na neki način pridobiva tudi samozavest in energijo, ki ga dela svojevrstnega, a mu hkrati omogoča, da k uspehom, najpogosteje preko smeha in s tem dobre volje, vzbuditi preostale posameznike v njegovi okolici. Kakor bo razvidno, je najpomembnejši osnovni korak, ki ima izvor v domačem okolju, kjer se pričnejo postavljati in izoblikovati prvi temelji, ki vodijo do motiviranosti in pripravljenosti do sodelovanja z drugimi posamezniki. Pri tem pa morajo z roko v roki delovati vsi deležniki, tako starši kakor tudi vaditelji, kajti otrok išče vzor v njih. »Uglašenost« teh deležnikov je ključnega pomena za pozitiven razvoj otrokove notranje motivacije.

Pomemben dejavnik, kako oblikovati rekreativno vadbo, da bo zanimiva, je motivacijsko vedenje vaditelja, ki nekako predstavlja nadomestnega varuha v odsotnosti primarnih skrbnikov, običajno staršev (Motl, 2007; Videmšek in Pišot, 2007). Visoka raven motivacije vadečih pripomore k boljšemu izvajanju gibalnih nalog, njihovo prizadevanje za trud je večje, oblikuje se pozitivna motivacijska klima (Cecić Erpič, Zabukovec in Boben, 2005), hkrati pa se razvijata želja in potreba po gibanju pri vseh članih vadeče skupine.

Motivacijo delimo na več različnih načinov, tudi na notranjo in zunanjo (Cecić Erpič, Zabukovec in Boben, 2005). Notranja motivacija izvira iz posameznikovega zanimanja in želje po razvijanju ter obvladovanju določenih sposobnosti. Dejavnost predstavlja užitek in zadovoljstvo, potek je pomembnejši od rezultata, posameznik ne pričakuje nagrade ali kazni.

Medtem ko zunanjo motivacijo krepijo ravno nagrade, kot so pohvale, ugled, ocene ali materialne dobrine. Obe vrsti motivacije sta vse skozi povezani in težita k uravnoveženosti in uspešnosti. V samem procesu učenja je bolj zaželen in koristen notranja motivacija procesa (Škof, Zabukovec, CeciĆ Erpič in Boben, 2005). Pri otroku razvije določeno stopnjo zaupanja in samozaupanja. Povezana je z občutki zadovoljstva, zabave in z vztrajanjem. Pri rekreativni vadbi to pomeni, da se otroci veselijo izvajati dejavnosti in naloge, ob tem čutijo zadovoljstvo, se zabavajo, smeji, in kar je najbolj pomembno, k vadbi prihajajo radi in redno. Na notranjo motivacijo pa pozitivno ali negativno vplivajo zunanji, socialni dejavniki in dejavniki okolja.

Za uspešno vodenje vadbe in dvig motivacije na posameznih urah je ključnega pomena vaditeljevo vedenje ter vodenje, prav tako pa tudi motivacijska klima, ki jo le-ta oblikuje (CeciĆ Erpič, 2015). Motivacija je pomembna za dosledno, sprotno in vsestransko učenje učencev. Vsak učitelj potrebuje raznovrstne inovativne metode, pristope in prijeme, da motivira učence za učenje oziroma izvedbo učne ure. V današnjih časih imajo učenci mnogo večji dostop do najrazličnejših informacij, s katerimi preizkušajo vaditeljevo znanje. Vaditelj se mora zato zelo dobro seznaniti z najnovejšimi informacijami s področja vadbe, da lahko adekvatno izvede vadbene ure za otroke.

Cilji diplomskega dela so:

- Razložiti pomen rekreativne vadbe za otroke v obliki igre kot užitek in veselje.
- Opisati vpliv staršev na motivacijo otrok za rekreativno vadbo.
- Opisati in pojasniti različne teoretične modele motivacije otrok za rekreativno vadbo.
- Predstaviti pomen vpliva vaditelja na motivacijo otrok.
- Pojasniti ustrezna vedenja vaditelja, ki vodijo k pozitivni motivacijski klimi ter spodbujajo motivacijo otrok.

Raziskovalna vprašanja:

- Na kakšne načine spodbujati motivacijo za rekreativno vadbo različno starih otrok?
- Pripraviti pregled različnih pristopov k pojasnjevanju razvoja otrokove igre, s poudarkom na gibalnih igrah.
- Pripraviti pregled različnih teoretičnih modelov za pojasnjevanje telesne aktivnosti otrok.
- Na podlagi različnih teoretičnih modelov pripraviti smernice za vedenje vaditelja, ki bo usmerjeno k spodbujanju motivacije otrok za telesno vadbo.

Uporabnost diplomskega dela:

Namen diplomskega dela je pripraviti pregled motivacijskih vidikov za rekreativno telesno aktivnost otrok, s poudarkom na smernicah za delo vaditeljev. Menimo, da bo diplomsko delo uporabno za delo tistih športnih pedagogov, ki delajo na področju rekreativne vadbe otrok. Podrobneje se bomo dotaknili posameznih motivacijskih vidikov ter opisali dejavnike, klimo in druge usmerjevalne cilje, s katerimi si vaditelj pomaga in dviguje motivacijo na vadbi.

2. METODE DELA

Diploma bo monografskega tipa, zato si bom pri pisanju pomagal z domačimi in tujimi viri. Pregledal bom novejša vira s področja motivacije, vezane na telesno aktivnost otrok ter razvojno-psihološki vidik igre.

3. RAZPRAVA

3.1 POMEN REKREATIVNE VADBE

Pri načrtovanju, izvajanju in spremljanju športno-vzgojnega procesa je zelo pomembno poznavanje razvojnih značilnosti otrok v različnih starostnih obdobjih. V obdobju rasti so za posamezne razvojne stopnje značilne določene značilnosti, raven znanja, ki jih otroci nosijo v sebi ter jih s pomočjo rekreativne vadbe in pravega učiteljevega (vaditeljevega) pristopa krepijo ter seveda spoznavajo nove veščine, naloge, vsebine, ki sledijo že poznanim in osvojenim.

Predšolsko in zgodnje šolsko obdobje sta z vidika otrokove dojemljivosti za različne učinke, ki jih s športno dejavnostjo lahko dosežemo, najpomembnejša, zato je potrebno otrokom zagotoviti karseda bogato vsebinsko raznolikost in primerno intenzivnost teh dejavnosti. Ob tem jim moramo nuditi in zagotoviti primerne pogoje za športno udejstvovanje (Planinšec, 2001). K primernim pogojem lahko med drugim prištejemo ustrezne športne pripomočke, ki navsezadnje otrokom omogočajo, da pri vadbi hitreje napredujejo. Igrala in pripomočki imajo tudi pomemben vizualni pomen, saj z njihovo kreativno obliko, barvami in funkcijo (funkcionalnostjo, uporabnostjo) pri otrocih vzbudimo večje zanimanje in motivacijo za opravljanje zadane naloge oziroma gibalne vsebine.

V predšolskem obdobju ima otrok posamezna področja razvoja (telesno, gibalno, spoznavno, čustveno in socialno), ki se med seboj prepletajo, zato s spremembo na enem izmed omenjenih področij vplivamo na vsa ostala področja razvoja (Videmšek in Pišot, 2007). Gibalni razvoj je v ospredju predvsem v prvih letih življenja in poteka od naravnih oblik gibanja (plazenje po kolenih) do celostnih in zahtevnejših gibalnih dejavnosti (hoja, rahel tek). Tako so za posamezna obdobja otrokovega razvoja značilne različne vsebine in naloge, na katere mora biti vaditelj zelo pozoren. Vse te vidike mora vaditelj upoštevati pri izboru in načrtu izbranega učnega procesa.

Otrok z gibanjem zaznava, spoznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter postopoma gradi zaupanje vase oziroma svoje sposobnosti (Videmšek in Pišot, 2007). Gibanje daje otroku občutek ugodja, varnosti in veselja. Skozi gibanje, še zlasti skozi igro, pa raziskuje, spoznava in dojema svet

okrog sebe Vse osvojene stvari, podoživete skozi gibanje in igro, so ključnega pomena za optimalen nadaljnji razvoj vsakega posameznika.

Organizirana rekreativna vadba je uporabna tudi iz vidika discipline, ker od otroka zahteva določen nivo reda in discipline, kar se kasneje odrazi v samem življenjskem slogu (Kajtna in Tušak, 2005).

Otrok je na uri skupinske vadbe izpostavljen socialnim stikom, ostalim vadečim, zaradi česar bo začel navezovati stike, se pogovarjati in igrati. Z navezovanjem stikov bo imel tako v prihodnje manj težav, naučil se bo moštvene igre in sodelovanja v skupini. Poleg samih gibov se bo naučil zaznavati svoje lastno telo, opazil bo spremembe v kvaliteti gibanja, obenem se bo naučil uživati ob uspehu in lastnemu napredku ter prenašati poraz (Završnik in Pišot, 2005, v Videmšek in Pišot, 2007).

Kajtna in Tušak (2007) menita, da je organizirana vadba ustrezna tako za učenje gibalnih sposobnosti kot tudi življenjskih spretnosti, ki se kasneje odražajo na različnih področjih otrokovega življenja. Prvi razlog je ta, da se življenjskih spretnosti naučimo podobno kot fizičnih, to je z vajo in prikazom. Drugi pa, da lahko mnoge navade, ki se jih priučimo s športom, prenašamo na druga področja našega delovanja in udejstvovanja. Tako lahko premagujemo in rešujemo stresne situacije, probleme in izzive, se lažje soočamo z uspehom in neuspehom, uresničujemo cilje, naučimo se dela v skupini in ustvarjanja timskega duha.

Otrok preko gibanja doživlja ter spoznava svet okoli sebe in ravno z udeležbo na rekreativni vadbi ima za to odlične pogoje, saj preizkuša, kaj vse njegovo telo zmore, ob opazovanju lastnega napredka doživlja občutke veselja in navdušenja, ter s tem gradi in krepi pozitivno samopodobo (Kajtna in Tušak 2007). Preko gibanja dobi občutek za položaj telesa, okončin, smer in ravnino gibanja, razvije občutek za hitrost, moč, trajanje giba in ritem. Vse naštetoto otrok najlažje doseže in osvoji, ko pri tem uživa, torej ob igri, ki je poglobitnega pomena pri vadbi otrok. Ob tem otrok sprejema gibalne vzorce in osvaja različna gibanja in osnovne prvine različnih športnih zvrsti, med katerimi mnoge od njega zahtevajo, da zna delovati v skupini, pri deliti rekvizitov, da se zna prilagajati ter sodelovati. Pri skupinskih igrah poskušajo vsi doseči skupen cilj, medtem ko se preko elementarnih iger uči upoštevanja in pomen pravil, spoštovanja drugačnosti ter sodelovanja .

Redna organizirana vadba pomaga otroka nekako naučiti, kako kvalitetno usmeriti energijo v določeno gibanje in pri tem uživati ob napredku. V primeru, da le-ta ni viden takoj, pa ga vadba uči strpnosti in vztrajnosti (Kajtna in Tušak, 2005). Dejavnosti, v katere otrok nenehno vloga trud in čas, prinašajo pozitivno samopodobo, saj zavedanje, da otrok nekaj zmore, ter občutek, da je do rezultata prišel sam, otroku vliva zdravo obliko samozavesti in zaupanja vase ter lastne moči. Posledično lažje sprejema določene odločitve in se sooča z vsakdanjimi izzivi ter na splošno sam sebi bolj zaupa, zato je cilj telesne dejavnosti tudi ta, da otroka nauči postopne in potrpežljive poti do uresničitve določenega cilja, predvsem dejstva, da se nič ne zgodi iz danes na jutri, še posebej ne brez vloženega truda. Tako pridobljeno znanje se kasneje odraža v otrokovem reševanju problemov in izzivov tudi izven športnih dejavnosti. Redna vadba pomaga otroku, da postane samoiniciativen, proaktiven, predvsem pa, da občuti, kaj potrebuje njegovo telo, pri čemer je najpomembnejša spodbuda, ki ga motivira pri soočanju in premagovanju najrazličnejših oblik naporov in najrazličnejših ovir, kar bo le še bolj prispevalo pri gradnji samozaupanja. Otrok se tako nauči dojemati in sprejemati zunanji svet, katerega vpliv je zelo pomemben pri grajenju odnosa do lastnega telesa ter življenja. Predvsem je pomembno dejstvo, da se prične zavedati, da s projiciranjem lastnih občutenj v zunanji svet usmerja svoje življenje.

3.2 SPODBUJANJE MOTIVACIJE ZA REKREATIVNO (PROSTOČASNO) VADBO RAZLIČNO STARIH OTROK

Otrokov razvoj poteka hkrati s telesno rastjo in zorenjem funkcij v družbenem okolju. Delimo ga na posamezna razvojna obdobja, med katerimi ima vsako svoje značilnosti, znotraj katerih prihaja do velike individualne spremembe in razlike. Nanj pa vplivajo trije najpomembnejši dejavniki, katerih pomembnost se spreminja skozi različna razvojna obdobja: dednost, okolje in otrokova lastna aktivnost. Dednostne dejavnike predstavljajo biološke osnove, ki so temelj razvoja človekovih sposobnosti in značilnosti. Okolje, v katerem otrok odrašča, življenjski stil, prehrana, bolezni in gibanje, morajo biti vsebinsko bogati, raznoliki in dovolj stimulativni, da otroku zagotovijo dovolj razvojne spodbude, kjer je nadvse pomembna interakcija med okoljem in lastno aktivnostjo, saj le-ta odloča o tem, kako pasiven oziroma aktiven bo otrok v določenem okolju (Videmšek in Pišot, 2007).

Videmšek in Pišot (2007) ugotavljata, da ima po Freudu gibalna dejavnost pomembno vlogo na vsaki stopnji osebnostnega razvoja, saj raznolike gibalne izkušnje pomagajo pri premagovanju izzivov in ovir, medtem ko monotoni gibi ne predstavljajo možnosti za uspeh, zato mora biti tako naše splošno kakor tudi gibalno znanje čim bolj široko, da si lahko z njim odprto in svobodno pomagamo v najrazličnejših življenjskih preizkušnjah.

3.2.1 Telesni razvoj

Na našo rast vplivajo različni dejavniki, med katerimi bomo izpostavili genske in okoljske, saj geni določajo meje rasti telesa, okolje pa, v kolikšni meri bodo te meje dejansko dosežene. Med najpomembnejše okoljske dejavnike sodijo: prehrana, gibanje, poškodbe in bolezni ter mnogi drugi (Videmšek in Pišot, 2007).

Gibalna dejavnosti ima na telesno rast zelo pomemben in predvsem pozitiven vpliv, pri čemer je za njeno izvedbo oziroma realizacijo pomemben razvoj različnih sistemov v organizmu: razvoj srčno-žilnega sistema, dihalnega sistema, skeletno-mišičnega sistema in živčnega, ki je tesno povezan z gibalnim razvojem otrok.

V zgodnjem otroštvu je razvoj dinamičen in celosten, zato je v tem obdobju gibanje izrednega pomena, saj so otroci do pubertetnega obdobja najbolj dovzetni za razvoj sposobnosti, spreminjanje in prilagajanje na okolje. Gibalni programi, osvojeni v tem obdobju, bodo ostali trajno zapisani v motoričnem spominu (Videmšek in Pišot, 2007). Odrasli se ne zavedamo dovolj, da so vsebine in naloge, ki jih otroci v tem obdobju osvojijo, zelo pomembne, saj pridobljeno znanje o le-teh ne bo nikoli pozabljeno. Hkrati pa lahko trdimo tudi to, da bo neizživete naloge in vsebine skoraj nemogoče prenesti v naslednje obdobje.

3.2.2 Gibalni razvoj

Je odraz zorenja, ki določa univerzalno sosledje pojavljanja posameznih gibalnih sposobnosti v razvoju, ter posameznikovih izkušenj, ki vplivajo zlasti na hitrost doseganja mejnikov v gibalnem razvoju (Kozar, 2003, v Videmšek in Pišot, 2007). Otrok se preko gibalne dejavnosti neposredno vključuje v okolje. Z gibanjem pridobiva bogate izkušnje in doživetja, kar je značilno predvsem za zgodnje otroštvo. Gibanje otroku omogoča spoznavanje samega sebe in sveta (Thelen, 2000; Videmšek in Pišot, 2007). Gibalni razvoj predstavlja razvoj motoričnih sposobnosti (koordinacija, moč, hitrost, ravnotežje, gibljivost, vzdržljivost in natančnost) in gibalnih spretnosti (lokomotorne, manipulativne in stabilnostne), katerih razvoj je rezultat interakcije med genskimi in okoljskimi vplivi.

3.2.3 Gibalne sposobnosti

Razvoj gibalnih sposobnosti poteka kontinuirano (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003). Za posamezne gibalne sposobnosti je značilno, da se nekatere razvijejo prej, druge kasneje, zato je normalno, da se pojavljajo razlike med posamezniki, saj ima vsak človek svoj tempo razvoja. Razlike med spoloma so v zgodnjem otroštvu manjše, a se z odraščanjem povečujejo. Glede na teorijo in prakso lahko rečemo, da so dečki v večini uspešnejši pri izvajanju gibalnih spretnosti, ki zahtevajo moč in hitrost, medtem ko so deklice boljše pri natančnejših gibih, kot so gibalne naloge in dejavnosti z rekviziti, naloge, kjer so v ospredju ravnotežja in ritmične vsebine.

Skozi osebni razvoj se otrok srečuje z učenjem in izvajanjem vse zahtevnejših gibalnih spretnosti, kar je pogojeno z ravno gibalnih sposobnosti.

Višja kot je, lažje in uspešnejše bo učenje in izvajanje gibalnih spretnosti. Otrok postopoma prehaja skozi tri ravni gibalnih sposobnosti (Videmšek in Pišot, 2007):

1. sposobnost stabilnosti – gibalne sposobnosti so razvite do ravni, ko otroku omogočajo motorično učenje in izvedbo gibanja – brez šumov, motečih elementov in visoke tehnične zahtevnosti;
2. sposobnost lokomotorike – gibalne sposobnosti so razvite do ravni, ki otroku omogočajo realizacijo gibalnih znanj v spremenljivih pogojih z zmožnostjo doseganja cilja;
3. sposobnost manipulacije – otrok lahko na tej ravni upravlja zahtevne gibalne naloge v različnih pogojih, s kakovostno izvedbo in doseganjem cilja.

Možnost izvedbe gibalnih nalog in vsebin je odvisna od šestih gibalnih sposobnosti: koordinacije, ravnotežja, moči, hitrosti, gibljivosti in preciznosti (natančnosti). Odvisna pa je tudi od funkcionalne sposobnosti, in sicer od vzdržljivosti.

Koordinacija je gibalna sposobnost, ki omogoča izvajanje kompleksnih nalog (Videmšek in Pišot, 2007). Njene osnovne značilnosti so pravočasnost, pravilnost, racionalnost, izvirnost in stabilnost. V večini je prirojena in odvisna od delovanja centralnega živčnega sistema. Povezana je z ostalimi gibalnimi sposobnostmi, saj se lahko preko njih izrazi na višji ravni. Otrok, s slabše razvito koordinacijo, je nespreten in negotov v svojih dejavnostih, počasi pridobiva nove gibalne vzorce in hitro izgubi voljo do aktivnosti. Za razvijanje in izboljšanje koordinacije se najpogosteje izvajajo naravne oblike gibanja in osnovni elementi različnih športov, poligoni, elementarne ter plesne igre. Pomembno je, da otroku ponudimo čim bolj pester nabor gibalnih nalog, da se ti avtomatizirajo in ostanejo v gibalnem spominu.

Ravnotežje je sposobnost ohranjanja stabilnega položaja in oblikovanja kompenzacijskih gibov (Videmšek in Pišot, 2007). Pri razvoju ravnotežja je pomembno sodelovanje s čutili za vid in sluh ter ravnotežnim organom v srednjem ušesu. Ta se pri otrocih dokončno razvije neke do 15. leta starosti, kar je tudi razlog, da imajo predšolski otroci težavo pri razvijanju ravnotežja ter jim take gibalne naloge predstavljajo težavo pri sami izvedbi. Pri vadbi otrok lahko

uporabljamo različne načine hoje po zmanjšanih podpornih ploskvah – po črtah, nizkih gredicah, vrveh, hoji po eni nogi itd.

Moč je sposobnost za učinkovito izkoriščanje sile mišic pri premagovanju zunanjih sil (Pistotnik, 1999). Moč nam omogoča premagovanje naporov pri izvajanju športnih aktivnosti, zaradi česar je zelo pomembna. Z otroki izvajamo predvsem vaje in igre dinamičnega značaja, kot so žabji poskoki, gunitvist, uporaba kolebnice, vrvi, plezanje in razne elementarne igre, ki vsebujejo različne skoke in poskoke.

Hitrost – je sposobnost izvedbe gibanja v najkrajšem možnem času. Ločimo hitrost izvedbe enega giba, izmeničnih gibov (frekvenca) in hitrost reakcije (Videmšek in Pišot, 2007). Hitrost je v veliki meri odvisna od dednih lastnosti vsakega posameznika, saj ima najvišji količnik prirojenosti. Za razvijanje hitrosti uporabljamo tekalne igre, starte iz različnih položajev, sprinte, poskoke in štafetne teke.

Gibljivosti je sposobnost za izvedbo gibov z maksimalno amplitudo (Videmšek in Pišot, 2007). Gibljivost velja predvsem za pridobljeno gibalno sposobnost, kar pomeni, da jo lahko razvijemo ter ohranjamo s primerno vadbo, predvsem z razteznimi vajami.

Preciznost je sposobnost za določitev ustrezne smeri in sile za usmeritev telesa proti želenemu cilju (Videmšek in Pišot, 2007). Preciznost je pomembna pri dejavnostih in športnih z žogo, kjer je potrebno zadeti cilj ali izvesti gibanje v določeni smeri (Videmšek in Berdajs, 2002). Ker morajo biti otroci naenkrat pozorni na več komponent, kot so smer gibanja, tehnika, hitrost, so precej nenatančni. Zaradi večkratnega neuspeha pri omenjenih gibalnih vajah in nalogah jim hitro pade motivacija. Ponuditi jim je treba realno dosegljive cilje, da bodo ob uspešno opravljenih nalogah čutili zadovoljstvo in uspešnost.

Vzdržljivost je sposobnost izvajanja dlje časa trajajočih gibalnih nalog (Videmšek in Pišot, 2007). Telo z enako učinkovitostjo izvaja nalogo in se bori proti utrujenosti. Pomembno je, da otroci izvajajo take aktivnosti vsaj 3-krat na teden od 10 do 20 minut na prostem. To so različne tekalne igre, tek ali hitrejša hoja oziroma sprehodi v naravo.

3.2.4 Kognitivni razvoj

Kognitivni razvoj vključuje procese, kot so zaznavanje, predstavljanje, presojanje, sklepanje, spomin, govor in reševanje problemov, ki omogočajo mišljenje, odločanje in učenje (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

Znanih je več teorij, ki raziskujejo razvoj miselnih procesov (Piaget in Inhelder, 1998, Videmšek in Pišot, 2007). Najbolj znana je Piagetova teorija kognitivnega razvoja, ki opredeljuje štiri stopnje otrokovega razvoja. Sledijo si v določenem zaporedju, ki ga ni mogoče preskočiti. Otrok se razvija in gre skozi vse faze. Ko preide v višjo stopnjo, se ne vrača več. Omenjene stopnje so:

- Senzomotorična stopnja – otrok zaznava svet preko gibanja in zaznavanja. Stopnja traja od rojstva do drugega leta starosti.
- Predoperativna stopnja – otrok ponotranji in kakovostno spremeni svoje mišljenje. Traja od drugega do sedmega leta.
- Konkretno-operativna stopnja – otrok je sposoben logičnega mišljenja na konkretni ravni. Traja nekje do dvanajstega leta.
- Formalno-operativna stopnja – otrok razvije abstraktno mišljenje, ki ni več vezano na konkretne predmete. Traja med dvanajstim in petnajstim letom.

Kognitivni razvoj poteka pod vplivom biološkega odraščanja, okolja in socialnega razvoja (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). Vse to je pomembno, da otrok ob pravem času prehaja iz nižje na višjo, bolj kakovostno stopnjo v razvoju. Miselne sheme se skozi razvoj spreminjajo, in sicer v interakciji z okoljem, katerem se sheme tudi prilagajajo. Na novo pridobljene informacije vključujemo in prilagodimo svojim že obstoječim shemam, lahko pa naredimo tudi nasprotno in svojo shemo prilagodimo novim informacijam. Vse skozi iščemo primerno ravnotežje med tema dvema procesoma obravnave informacij. To ravnotežje predstavlja povezavo med realnostjo in mišljenjem, ko se posameznik odziva na dražljaje iz okolja.

3.2.5 Čustveno-socialni razvoj

Od rojstva naprej otrok izraža svoja čustva, občutke, želje, jezo, strah in veselje. Skozi razvoj postajajo vedno bolj diferencirana, jasna in odločna. Z leti se razvija sposobnost obvladovanja in prepoznavanja čustev pri drugih, prilagajanje čustev okoliščinam, zmanjša se intenzivnost in pogostost čustvenih odzivov. Naučimo se kontrolirati naše občutke in z njimi upravljati. Pri socialnem razvoju lahko prav tako rečemo, da je le-ta v večini odvisen od izkušenj v otroštvu. Otrok se po tretjem letu starosti začne vedno bolj družiti z vrstniki in se umakne od staršev. Temu obdobju pravimo, da prehaja iz egocentrizma v obdobje empatije, sposobnosti, ko razvija zmožnost prepoznavanja čustev, komuniciranja in skupnega reševanja problemov (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). Ko je otrok v skupini, tako v vrtcu kot v svojem bivalnem okolju, skozi različne dejavnosti spoznava pravila vedenja, medsebojnih odnosov, sodelovanja, razvija samopodobo in samospoštovanje.

Pri predšolskih otrocih, v obdobju med tretjim in šestim letom, se pojavijo občutne razlike med spoloma. Fantje se družijo v večjih in bolj odprtih skupinah, medtem ko so dekleške skupine manjše in bolj zaupne. Tako kot ostale stvari poteka tudi socialni razvoj skozi različne stopnje v otrokovem razvoju. Je voden in usmerjen proces, s katerim otrok razvije svoje obnašanje, ki ga prilagaja skupini, kateri pripada (Doupona in Petrovič, 2007). Vsak posameznik oziroma otrok gre skozi vse faze razvoja. Pri prehodih je razlika le v hitrosti prehoda iz ene na drugo stopnjo, ki je seveda odvisna od vsakega posameznika, njegovih značilnosti in osebnostnih lastnosti.

3.2.6 Psihosocialni razvoj otroka

Otrok v svojem najzgodnejšem obdobju, predvsem takrat, ko še ni sposoben samostojnega gibanja, poskuša posnemati modele (starše, starejše) v svoji okolici (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). Do enega leta se v največji meri posnemanje odraža v obrazni mimiki, ki se je otrok ne zaveda, in v proizvajanju najosnovnejših glasov. Na ta način sporoča zunanjemu svetu, kaj mu odgovarja oziroma kaj mu ne. Tako se razvija otrokova intrinzična motivacija, medtem ko starejši kot je, bolj zaznava vpliv ekstrinzične motivacije.

To mu pomaga pri osvajanju osnovnih gibov, da se lahko prične kobacati, hoditi ob opori ali pomoči, nauči se držati predmete, poleg tega pa pričanja pridobivati tudi na govornem znanju, kar mu pomaga pri izražanju želja in boljši komunikaciji z okolico. Na tej stopnji pride v ospredje učenje na napakah. Otroci se morajo naučiti, da je potrebno poskušati in vztrajati, vse dokler ne dosežejo zelenega cilja. Tako v drugem letu otrok pridobiva na samozavesti in vse bolj poskuša cilj doseči brez pomoči oziroma postaja vse bolj samostojen, kar se kaže v samostojni hoji, lažjemu teku, dojemanju ritma ter uporabi predmetov (žoga, kolo, palica itd.) (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). Na začetku predmete zaznava in uporablja izključno posamezno, z razvojem psihomotoričnih spretnosti pa jih začne med seboj tudi smiselno povezovati, jih opisovati ter se o njih pogovarjati z vrstniki. Prične razumevati pomen predlogov (zraven, pri, ob, na, v ...), ki jih vse bolj uporablja med pogovorom, izražanjem medtem ko se giba.

V tretjem letu osvaja vse bolj zahtevne, kompleksne gibe, kar mu omogoča hojo po stopnicah, lažje poskoke, vrtenje okoli svoje osi ter navsezadnje razvije preciznost (najpreprostejše risalne gibe) (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). Vse bolj se igra po lastni iniciativi, hkrati pa izraža veselje, ko lahko pomaga starejšim, v katerih vse bolj išče neki vzor. Zanimati ga prične skupinska igra (spoznavanje z vrstniki), kjer se prvič sreča s preprostimi pravili igre in s kooperativnimi igrami z vrstniki.

V četrtem in petem letu vse več časa posveča igri z vrstniki istega spola, ker vidi, da obstajajo med spoli določene razlike, ki jih na razumski ravni še ne dojema povsem (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). Skozi igro prične dobivati tudi najljubše prijatelje, do katerih je zaščitniški, s čimer razvija empatijo in občutek varnosti. V šestem letu in dalje ga najbolj razveseljuje dejstvo, da mu predvsem starejši v njegovi okolici pričnejo zaupati in mu dodelijo naloge, kjer mora biti odgovoren. Tak primer je, da mu starejši dajo v varstvo za nekaj minut predmet, za katerega ve, da nekomu nekaj pomeni ali ima določeno vrednost in pomen.

Vse zgoraj napisano je skozi različna življenjska obdobja zajeto v tabeli 1, kjer je predvsem izpostavljen pomen družbenega vpliva na otroka oziroma kasneje odraslega posameznika, ki se v otroškem obdobju poskuša vključiti v družbo preko igre, kasneje pa preko različnih dejavnosti. Ob tem se srečuje z najrazličnejšimi občutki, kot so manjvrednost, zadovoljstvo itd., ki jih v začetnih obdobjih ne razume povsem, v kasnejših pa jih vse bolj dojema in občuti.

Tabela 1: Stopnje psihosocialnega razvoja (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004)

Dojenček 0–1 leto	Kriza: zaupanje proti nezaupanju	Razvija se zaupanje vase, pomembna je mati.
Malček 2–3 leta	Kriza: avtonomnost/sram, dvom	Razvija se moč volje, občuti sram in dvom, pomembna sta oba starša.
Zgodnje otroštvo 3–6 let	Kriza: iniciativnost/krivda	Razvija se usmerjenost k cilju, pomembni so starši, družina, prijatelji, enakovrednost.
Srednje in pozno otroštvo	Kriza: marljivost proti občutku manjvrednosti	Želja po znanju in smiselnih spretnostih, pomemben vpliv ima socialno okolje, vrstniki.
Mladostništvo	Kriza: identiteta/identiteti zmedenosti	Razvija se zvestoba, pomembni so vrstniki, sprejemanje v družbo, sprejemanje samega sebe, pozitivna samopodoba. Od tega je odvisna identiteta.
Zgodnja odraslost	Kriza: intimnost/izolacija	Razvija se odgovornost, ljubezen, pomembni so partnerji in prijatelji.
Srednja odraslost	Kriza: generativnost/stagnacija	Razvija se ustvarjalnost, skrb zase in druge, pomembna je družina, družba ter samonagrajevanje.
Pozna odraslost	Kriza: Integracija/obup	Razvija se integracija ali obup, pri prvi se posameznik poveže z družbo in najde smisel v življenju. Drugi pa se vrnejo na stopnjo otroške odvisnosti, nazadujejo, in težko najdejo smisel življenja.

3.3 POMEN DRUŽINE PRI ŠPORTNI VADBI

Družina je socialna skupina, ki ima največji pomen in tako najpomembneje vpliva na otrokov razvoj in oblikovanje njegove osebnosti. Njena pomembna naloga je otroka socialno, čustveno, intelektualno in gibalno razviti. Ravno v fazi zorenja in rasti otroka ima športna rekreacija v družini zelo pomembno mesto in vlogo (Kajtna in Tušak, 2005).

Ozaveščena družina goji šport kot pomemben sestavni del življenja (Petrović, 1991). Starši se moramo zavedati, da športno udejstvovanje v družini prispeva k oblikovanju otrokovega razumevanja, videnja in dojemanja športa. Vse te vrednote otrok nosi v sebi in jih kot odrasla oseba še vedno udejanja. Prvi stik in ljubezen do gibanja vodi in razvija to ljubezen samo še na višji nivo.

Vpliv staršev na športno aktivnost otrok je potrebno večkrat poudariti, saj so ravno oni tisti, ki omogočajo prve stike z okoljem in s tem nosijo veliko odgovornost za otrokovo zgodnje učenje. Gibanje predstavlja najbolj primarno in naravno potrebo ter tako vpliva na vsa področja našega razvoja. Pomembno je, da starši otroke že zgodaj navajajo na redno športno delovanje in da se zavedajo, da s svojim načinom življenja predstavljajo vzgled otrokom. Samo tako bo otrok usvojil primeren življenjski stil (Videmšek in Pišot, 2007). Kot smo že ugotovili, so starši v zgodnjem otrokovem obdobju nosilci večine dogajanja. Pomembno je, koliko različnih možnosti za gibanje mu omogočajo. Več kot imajo izkušenj in znanja s področjem gibanja, več gibalnih vzorcev lahko otroku nudijo in večja je možnost, da jih bo otrok sprejel in usvojil. Seveda ni odvisno le od njihovega znanja, ampak tudi od okolja, v katerem starši otroka vzgajajo. Otrok se namreč lahko igra na ravnih tleh ali na travniku, kar ga vseskozi sooča s spreminjajočimi se situacijami.

Jasno je, da smo starši prvi spodbujevalci otrokovega gibalnega razvoja. Svojim otrokom dajemo osnovna gibalna znanja, ki jih potem skozi leta in razvoj nadgrajujejo in krepijo (Kajtna in Tušak, 2005). Prosti čas je pomembno razvedrilo, namenjeno druženju, nabiranju moči, energije in predvsem je namenjeno temu, da prinaša pozitivne izkušnje. Na to, kako ga bo otrok preživel, je odvisno od staršev in njihovega zavedanja o pomenu športa. Zavedati se je potrebno, da športno udejstvovanje koristno vpliva na delovanje družine, homogenizacijo in integracijo ter nasploh na trdnost samih vezi med družinskimi člani. Aktivno preživljanje prostega časa v naravi oziroma zunanjem okolju pomeni spodbudo za otrokov razvoj.

3.4 RAZVOJ OTROKOVE IGRE

Igro poznamo odkar obstaja človeštvo (Marjanovič Umek in Zupančič, 2006). Je drugačna od vseh ostalih dejavnosti. Otrok je namreč v njej samostojen, ustvarjalen, izraža to, kar doživlja tukaj in zdaj, kar pomeni, da uživa v dejavnosti sami. Kot vemo, je želja po izražanju samega sebe ena izmed osnovnih potreb in ravno v igri otrok izraža samega sebe, razvija gibalne in spoznavne sposobnosti, delovne navade, interese, čustva in vrednote. Tukaj prihaja do lastnega potrjevanja in spoznavanja samega sebe, v ožjem in širšem okolju. Povezana je s pozitivnimi čustvi, veseljem, sproščenostjo in ustvarjalnostjo.

Igra je način pristopa in dela z otroki, ki predstavlja most do manj tveganega vstopa v odrasli svet (Kajtna in Tušak, 2005).

Sam pomen igre je potrebno večkrat poudariti, saj le ta predstavlja osnovo, preko katere poteka vadba za otroke (Marjanovič Umek in Zupančič, 2006). Igra je del otrokovega vsakdana, spremlja jih doma, na igrišču, v vrtcu in šoli. Predstavlja svojevrstno dejavnost, ki povezuje gibalni, spoznavni, čustveni in socialni razvoj.

Igra pomembno vpliva na vsa področja otrokovega razvoja, zlasti v predšolskem obdobju (Marjanovič Umek in Zupančič, 2006).

- ◆ Razvoj gibalnih sposobnosti in spretnosti.
- ◆ Kognitivni razvoj: razvoj občutenja in zaznavanja, razvoj govora, spoznavanje in raziskovanje okolja, reševanje problemov, razvoj domišljije in ustvarjalnosti, socialno kognicijo.
- ◆ Emocionalni razvoj: sproščanje in izživljanje čustev (doživljanje zadovoljstva, premagovanje strahu), premagovanje težav in konfliktov.
- ◆ Socialni in moralni razvoj: razvoj socialne kompetentnosti (sodelovanje, razumevanje in upoštevanje drugih), razvoj samokontrole (agresivnosti), osvajanje družbenih pravil in norm.
- ◆ Osebnostni razvoj: razvoj avtonomnosti, spoznavanje sebe (oblikovanje samopodobe) in sveta (spoznavanje različnih vlog in vstopanje v svet odraslih).

Smisel rekreativne vadbe z otroki ni v strokovnem protokolu, kjer je naloga vaditelja resno in nazorno razlaganje elementov oziroma gibanja, temveč je njeno poslanstvo nekaj popolnoma drugega (Marjanovič Umek in Zupančič, 2006). Vaditeljeva naloga je na zabaven, prijeten, zanimiv in inovativen način predstaviti in podati različne gibalne enote ter vzorce. Eden od načinov, s katerim lahko to storimo, je igra.

V otrokovem razvoju lahko opazimo njegovo željo po druženju, skupnih aktivnostih in igranju. Ravno to so lastnosti igre. Igre, ki se izvajajo v skupini, so veliko zabavnejše in spodbudnejše kot individualne naloge. Otroci se na tak način spoznavajo, posnemajo, se med seboj pogovarjajo, učijo, ustvarjajo čustven odnos do skupine in predvsem sodelujejo med seboj (Videmšek, Šiler in Fišer, 2002).

Z izbiro igre vplivamo na samo motivacijo otrok (Kajtna in Tušak, 2005). Ravno zaradi tega mora vaditelj razumeti pomen igre in razmisliti o pravilnem izboru le-te. Izbor iger je v veliki meri odvisen od starosti otrok, njihovih kognitivnih sposobnosti in seveda trenutnega zanimanja in vedenja. Poleg tega se igre na vsaki vadbeni enoti navezujejo na cilje, ki jih želimo doseči. V pripravljalnem delu izbiramo živahne igre, s katerimi vadeče pripravimo, jih ogrejemo, napolnimo z energijo in veseljem do dela. V glavnem delu vadeči pridobivajo določene informacije, gibalna znanja, utrjujejo naloge. V zaključnem delu pa je potrebno otroke umiriti in pripraviti na konec vadbe. V tem delu je priporočljiv izbor iger, s katerimi otroke umirimo (telesno in duševno) (Kajtna in Tušak, 2005).

3.4.1 Vrste otroške igre

Igro ne zasledimo le v otroštvu, ampak tudi v različnih obdobjih človekovega življenja in je spontana, ustvarjalna aktivnost. Nesprejemljiva trditev bi bila, da se otroci v predšolskem obdobju lahko vsega naučijo preko igre, ampak zagovarja različne dejavnosti, metode in oblike vzgojnega dela (Zupančič in Marjanovič Umek, 2006).

Igro lahko razvrstimo v štiri skupine, ki predstavljajo različne razvojne ravni igre. Praviloma si sledijo od razvojno nižjih k razvojno višjim ravnam igre. Težavnost igre je odvisna od razvojne stopnje otroka. Njej prilagodimo tudi vsebino in značilnost igre. Posamezna vrsta igre lahko pokriva zelo široko starostno obdobje (Marjanovič Umek in Zupančič, 2006).

- Socialna igra (več stopenj): igra brez udeležbe, opazovalna igra, samostojna igra, vzporedna igra, asociativna igra in sodelovalna igra.
- Funkcijska igra: zanjo je značilno, da otrok začne preizkušati gibalno-zaznavne funkcije (plazenje, plezanje, gugalnica) in istočasno manipulira s predmeti (tipanje, okušanje, trganje, gnetenje in podobno).
- Konstrukcijska igra: kjer otrok med delom in igro sestavlja in povezuje posamezne prvine igrače in gradi konstrukcijo. Prihaja do razvoja načrtovanja.
- Igra s pravili: otrok sprejme vnaprej postavljena specifična pravila igre in se jim prilagodi glede na posamezno vlogo. Tukaj se otroci že igrajo družabne igre, kjer so določena zunanja pravila, čeprav imajo pogosto težave z doslednim upoštevanjem letih.
- Simbolna igra: vključuje igro vlog, dramska igra, igra pretvarjanja v osebo, predmet, pojav. Povezanost s kognitivnim razvojem.

Elementarne igre imajo mnogo skupnih značilnosti, kot npr.: preprosta gibanja, preprosta pravila, prilagodljivost igralne površine, modifikacija, nestandardizirani športni pripomočki itd.

Glede na otrokov socialni status in starost otrok poznamo različne vrste iger (Zupančič in Marjanovič Umek, 2006). To je druga delitev iger, in sicer glede na socialni vidik. V začetnem obdobju, nekje do drugega leta starosti, otroka bolj zanimajo odrasli kot vrstniki, zato v tem obdobju prevladuje individualna (samostojna) igra. Otroku se še ni sposoben igrati z vrstniki, v tem obdobju jih le opazuje.

Med drugim in tretjim letom se pojavi vzporedna igra, kadar je skupaj več otrok. Otroku je druženje z vrstniki všeč, vendar sodelovanja in konkretne igre z njimi še vedno ni zmožen. Otroci se še vedno igrajo vsak zase, pojavijo pa se že elementi posnemanja igre drugega in jemanja igrač drugemu. Počasi prihaja do interakcije med njimi. Za to obdobje so značilni konflikti med otroki ter fizična obračunavanja.

Zanimanje za igro z vrstniki vidno narašča po tretjem letu starosti. V vrtcu se najraje igrajo v manjših skupinah po dva ali trije. Pojavi se skupna igra, saj otroci že sodelujejo med seboj. Tudi v tem obdobju še vedno prihaja do raznih konfliktov. Najprej je skupna igra *asociativna*, kar pomeni, da se otroci igrajo skupaj, vendar v igri nimajo skupnega cilja, nato pa postaja vse bolj sodelovalna. Pri sodelovalni igri otroci težijo k istim ciljem, četudi jih dosegajo z medsebojnimi trenji. Ta vrsta igre zahteva določeno stopnjo emocionalne in socialne zrelosti, da otrok lahko svoje delovanje uskladi z ravnanjem vrstnikov v igri in sklepa kompromise z njimi. Zmotno bi bilo od otroka pričakovati, da bo vedno znal počakati na igračo, ki jo uporablja nekdo.

Dokazano je, da s starostjo otrok upada delež individualne igre in narašča delež skupne igre. Šest- do sedemletni otroci kar trikrat več časa porabijo za asociativno skupno igro kot štiri- do petletni otroci.

3.4.2 Gibalna igra

Za razvoj je najbolje, da se gibalna igra pri rekreativni vadbi izvaja v skupini (Kajtna in Tušak, 2004). Za otroke je to bolj privlačno in se lažje poistovetijo in zabavajo kot v primeru, kjer morajo določeno nalogo izvajati sami. Pri otrocih je potrebno spodbujati igre, ki temeljijo na sodelovanju in ne na tekmovalnosti. V skupini lahko otroci spoznavajo drug drugega, se posnemajo, se uveljavljajo in tako gradijo neki odnos do drugih. Pri igri so otroci sproščeni in se zaradi tega zmanjšajo strahovi (strah pred nastopom v javnosti ...). V skupinski gibalni igri dobijo svojo priložnost tudi bolj sramežljivi in osamljeni otroci, ki se tako lažje socializirajo, pogovarjajo brez posebnega izpostavljanja. Svojo priložnost za razvoj dobijo tudi bolj vsiljivi otroci, ki pa morajo upoštevati pravila.

Dober primer gibalne igre so tudi elementarne igre. Te vsebujejo osnovne oblike človekovega gibanja, kot so npr. primer plazenja, lazenja, teki, poskoki in meti.

Pravila so preprosta in razumljiva ter prilagodljiva glede na dano situacija, starost, spol, okolje in trenutno občutenje otroka. Preko elementarnih iger spoznavajo osnovne oblike gibanja in dobijo neko osnovo za različne športne zvrsti. Pomembne so tudi pri vzgajanju in socializaciji otrok (Kajtna in Tušak, 2005). Ker otroci ob njih uživajo, so tudi bolj dovzetni za navodila vodje, kateri jih tako preko igre lažje vzgaja in usmerja ob različnih čustvenih situacijah. Otroci se v igri razigrajo in pokažejo svoj pravi obraz, kar pa daje vaditelju možnost vzgojnega vpliva na značaj vadečega. Če bomo v vadbo vključevali veliko količino elementarnih iger, bodo otroci med vadbo uživali, zato je bolj verjetno, da bodo do športa razvili pozitiven odnos, kar je del notranje motivacije. Prav to je tisto, kar želimo z vadbo pri najmlajših otrocih tudi doseči.

3.4.3 Razvoj igralne dejavnosti pri otroku

Pri dvoletnikih prevladujejo različne oblike funkcijske igre, ki so v skladu z gibalno-zaznavnim razvojem otrok (Horvat in Magajna, 1987). Ko primejo stvar oziroma predmet, je palec ločen od ostalih prstov, radi se vzpenjajo po stopnicah, razvrščajo predmete po barvi. Z omenjenimi igrami otrok pridobiva informacije in spoznanja o predmetih ter njihovih lastnostih.

V tem času otroci začnejo uporabljati predmete v skladu z njihovo funkcijo (skodelico, žlico, glavnik, telefon, zobno ščetko). Te dejavnosti pomenijo začetek otrokove simbolne igre, ki se v začetku kaže kot posnemanje odraslega.

Sčasoma otrok poveže več preprostih situacij v bolj kompleksne aktivnosti. Pomembno je, da ima otrok na razpolago ustrezne igrače ter redno vključevanje odraslih v igro. Predmete otrok že uporablja v tipičnem pomenu (žlico za hranjenje).

V obdobju treh let začne stvari uporabljati v funkciji z drugimi predmeti (škatla mu predstavlja avto ...). Otroci si lahko tudi zamišljajo predmete in namesto žlice uporabijo svoj prst in z njim navidezno mešajo juho v loncu. Temu sledi igra vlog. Najprej se otrok postavlja v vlogo najbližjih oseb (mame) in nato tudi drugih oseb, ki so mu zbudile zanimanje (poštar). Preprosti igri vlog sledijo bolj sestavljene igre. Večkrat lahko slišimo, kako si otrok predstavlja svojega imaginarnega prijatelja, s katerim se pogovarja, igra in deli izkušnje (Horvat in Magajna, 1987).

Po šestem letu se pojavijo igre s pravili, ko otroci v igre vpeljujejo pravila, povezana s posameznimi vlogami. Otroci te starosti se že igrajo t. i. »družabne igre«, kjer so pravila od zunaj določena (Človek ne jezi se), čeprav imajo pogosto kar precejšnje težave z doslednim upoštevanjem teh pravil.

Pri otrocih je pomembna vloga govora in tako lahko govorimo o jezikovnih igrah. Otroci so pogovarjajo med seboj na različne načine.

Skozi celotno predšolsko obdobje so še vedno prisotne funkcijske igre, ki so vezane na napredek v gibalnih sposobnostih in postopoma preraščajo v bolj zahtevne športne aktivnosti (Horvat in Magajna, 1987). Vse večji pomen in obseg imajo raziskovalne in ustvarjalne igre, v katerih otrok eksperimentira z različnimi predmeti, materiali in situacijami. Otroci sprašujejo »Kaj je to?, »Zakaj je to?«. Otroci radi konstruirajo (gradijo stolp iz lego kock) in so zelo dojemljivi tudi za različne didaktične igre. Zelo dobrodošle so tudi dojemalne igre.

Za razvoj igre predšolskega otroka lahko rečemo, da poteka od preprostih in elementarnih oblik k vedno bolj zahtevnim in kompleksnim oblikam. Pri rekreativni vadbi mora biti vaditelj pozoren na izbor iger. Poleg že omenjene razvojne stopnje poznamo še druge dejavnike, ki vplivajo na sam izbor igre (Horvat in Magajna, 1987). Ti so:

- osebnostne značilnosti: živahnost, družabnost, vztrajnost,
- spol otroka: same razlike v spolu v otroštvu ne vzpodbujamo,
- trenutno fizično in emocionalno stanje otroka: utrujenost, bolezen, razigranost, jeza, žalost,
- trenutna situacija: prostor, okolica, letni čas, prostor, vrsta in količina igrač,
- ožje okolje: otroke lahko pri igri spodbujajo odrasli in igralni materiali, na njihovo ustvarjalnost pa vlivajo tudi druge izkušnje iz okolja,
- kultura: vpliva na razlike v možnostih in vrsti iger, ki so značilne za različna zgodovinsko-kulturna okolja.

3.5 VLOGA VADITELJA PRI REKREATIVNI VADBI OTROK

Vaditelj je na vadbeni uri ključnega pomena (Kajtna in Tušak, 2007), prav tako je razvijanje pozitivnega oziroma negativnega odnosa do gibanja odraz vaditelja, njegovega vedenja, spodbude, obnašanja, pa tudi njegovih vrednot, spretnosti in izobrazbe, saj vse to vpliva na to, ali bodo izkušnje otrok s športom prijetne ali neprijetne.

Vaditelj ima pri vadbi otrok zelo pomembno funkcijo, je srce in duša vzgojno-izobraževalnega procesa vadečih (Škof, Zabukovec, CeciĆ Erpič in Boben, 2005).

Vaditelj naj bi pri gibalnih dejavnostih otroke opogumljal, spodbujal, usmerjal, preusmerjal, jim svetoval, pomagal, z njimi sodeloval, se igral ter vsebine demonstriral, a se na vse zadnje tudi sam učil (Videmšek in Pišot, 2007). Otrokove želje, ideje in poskuse reševanja nalog mora jemati resno. Pri vadbi se otrok seznani z občutki uspeha ali neuspeha, zaradi česar mora vaditelj uporabljati ustrezno spodbudo in pomoč, da zaznajo lasten napredek, ne glede na uspešnost vrstnikov. Vaditelj naj organizira vadbo na način, ki omogoča enakovredno vključevanje obeh spolov v izbrane dejavnosti. Pri tem naj uporablja različne oblike dela (poligon, delo po postajah, delo z dopolnilnimi in dodatnimi nalogami, štafete ...) ter različne rekvizite. Pri vseh dejavnostih naj bodo otroci čim bolj aktivni.

Vaditelj vodi proces, pri čemer lahko njegovo vodenje glede na učinkovitost razdelimo na tri stopnje (Jošt in Pustovrh, 1995): reproduktivna stopnja – minimalna, srednja stopnja in visoka stopnja.

V reproduktivni stopnji vodi učitelj proces predvsem praktično. Učenci povzemajo njegove demonstracije. Proces učenja poteka tukaj na zelo nizki stopnji, brez povratnih informacij. Učitelj ni sposoben načrtovati vadbe.

Na srednji stopnji je učitelj sposoben načrtovati teme za posamezne učne ure. Sposoben je odkriti težave pri usvajanju novih vsebin. Povezave med vadečimi in učiteljem so že ustvarjene. Uspeh je zagotovljen v manj številčnih skupinah.

Nas pa zanima predvsem visoka stopnja, kjer je učitelj sposoben načrtovati in izpeljati učni proces tako, da razvije visoka znanja, spretnosti in sposobnosti. Pri samem učenju upošteva načela, predhodno znanje in metodične postopke. Načrtno oblikuje program. Pri učenju poleg znanja, sposobnosti in spretnosti razvije tudi osebnostno strukturo učenca (etične in moralne vrednote).

Vsak vaditelj oblikuje svoj tip pedagoškega delovanja. Ločimo lahko dva tipa učiteljev (Strmčnik, 2011):

- Logotropni tip – je strokovno usmerjen. Vadbo vodi avtoritativno in hladno.
- Paidotropni tip – v ospredju sta psihološka in pedagoška usmerjenost. Na njegove interese imajo velik vpliv potrebe in želje učencev.

Vaditelj uspeha ne doseže s samim posredovanjem znanja o določeni disciplini oziroma gibalni nalogi, ampak šele, ko otrok usvoji posredovano znanje in je sposoben izvesti določeno gibalno nalogo. V ospredju so razumevanje in spodbujanje otrok, pravilna uporaba metodičnih postopkov, pester in raznovrsten izbor iger ter prava mera potrpljenja.

Eden izmed prvih korakov za uspešno vodenje vadbe je ustvarjanje prijetnega in spodbudnega okolja. K temu pripomorejo iskreni odnosi med vaditeljem in vadečimi, zaupanje ter spoštovanje. Potrebna je močna čustvena vez med njimi.

Zanemariti ne smemo niti učiteljeve avtoritete, saj je ta zelo pomembna za učinkovito učenje (Škof, Zabukovec, CeciĆ Erpič in Boben, 2005). Pomembno je, da usklajuje besede in dejanja. V osnovi mora poznati strokovno področje in nositi v sebi tisto resnično ljubezen do dela z otroki. Tukaj pridejo v ospredje tudi njegove organizacijske in komunikacijske sposobnosti. Povezava med vaditeljem in vadečimi je ključnega pomena. V trenutku, ko se vadeči pustijo voditi pri samem učenju, priznajo učitelju avtoriteto. Zavedati pa se je potrebno, da avtoriteta še zdaleč ne pomeni nadvlade v samih odnosih. Odnos med vaditeljem in vadečimi mora seveda temeljiti na poštenosti, odkritosti, odprtosti in zaupanju.

3.5.1 Stili vodenja

Izbor stila vodenja iz strani vaditelja na urah rekreativne vadbe je zelo pomemben (Kajtana in Tušak, 2007). Odločitev, na kateri način bo vaditelj usmerjal otroke, predstavlja zanj poseben izziv, saj se mora zavedati, da otroci njegovo obnašanje doživljajo popolnoma drugače kot odrasli. Športni vodja predstavlja otrokom velikokrat vzor, zato pride pogosto krat do tega, da otroci njegov stil vodenja in obnašanja posnemajo. Nemogoče je zagotovo reči oziroma trditi, kateri stil vodenja je primernejši.

Poznamo različne stile vodenja (Kajtna in Tušak, 2007):

- Avtokratično vodenje – vodenje poteka na podlagi vaditeljevih želja in zamisli. Gre za ukazovalen način vodenja. Od vadečih zahteva ubogljivost in upoštevanje ukazov. Vodja sam odloča in planira dejavnosti.
- Demokratično vodenje – vodja je neke vrste koordinator. Vadba temelji na skupinskem odločanju in planiranju dejavnosti.
- Laissez-faire vodenje – vodje se skoraj ne vmešavajo v aktivnost članov. Dajejo samo informacije oziroma odgovore na vprašanja.
- Ukazovalen stil vodenja (»diktator«) – vodja daje navodila, člani jih samo izvajajo.
- Ustrežljiv stil vodenja (»varuška«) – pristop k procesu vodenja je pasiven. Vodja ne daje navodil in ukazov, kaj morajo člani početi, ne vmešava se v skupinsko dinamiko. To se največkrat pojavi takrat, ko vaditelj nimam zadostnega znanja.
- Sodelovalen stil (»učitelj«) – kooperativen odnos med vodjo in člani. Pri pomembnih in večjih odločitvah se vodja posvetuje s svojimi člani. Zaveda pa se, da je potrebno mlajše člane še podučiti o pravilnosti odločanja.
- Paternalist – takšen vodja ne zna zadostno uskladiti ciljev skupine, je očetovsko skrben.
- Kompromisen/demokratičen vodja – takšen vodja je praktičen in se zanaša na že prej uveljavljena pravila. Vaditelj je dosleden in trden, a še vedno teži k pravičnemu reševanju problemov. Redko je inovativen.
- Avtokratski/avtoriteten vodja – vodja je siguren sam vase, odločitve sprejema na podlagi lastnih izkušenj in želja. Usmerjen je predvsem v uspeh, ne sprejema kritike in ne dvomi v ustreznost njegovih odločitev.
- Stil kontrole – vodja vseskozi v dani situaciji išče najbolj ustrezen rešitev, spodbuja odprto in odkrito soočanje, je prepričan v svoje odločitve ter dela z ljudmi in za ljudi v skupini.

Stilov vodenja je veliko, zato se pojavlja vprašanje, kateri stil je najboljši oziroma najbolj smiselni v določeni situaciji.

Dobre vodje uporabljajo več stilov in vodstvenih prijemov pri različnih situacijah, ni pa to nujno pravilo, saj ne zagotavlja, da bo vodja izbral pravilen stil vodenja glede na situacijo in sposobnosti vadečih (Škof, Zabukovec, CeciĆ Erpič in Boben, 2005).

Situacijsko vodenje omogoča učitelju, da izbira način vodenja glede na dano situacijo. Poznamo štiri stile vodenja glede na situacijo, ki se razlikujejo glede na stopnjo direktivnosti oziroma stopnjo podpornosti, ki jo zaznamo s strani učitelja, ko vodi vadbeno uro.

Za direktivni stil je značilna visoka usmerjenost v nalogo (Škof, Zabukovec, CeciĆ Erpič in Boben, 2005). Kaže se v izrazitem učiteljevem vodenju, določanju ciljev, jasnih navodilih in doslednemu nadzorovanju izpeljave naloge. Zanj je značilna nizka podpornost in manjša usmerjenost v odnose med učiteljem in vadečimi.

Ravno nasproten je podporni stil, ki je visoko usmerjen v odnose oziroma podporo. Učitelj spodbuja in upošteva mnenja vadečih, njihove predloge ter ideje. Pri sami uresničitvi cilje upošteva preteklo znanje učencev. Razvija se zaupanje med njimi.

Inštruktorski stil vodenja temelji na učiteljevi visoki podpornosti, kar pomeni, da učitelj zelo jasno določi cilje, uresničevanje le-teh ter nadzor. Hkrati pa upošteva tudi razmišljanja in mnenje učencev. Odnose z učenci razvija in spodbuja, v veliki meri pa tudi jasno in odločno vodi uro.

Delegatski stil vodenja izraža nizko stopnjo podpornosti, saj učitelj malo spremlja učno dejavnost. Pri izbrani nalogi ne razvija odnosa z učenci. Odgovornost za doseganje in uresničevanje ciljev prenese na vadeče. Prav tako prenese na učence tudi odgovornost za odnose.

Katere stile vodenja bo učitelj uporabljal, je težko reči, saj lahko uporablja tudi več stilov. To kaže na večjo učiteljevo učinkovitost, saj mu omogoča, da vodenje prilagaja trenutni situaciji in značilnostim otrok. Pri stilih vodenja prepoznamo prevladujoč in dopolnilni stil vodenja. Prevladujoči stil je posamezniku najljubši in ga najpogosteje uporablja. Dopolnilnega pa uporablja redkeje. Kombinacija prevladujočega in dopolnilnega stila vodenja sestavlja *profil stilov vodenja* (Škof, Zabukovec, CeciĆ Erpič in Boben, 2005). Pri ustreznosti izbira stila vodenja se nanašamo na to, ali je učitelj izbral ustrezen stil vodenja glede na dano situacijo. Če

ima učitelj pred seboj vadeče, ki imajo veliko izkušenj, se med seboj dobro poznajo in so zelo motivirani, lahko izberemo delegatski stil vodenja.

Če pa se učenci ne poznajo, niso motivirani in naloge ne obvladajo dobro, je potrebno, da učitelj vključi v vadbo več usmerjanja, vodenja in popravljanja. V tem primeru je bolj primeren direktivni stil vodenja.

Tabela 2: Primernost oziroma uspešnost posameznih stilov vodenja glede na zahteve situacije (Škof, Zabukovec, Cecić Erpič in Boben, 2005).

Zahteve situacije	Prva najprimernejša izbira	Druga primerna izbira	Tretja primerna izbira	Najmanj primerna izbira
Direktivni	Direktivni stil	Inštruktorski stil	Podporni stil	Delegatski stil
Inštruktorski	Inštruktorski stil	Direktivni ali podporni stil		Delegatski stil
Podporni stil	Podporni stil	Inštruktorski ali delegatski stil		Direktivni stil
Delegatski stil	Delegatski stil	Podporni stil	Inštruktorski stil	Direktivni stil

Tabela 3: Primernost učiteljeve izbire stilov vodenja glede na njihovo oceno razvojne stopnje učencev (Škof, Zabukovec, Cecić Erpič in Boben, 2005).

Razvojna stopnja	Stil vodenja
Malo (pred)znanja, visoka motivacija	Direktivni
Napredek v znanju, nizka motivacija	Inštruktorski
Veliko znanja, spremenljiva motivacija	Podporni
Veliko znanja, visoka motivacija	Delegatski

3.6 TEORETIČNI MODELI ZA POJASNJEVANJE TELESNE AKTIVNOSTI OTROK

Motivacija v najširšem smislu predstavlja smer in intenziteto posameznikovega truda, da se loti izvedbe določene naloge ter dejavnosti z navdušenjem (Škof, Zabukovec, CeciĆ Erpič in Boben, 2005).

Cilj in delo vsakega vaditelja je oziroma mora biti povečanje motivacije otrok za delo, napredovanje, poslušnost, prizadevanje, da se gibalnih dejavnosti in same vadbe lotijo z vnemo in navdušenjem. Za vaditelje ne sme biti pomembno le to, da se učenci učijo določene gibalne tehnike, naloge, temveč morajo biti pripravljeni svojo energijo usmeriti v doseganje zadanih ciljev. Ravno zaradi tega je pomembno, da pedagogi poznajo motivacijske dejavnike, s pomočjo katerih usmerjajo, oblikujejo in spreminjajo sam potek vadbene enote ter učnega procesa. S poznavanjem vseh teh dejavnikov so sposobni oblikovati pedagoška ravnanja in s tem spreminjati aktivnost vadečih (Škof, Zabukovec, CeciĆ Erpič in Boben, 2005).

Poznamo več napačnih predpostavk motivacije (Škof, Zabukovec, CeciĆ Erpič in Boben, 2005). Prva je enačenje motivacije z vznemirjenostjo. Sam pojem vznemirjenosti lahko povežemo tudi s strahom, ker smo ljudje v takem čustvenem stanju lahko tudi prestrašeni. Če to prenesemo na delo vaditelja, lahko rečemo, da skušajo na otroke vplivati z ustrahovanjem, kar pa vemo, da še zdaleč ne prinaša in ne dviguje motivacije.

Druga napačna trditev je ta, da bolje motivirajo previsoko postavljeni cilji. Taki cilji imajo najpogosteje negativen vpliv na motivacijski proces posameznika. Na primer, če otrok v neko nalogo, gibanje vloga svoj trud in kljub temu ne doseže cilja, potem previsoko postavljeni cilj nanj delujejo bolj zaviralno oziroma frustracijsko kot pa motivacijsko.

Teza, da je motivacija nespremenljiva in trajna, prav tako ne drži. Mnogi trenerji in učitelji trdijo, da ne morejo delati z manj motiviranimi, da se ne da spremeniti posameznikove pripravljenosti/motivacije za delo. Kar pa je zmotno, saj je stopnja motiviranosti odvisna od mnogih dejavnikov zaradi česar ni trajna in je seveda spremenljiva.

Motivacija je pomembna pri nalogah, kjer je v ospredje postavljena izvedba le-teh, saj posameznik tekmuje s samim seboj ali drugimi, saj želi in mora doseči neko želeno in načrtano znanje in te situacije so storilnostno naravnane (Škof, Zabukovec, CeciĆ Erpič in Boben, 2005).

Otrok je odgovoren za izvedbo naloge. Pomembno je, kako intenzivno si posameznik želi doseči cilj, njegovo vztrajanje, oblike delovanja in izid delovanja vadečih (Škof, Zabukovec, Ceci Erpič in Boben, 2005).

Pri motivaciji je potrebno upoštevati notranje in zunanje dejavnike, ki usmerjajo in spodbujajo učenje, določajo trajanje, kakovost ter intenzivnost učenja (Škof, Zabukovec, Ceci Erpič in Boben, 2005). Na vsako motivacijsko vedenje vpliva več dejavnikov, ki so v interakciji. Naj izpostavimo ključne: osebne poteze posameznika, kamor spadajo pričakovanja ter interesi. Omeniti je potrebno tudi značilnost učne situacije, kot je učno okolje, težavnost in smiselnost.

3.6.1 Vidiki zunanje in notranje motivacije

Motivacijo delimo na notranjo in zunanjo (Ceci Erpič, 2015). Notranja motivacija (intrinzična) izvira iz posameznikovega zanimanja in želje po razvijanju in obvladovanju določenih sposobnosti. Dejavnost predstavlja užitek in zadovoljstvo, potek je pomembnejši od rezultata, posameznik ne pričakuje nagrade ali kazni. Cilj delovanja je v dejavnosti sami. Poudarek je na tem, da otrok na vadbi uživa, je motiviran in jo obiskuje prostovoljno. Notranja motivacija je vedno pozitivna. Zanja so značilni radovednost, izzivi in interes. Zunanja motivacija (ekstrinzična) temelji na nagradah, kot so pohvale, ugled, ocene ali materialne nagrade, priljubljenost. Omenjena motivacija je lahko pozitivna in negativna.

Potrebno je omeniti teorijo samoodločanja, ki raziskuje štiri podtipe ekstrinzične (zunanje) motivacije (Ceci Erpič, 2015). Zunanji nadzor, kamor spadajo pohvale, ki pridejo iz okolice. Sledi ponotranjeni nadzor, kjer se učenec ukvarja z določeno fizično aktivnostjo, ker je to želja staršev, učiteljev. V sebi nosi občutek krivde do teh oseb, v kolikor se z vadbo ne ukvarja. Identificirani (določeni) nadzor, kjer se učenec udeležuje fizične aktivnosti, ker verjame, da to pomaga pri ohranjanju zdravja. Integrirani (celostni) nadzor, ki je nadgradnja identificiranega nadzora, s tem, ko se mladostnik začne bolj resno ukvarjati z določeno fizično aktivnostjo (trening košarke ...).

Obe vrsti motivacije (zunanja in notranja) sta vse skozi povezani in težita k uravnoteženosti in uspešnosti (Škof, Zabukovec, Ceci Erpič in Boben, 2005). Nista v popolnem nasprotju, ravno obratno, sta kot dva dopolnjujoča se pola kontinuuma. Notranja motivacija stremi k samim izzivom, interesom, medtem ko je za zunanjo pomembno čim lažje delo in dobre ocene.

Pomembna dejavnika notranje motivacije sta samostojno obvladovanje dejavnosti in neodvisno odločanje. Za zunanjo motivacijo pa je značilna odvisnost od učitelja in sledenje njegovi presoji. Potrebno je omeniti tudi razliko v kriterijih uspešnosti. Pri notranji motivaciji so pomembni dejavniki, ki jih oblikuje otrok, pri zunanji pa kriterije določa socialna okolica (sošolci, učitelj, vrstnik itd.).

Tabela 4: Značilnosti notranje in zunanje motivacije (Williams in Burden, 1997, v Škof idr., 2005).

Notranja motivacija	Zunanja motivacija
Izzivi	Čim lažje delo
Radovednost, interes	Dobre ocene
Samostojno obvladovanje dejavnosti	Odvisnost od učitelja
Neodvisno odločanje za akcijo	Sledenje učiteljevi presoji
Notranji kriterij uspešnosti	Zunanji kriterij uspešnosti

Poznamo več različnih motivov, ki so povezani z motivacijo. Socialni motivi (motiv radovednosti, motiv borbenosti, motiv tekmovalnosti, motiv dominacije in moči, motiv prestiža, superiornosti in dosežka).

Pri rekreativni vadbi je bolj zaželena in koristna notranja motivacija (Škof, Zabukovec, Cekić Erpič in Boben, 2005). Tukaj bi omenili lastnost, ki je povezana z občutki učinkovitosti in zaupanja. To je kompetentnost. Druga lastnost, povezana z notranjo motivacijo, pa je avtonomnost, kjer je v ospredju posameznikova izbira dejavnosti. Če notranjo motivacijo povežemo z rekreativno vadbo otrok, se otroci veselijo izvajati dejavnosti in naloge, ob tem čutijo zadovoljstvo, se zabavajo, smejejo, in kar je najbolj pomembno, k vadbi prihajajo radi in redno. Bistvo same motiviranosti učencev s strani učitelja torej je, da je slednji poučen o pravilni uporabi, da ve, za koga, kdaj in na kakšen način uporabiti zunaj motivacijske spodbude, ne da bi pri tem ogrozil že prisotno notranjo motivacijo.

3.6.2 Ciljna usmerjenost motivacije

Novejši pristopi k proučevanju motivacije se osredotočajo na analizo ciljnih usmeritev motivacije in vedenjskih vzorcev (Škof, Zabukovec, CeciĆ Erpič in Boben, 2005). Cilj predstavlja zadnji nujni element motivacije in je lahko dejavnost, predmet ali pojav, h kateremu je usmerjena motivacijska dejavnost, in s katerim posameznik zadovolji potrebo. Vsak posameznik si lahko postavi tudi več različnih ciljev. Glede na to, kateri od njih bo prevladoval, pa je odvisno od okoliščin, želj, potreb.

Glede na teorijo ciljne usmerjenosti lahko rečemo, da obstajata dva dominantna cilja, ki sta usmerjenost k izvedbi naloge in usmerjenost k rezultatu naloge (Škof, Zabukovec, CeciĆ Erpič in Boben, 2005). Usmerjenost k izvedbi naloge je povezana s pozitivnim mišljenjem, čustvi, tukaj govorimo o izražanju notranje motivacije in pojavu občutka neodvisnosti. Posameznik si želi novega znanja, učenja, razumevanje pristopa. Lahko navedemo dva vprašanja, ki sta povezana s to usmerjenostjo: Kako naj izboljšam svoje sposobnosti? Kaj naj naredim, da bom boljši in bom napredoval? Uspeh je tukaj rezultat napredovanja, ki ga otrok doseže zaradi vloženega truda in npora. Najpomembnejši je napredek v razvoju. Na otrokovo motivacijo vplivajo predvsem notranji dejavniki, rezultat vsega pa je uživanje v dejavnosti sami (Škof, Zabukovec, CeciĆ Erpič in Boben, 2005).

Pri pogledu na usmerjenost k samem rezultatu pa lahko zaznamo velik upad notranje motivacije, na katero vplivajo tudi zunanji dejavniki. Učenca motivira rezultat določene naloge, ne pa sam proces reševanje te naloge. Vprašanja, povezana z omenjeno usmerjenostjo, sta: »Kako naj dosežem rezultat? Kaj naj naredim, da bom nalogo rešil s čim manj truda?« Poudarek je pri socialni primerjavi, torej primerjavi z drugimi otroki, učenci (»kdo je boljši?«) (Škof, Zabukovec, CeciĆ Erpič in Boben, 2005). Glede na zgoraj navedeno lahko sklenemo, da je za vztrajnejše in kakovostnejše učenje potrebna usmerjenost k procesu učenja in ne k dosežkom. Kot smo že omenili, je usmerjenost k izvedbi naloge povezana z izražanjem notranje motivacije, usmerjenost k rezultatu pa z upadom le-te.

Zelo pomembno je, da se otrok počuti zmožnega in kompetentnega. Te lastnosti pa zaradi vpliva zunanjih dejavnikov zgubljajo vrednoto, zato se otrok počuti vedno manj uspešen (Škof, Zabukovec, CeciĆ Erpič in Boben, 2005).

Tabela 5: Značilnosti usmerjenosti k izvedbi in rezultatu naloge (Cecić Erpič, 2015)

	USMERJENOST K IZVEDBI NALOGE (task orientacija)	USMERJENOST K REZULTATU NALOGE (ego orientacija)
CILJI	Učenje novih spretnosti, reševanje problema, naloge, razumevanje učnega gradiva/procesa, čim boljše izvajanje dane naloge.	Izvajanje naloge bolje od drugih, vlaganje manj truda, prikrivanje ne znanja izpeljave naloge.
ZAZNAVANJE LASTNE KOMPETENTNOSTI	Posameznikova lastna merila, uspeh predstavlja boljše reševanje naloge.	Primerjanje z vrstniki, uspeh predstavlja bolje opravljena naloga od drugih ali z manj truda.

3.6.3 Storilnostna motivacija

Storilnostna motivacija je pomemben vidik motivacije v šolskem okolju, osnovna predpostavka teorije je potreba po storilnosti, ki se kaže v težnji posameznika po doseganju uspeha oziroma izogibanju neuspeha. Ta želja po uspehih oziroma dosežkih je posameznikova osebna lastnost, ki se kaže na različnih področjih dejavnosti (Škof, Zabukovec, Cecić Erpič in Boben, 2005).

Ločimo med pozitivno in negativno storilnostno motivacijo. Kadar otroka motivira želja po uspehu, dosežku, trudu, je le-ta pozitivna. V kolikor pa se loti opravljanja določene naloge zato, da se izogne kazni, neuspehu, gre pa seveda za negativno storilnostjo motivacijo.

Zavedati se je treba, da sta pri vsakem vadečem prisotni obe. Razlika tukaj je le ta, katera bo prevladovala in v kolikšni meri.

3.6.4 Motivacijska klima

Motivacijsko klimo pojmuje kot skupno ciljno usmerjenost posameznika v okolju ali situaciji (Škof, Zabukovec, Cecić Erpič in Boben, 2005). Motivacijsko klimo lahko opazujemo z dveh vidikov, in sicer objektivni vidik (vpogled v realne dejavnike, ki vplivajo na oblikovanje vzorca klime), kjer je vzorec isti za vse vadeče, ter subjektivni vidik (gre za zaznavo realne

motivacijske klime), kjer vadeči dejavnike doživljajo različno in s tem oblikujejo lastno psihološko klimo.

Poznamo dva temeljna vzorca motivacijske klime (Škof, Zabukovec, CeciĆ Erpić in Boben, 2005). Prvi vzorec je klima, ki je usmerjena k učenju in razvoju spretnosti . Tukaj govorimo o okolju, kjer učitelj pozitivno vodi in krepi otrokov napredek in trud. Za to klimo je zelo pomembno sodelovanje. Otroci so usmerjeni v lasten napredek in delo. Uspeh, ki ga dosežejo, je rezultat oziroma posledica vloženega truda. Sama kompetentnost vadečega temelji na tem, da otrok dosežke primerja s samim seboj, torej glede ne njegovo preteklo znanje oziroma dosežke.

Klima, usmerjena k doseganju rezultata, pa predstavlja okolje, kjer učitelj otroke kaznuje in poudarja neuspeh. Vadeči imajo zelo malo pozitivnih povratnih informacij in socialne podpore. Posameznikov uspeh se vrednoti na podlagi primerjanja in tekmovanja z drugimi. Dosežki so ves čas vrednoteni. Poudarek je jasno na doseganju rezultata in ne na vloženem trudu. Komunikacija med učiteljem in vadečimi je dvosmerna (Škof, Zabukovec, CeciĆ Erpić in Boben, 2005).

Na motivacijsko klimo vpliva tudi ciljna usmerjenost vadečega. To se kaže preko otrokovega delovanja, dožemanja oziroma doživljanja učnega konteksta in svoje vloge v njem (Škof, Zabukovec, CeciĆ Erpić in Boben, 2005).

Na oblikovanje motivacijske klime imajo veliko vlogo tudi situacijski dejavniki (Škof, Zabukovec, CeciĆ Erpić in Boben, 2005). Učitelj ima pri rekreativni vadbi eno izmed glavnih vlog, ki vpliva na oblikovanje motivacijske klime.

Odnos med njim in vadečimi postavlja okvir motivacijske klime, v katerem poskuša vsak doseči svoje cilje na konstruktiven in za oba zadovoljujoč način.

4. SKLEP (smernice za vodenje prostočasnih gibalnih dejavnosti za otroke)

Mnogo antropoloških teorij (socialni evolucionizem, kulturni evolucionizem ...) pravi, da se je človek, preden je prešel na višjo stopnjo razvoja, ki mu je omogočila sporazumevanje na besednem nivoju, sporazumeval z gibi. Tako še dandanes, predvsem v primerih, ko se posameznik sreča z jezikovno prepreko, se pravi, da npr. ne zna nekega tujega jezika, zanese na svoje prvinsko znakovno sporazumevanje. Le-to je pravzaprav neke vrste gibalno znanje, s katerim se spozna in se ga priuči, kakor tudi nauči že v otroštvu. In ravno preko gibanja, kot enem izmed številnih dejavnikov v otrokovem razvoju, otrok spoznava svoje fizične sposobnosti ter prične navezovati stik z ostalimi vrstniki, še posebej v obdobju, ko se jezikovno še ne more najbolje izražati. Hkrati s telesnimi gibi izraža svoje želje, potrebe, kar olajša tudi komunikacijo z odraslimi. Prav zato je pomembno, da se otroka že zgodaj spodbuja h gibanju, se ga nauči osnovnih gibov, ki mu bodo pomagali pri komunikaciji s socialno okolico in ga ob tem delali bolj samozavestnega, ker bo videl, da ga okolica s tako pridobljenim znanjem razume in se odziva na njegove gibe. Ker za samo udejstvovanje v družbi, in seveda za sam razvoj otroka, niso dovolj le osnovni gibi, je pomembno, da se otroka vključi na rekreativno vadbo, saj mu to v kasnejših življenjskih obdobjih koristi tako pri ohranjanju telesnega zdravja, vzdržljivosti, kakor tudi pri nadaljnjem grajenju socialnega omrežja, predvsem takrat, ko je del skupinske rekreativne vadbe.

Kot že omenjeno, so starši, vsaj v prvi razvojni fazi gibalnih sposobnosti otroka, najpomembnejši dejavnik in deležnik, saj nekako zasadijo seme oziroma postavijo temelje intrinzične motivacije, ki je pravzaprav njihova lastna intrinzična motivacija, le-ta pa se pri otroku odraža kot ekstrinzična motivacija. Slednjo otrok pretvori v intrinzično motivacijo. Zaradi zelo hitrega načina življenja v današnjih časih, predvsem delovnih obveznosti, starši prepogosto nimajo dovolj časa, da bi se temeljito posvetili razvoju zahtevnejših gibalnih sposobnosti svojega otroka, zato se vse bolj odločajo za vpis otroka v eno izmed rekreativnih dejavnosti, kjer pride otrok prvič v stik z osebo, vaditeljem, ki se posveča razvoju gibalnih sposobnosti, predvsem poskrbi, da nadgradi otrokovo osnovno gibalno znanje in ga nauči ter izboljša njegovo sposobnost stabilnosti, sposobnost lokomotorike in sposobnost manipulacije,

kjer s slednjim lahko opravlja že različne gibalne naloge v različnih pogojih (Videmšek in Pišot, 2007).

Kot je bilo v diplomskem delu prikazano, sam vaditelj rekreativne vadbe na otroka in njegovo motiviranost (motivacijo) najbolj vpliva s svojim načinom vodenja vadbe (avtokratično vodenje, kompromisno), kar se navsezadnje odraži v sami učinkovitosti vodenja vadbe (reproduktivna, srednja in visoka stopnja; Jošt in Pustovrh, 1995). Sam način vodenja vadbe se je v primerjavi s preteklostjo seveda spremenil, predvsem se je zaradi številnih na novo pridobljenih teoretičnih znanj, ki so se uspešno prenesla v prakso, predvsem o razumevanju notranje (intrinzične) in zunanje (ekstrinzične) motivacije (Cecić Erpič et al., 2005) nadgradil in se prilagodil na potrebe otrok v današnjih časih. Rekreativna vadba danes vključuje veliko več pripomočkov (pripomočki za nadzor stabilnosti telesa itd.) kot nekoč, ko je temeljila bolj ali manj na suhih gibih, kar je posledica tudi tega, da se otroci v rekreativno vadbo vključujejo mlajši kot nekoč, saj gredo sedaj tudi že leto prej v šolo kot npr. pred dvajsetimi leti. Prav zaradi tega je v diplomskem delu tako izpostavljen pomen igre, saj jo otroci najbolje razumejo, se preko nje učijo in spoznavajo z okolico. In tako morajo tudi odrasli, v tem primeru starši in vaditelji rekreativne vadbe, razumeti igro in k vadbi ter razvoju gibalnih sposobnosti pristopiti preko igre, kar predvsem za vaditelje pomeni, da bodo največ dosegli z mešanim pristopom, ki bo vključeval vse štiri načine vodenja (direktivni, inštruktorski, podporni in delegatski) teorije situacijskega vodenja. Na sam pristop k načinu vadbe ima velik vpliv sama sprememba družbenega sistema in s tem družbenih vrednot, kar je nekako posredni zunanji dejavnik, ki se odraža predvsem v kolektivni ekstrinzični motivaciji, ki jo občuti otrok ter jo projicira v intrinzično motivacijo. Zato mora vaditelj šport otroku predstaviti in približati na pravilen način, z namenom, da le-ta postane ena izmed vrednot v njegovem življenju. To lahko doseže s pozitivno ekstrinzično motivacijo, ki je izrednega pomena za uspešno vodenje vadbe ter ustvarjanje prijetnega in spodbudnega okolja, k čemur seveda pripomorejo tudi iskreni odnosi med vaditeljem in vadečimi, zaupanje in spoštovanje. S pomočjo primernih izzivov in raznovrstnih vsebin bo otrok pričel šport dojemati kot nekaj pozitivnega, zato mora vaditelj še posebej pozorno opazovati in spremljati razvoj posameznika kakor tudi celotne vadbene skupine. Pri tem mora vaditelj svoja opažanja in pričakovanja otrokom sporočiti na razumljiv način tako, da jim čim večkrat pokaže, kako naj bi določen gib naredili, se ga naučili, jim ob tem povedati, kje bi o tem izvedeli in si pogledali še več, npr. priporočljivo bi bilo, da ima vaditelj posnetih nekaj vadbenih videov, ki so dostopni preko Youtuba ali podrobnih portalov in si jih otroci ogledajo ob prisotnosti staršev, kar je še en motivacijski vidik več v današnjih časih, da se bo otrok gibalno razvil. Upoštevati je potrebno dejstvo, da so danes otroci zelo

dojemljivi za informacijsko tehnologijo, zato je uporaba pripomočkov le-te pri sami rekreativni vadbi tudi zaželena. Ob dosežkih in napredku je potrebno otroka znati pohvaliti, a še vedno velja, da prepogosta pohvala ni zaželena, saj naj bi s časom izgubila na pomenu. Predvsem je primerna takrat, ko si otrok to res zasluži, saj bo le tako na svoje napredke in uspehe upravičeno ponosen in jih bo znal nadgrajevati. Seveda tako kot v samem življenju obstajajo razlike med posamezniki, pride do razlik tudi v gibalnih sposobnostih posameznikov, zato mora vaditelj znati odmeriti, koliko in kakšno pozornost bo namenil gibalno manj in kakšno gibalno bolj nadarjenim otrokom. Gibalno naprednim naj dodeli zahtevnejše naloge, ki jih dodatno motivirajo, medtem ko naj gibalno šibkejšo postopno in potrpežljivo uči osnovnih oblik gibanja in jih pri tem opogumlja ter spodbuja. Pri sami vadbi so pomembni tudi vse življenjski napotki vaditelja, kot so npr. kako poskrbeti za primerno osebno higieno pred in po vadbi, spoznavanje srčnega utripa, barve in oblike pripomočkov. Med ali po vadbi naj se udeleženci med seboj, kakor tudi z vaditeljem, pogovarjajo o različnih športnih aktivnostih, o aktualnih športnih dogodkih in športnih dosežkih domačih športnikov, saj bodo tako na ta način dobili še en motivacijski impulz postati boljši, še posebej, če si bodo našli vzornika v enem izmed vrhunskih športnikov. Ob tem naj bo vadba čim bolj razgibana, raznolika, uporaba pripomočkov naj bo pestra in domiselna. Iz prakse vemo, da otroci radi pospravljajo, zato naj jih vaditelj spodbuja k pospravljanju in pripravljanju, saj se bodo počutili pomembne, koristne in na koncu koncev bodo bolj motivirani. Pri tem ne smemo pozabiti na varnost otrok, zato mora biti vadbeni prostor ustrezno opremljen in zaščiten, otroke pa je potrebno večkrat poučiti o tej temi. Kot že napisano, mora vaditelj pri gibalnih dejavnostih otroke spodbujati, opogumljati, usmerjati, popravljati, jim svetovati ter pomagati. Pri izbiri nalog naj bo pozoren na trenutno stopnjo otrokovega znanja, sposobnosti. Vse otrokove poskuse in rešitve mora jemati resno in objektivno. Vsakemu posamezniku mora pomagati zaznati svoj lastni napredek. Deklice in dečke naj spodbuja, da se enakopravno in enakovredno vključujejo v dejavnosti. Z otroki naj se pogovarja o tem, kako doživljajo uspeh, poraz in kakšno je športno obnašanje. Uporabljati mora raznovrstne oblike dela (poligon, delo po postajah, delo z dopolnilnimi in dodatnimi nalogami, štafete ...) ter različne rekvizite. Vse dejavnosti naj bodo organizirane tako, da so otroci čim bolj aktivni. Posameznike, ki ne želijo sodelovati, naj poskuša pridobiti s spodbujanjem in motiviranjem.

Pri samem vodenju lahko učitelj izbere svoj stil vodenja oziroma kombinira več različnih tipov vodenja, kar je za motivacijo otrok še bolj dobrodošlo. Kaj bo izbral, je odvisno od trenutne situacije, obnašanja otrok, motivacije, volje in drugih dejavnikov. Pri vadbi otrok je definitivno

najbolj pomembno, da učitelj upošteva želje otrok, se prilagodi njihovem počutju in z njimi sodeluje. Pomembno je, da z mišljenjem (s tokom misli) otrokom govori, da nekaj lahko naredijo, da so pri tem, kar delajo, dobri ter jim na ta način dviguje samopodobo, kar sproži proces notranje motivacije, ki jim pomaga pri gradnji samopodobe in samozavesti (Motl, 2007). In prav igra, kakor je bilo že nekajkrat omenjeno in navsezadnje tudi pokazano v tem diplomskem delu, je tista osnova, temelj, preko katere otrok pride najprej v stik z osnovnim gibanjem in nato vse zahtevnejšim gibanjem. Ravno zaradi tega morajo tako starši kakor tudi sam vaditelj pustiti otroku, da se igra in ga preko igre uči. Namreč, igra je del otrokovega vsakdana, saj ga spremlja doma, na igrišču, v vrtcu in šoli. Ob igri se otrokom vzbudijo občutki veselja, sproščenosti, svobode. Priporočljivi so seveda različni načini same igre, saj bo tako njegov spekter znanj širši. Pri sami gibalni igri je najbolje, da ta poteka v skupini. Za otroke je to bolj privlačno, lažje se poistovetijo z njo in zabavajo. Spodbujati je potrebno gibalne igre, ki temeljijo na sodelovanju in ne na tekmovalnosti. Otroci spoznavajo drug drugega, se posnemajo in gradijo odnos do drugih. V skupinski gibalni igri dobijo svojo priložnost tudi bolj sramežljivi in osamljeni otroci, ki se tako lažje socializirajo. Uporaba gibalnih iger je pomembna pri vzgoji in socializaciji otrok. Zaradi samega uživanja med igro so bolj dovzetni za navodila vodje. Z izbiro igre vplivamo na samo motivacijo otrok. Vaditelj mora dojeti pomen igre in se resno lotiti pravega izbora le-te. Sam izbor iger je odvisen od starosti otrok, njihovih sposobnosti in seveda trenutnega zanimanja in vedenja. Pomembno je, da se igre na vsaki vadbni enoti navezujejo na cilje, ki jih želimo doseči. V pripravljalnem delu izbiramo živahne igre, s katerimi vadeče pripravimo, jih ogrejemo, napolnimo z energijo in veseljem do dela. V glavnem delu vadeči pridobivajo določene informacije, gibalna znanja, utrjujejo naloge. V zaključnem delu pa je potrebno otroke umiriti. Pri razvoju in uporabi gibalnih iger je pomemben pester izbor didaktičnih pripomočkov. Vadečim omogočimo spodbudne pogoje za razvoj in s tem dvigujemo motiviranost. Kadar se v igro vključuje tudi učitelj, pa to prispeva k odnosu učenec–učitelj.

Glavno spoznanje diplomskega dela je, da notranja motivacija pri rekreativni vadbi otrok prevladuje nad zunanjo, saj je notranja motivacija dolgotrajnejša in izhaja iz želje po doseganju uspeha. Samo izoblikovanje in dožemanje omenjenih oblik motivacije pa se razlikuje tudi med spoloma, kar so pokazale študije raziskav na področju motivacije, vezane na spol in starost otrok. Pri sami vadbi je bilo pokazano, da so dečki bolj motivirani kot deklice. Dečke v večji meri motivirajo tako zunanji dejavniki (nagrade, ocene) kakor tudi notranja želja po dokazovanju in sposobnosti. Deklice so pri sami vadbi manj motivirane. Vloga učitelja je zelo

pomembna, saj ne more uporabljati enakih oblik in dejavnikov za dvig motivacije tako pri dečkih kot deklicah. Obravnavati jih mora posamezno, saj med njimi obstajajo pomembne razlike. Svoja motivacijska ravnanja mora prilagoditi spolu otrok, zaradi nižje stopnje motiviranosti pa mora deklicam nameniti posebno pozornost. Tukaj se nam seveda poraja vprašanje, kje se skriva vzrok za manjšo motivacijo, vendar pravega odgovora na to vprašanje nimamo. Najbolje bi bilo, da vsak učitelj z natančno in sistematično analizo sam ugotovi, kateri dejavniki zmanjšujejo motivacijo. Razlike se med dečki in deklicami kažejo tudi v ciljnih usmeritvah. Brez dvoma lahko trdimo, da dečke v večji meri motivira rezultat naloge, deklice pa sam proces učenja in razvoja sposobnosti. Deklice bo tako učitelj uspešneje motiviral, če se bo osredotočil na proces učenja. Pomembno je poudariti, da je v učnem procesu bolj zaželena usmerjenost k izvedbi naloge, saj pozitivno vpliva na posameznika. Pri dečkih pa je smiselno, da se osredotoči na rezultat naloge. Pri tem mora biti zelo pazljiv, saj tukaj že govorimo o zunanji motivaciji, ki je pa v učnem procesu manj zaželena (Škof, Zabukovec, Ceci Erpič in Boben, 2005). Veliko pozornost je tako potrebno nameniti strahu pred neuspehom pri deklicah. Učitelj mora biti pozoren na pozitivno nagrajevanje. Dekleta morajo pri vadbi razviti občutek, da so napake nekaj čisto normalnega, oziroma da so celo del učnega procesa, in da je na koncu vedno pomemben lasten napredek (Škof, Zabukovec, Ceci Erpič in Boben, 2005).

Ko se ozremo na primerjavo motivacije glede na starost otrok, je na podlagi študij možno ugotoviti, da s starostjo njihova motiviranost do rekreativne vadbe upada. Sam upad je verjetno povezan z vse večjimi zahtevami, ki jih do otrok in mladostnikov goji socialno okolje. Vse bolj pomembno je druženje z vrstniki, vse več je šolskega dela, njihovo zanimanje se prenese na različna področja. Pomembno je, da učitelji vse več časa usmerijo k spodbujanju vadečih, saj bodo s tem lahko spodbudili in zagotovili učinkovito delo pri vadbi. Razredna klima in osebnostne lastnosti učencev napovedujejo motivacijo za učenje in sodelovanje. Občutek manjvrednosti pri otrocih je lastnost, ki velja za manj motivirane učence. Na drugi strani pa imajo visoko motivirani učenci bolj pozitivna stališča do vadbe in razredno klimo zaznavajo kot pozitivno in zadovoljujočo.

5. VIRI

Cecić Erpič, S. Zabukovec, V. in Boben, D. (2005). Motivacija mladostnikov in učiteljev do športne vzgoje. V B. Škof, V. Zabukovec, S. Cecić Erpič in D. Boben (ur.), *Pedagoško-psihološki vidiki športne vzgoje* (str. 101–136). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Cecić Erpič, S. (2015). *Razvojna psihologija: Vaje*. Objavljeno študijsko gradivo. Ljubljana; Fakulteta za šport.

Doupona Topič, M. in Petrović, K. (2007). *Šport in družba: Sociološki vidiki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Horvat, L. in Magajna, L. (1987). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Jošt, B. in Pustovrh, J. (1995). *Nordijsko smučanje*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Kajtna, T. in Tušak, M. (2005). *Psihologija športne rekreacije*. Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Kajtna, T. in Tušak, M. (2007). *Trener*. Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Kavčnik, K. (2008). *Interes otrok za izvajanje gibalnih dejavnosti glede na različne oblike dela pri predšolski vzgoji*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Marentič Požarnik, B. (2000). *Psihologija učenja in pouka*. Ljubljana: DZS.

Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2004). *Razvojna psihologija: izbrane teme. Socialni razvoj v zgodnjem otroštvu in teorija uma, poglavje 4./Kognitivne kakovostne sprememb v razvoju, poglavje 8./Psihologija spolov. Podobnosti in razlike med deklicami in dečki, poglavje 9*. Ljubljana: Oddelek za psihologijo Filozofske fakultete.

Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2006). *Psihologija otroške igre*. Ljubljana: Znanstveno raziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

Martinčič, M., Olaj, M., Parazajda, E., Eleršek, M., Štuklec, M., Sternad, G., Smrdel, D. (1989). *Didaktične igre v prvem razredu osnovne šole*. Ljubljana: Zavod za SR Slovenije za šolstvo.

Motl, R. W., (2007). Theoretical Models for Understanding Physical Activity Behavior Among Children and Adolescents Social Cognitive Theory and Self-Determination Theory. *Journal of Teaching in Physical Education* (350–357). Pridobljeno 22. 2. 2016, <http://www.humankinetics.com/acucustom/sitename/Documents/DocumentItem/10997.pdf>

Planinšec, J. (2001). Razvoj nekaterih motoričnih sposobnosti v predšolskem in zgodnjem šolskem obdobju. V Škof, B. in Kovač, M. (ur.), *Uvajanje novosti pri šolski športni vzgoji: zbornik referatov/14.strokovni posvet Zveze društev športnih pedagogov Slovenije* (str. 306-313). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

Roberts, G.C. (1993). Motivation in sport. Understanding and enhancing the motivation and achievement of children. V R. N. Singer, M. Murphy in L.K. Tennant (ur.), *Handbook of research in sport psychology* (str. 126–138). New York: Macmillian Publishing.

Semolič, A. (2008). *Igriva vadba za dojenčke spodbuja uspešen gibalni razvoj*. Ljubljana: Samozaložba.

Strmčnik, F. (2011). *Didaktika. Osrednje teoretične teme*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Škof, B., Zabukovec, V., Cecić Erpič, S. in Boben, D. (2005). *Pedagoško-psihološki vidiki športne vzgoje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Tušak, M. in Bednarik, J. (2001). *Šport, motivacija in osebnost*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Oddelek za psihologijo.

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

Videmšek, M., Šiler, B., in Fišer, P. (2001). *Slepa miš, ti loviš!* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

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

Weiss, M. R. (2000). *Motivating Kids in Physical Activity. President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, (str.1-8). Pridobljeno 22. 2. 2016, s <https://www.presidentschallenge.org/informed/digest/docs/200009digest.pdf>.

Wilson, S. M., Shulman, L. S., in Richert, A.E. (1987). 150 different ways of knowing: Representations of knowledge in teaching. V J. Calderhead (ur.), *Exploring teachers thinking*. London: Casell Education.