

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

NINA ŠROT

LJUBLJANA, 2011



Univerza v Ljubljani
Fakulteta *za šport*

Elementarna športna vzgoja
Specialna športna vzgoja

ŠPORT ZA MLADE V OBČINI ZREČE IN MOŽNOSTI ZA RAZVOJ

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA:

prof. dr. Videmšek Mateja

NINA ŠROT

RECENZENT:

prof. dr. Damir Karpljuk

KONZULTANT

izr. prof. dr. Jože Štihec

Ljubljana, 2011

Ob tako pomembnem življenjskem dosežku kot je diploma bi se rada zahvalila svoji mentorici, prof. dr. Mateji Videmšek, ker mi je omogočila raziskovanje področja, ki me zanima in ker mi je s svojim strokovnim znanjem in profesionalnostjo pomagala pri pisanju naloge.

Zahvalila bi se rada tudi mami Alenki in očetu Ervinu, ki sta mi omogočila študij in mi z vso ljubeznijo in potrpljenjem stala ob strani v vseh lepih in slabih trenutkih. V krogu družine gre zahvala tudi starim staršem. Brez njih ne bi prišla do stopničke, na kateri sem sedaj.

In nenazadnje bi izrazila zahvalo tudi Mirotu za potrpežljivost, podporo, razumevanje in spodbudo.

Hvala!

Ključne besede: Občina Zreče, šport, mladi, gibalna/športna dejavnost

ŠPORT MLADIH V OBČINI ZREČE IN MOŽNOSTI ZA RAZVOJ

Avtorica: Nina Šrot

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2011

Število strani: 79

Število slik: 21

Število tabel: 7

Število virov: 70

Število prilog: 1

IZVLEČEK

Namen diplomskega dela je bil analizirati trenutno stanje športa v Zrečah. Želeli smo ugotoviti, kakšne so športne navade mladih Zrečanov, analizirati športno ponudbo v Zrečah, poiskati pomanjkljivosti na področju športa v občini in poiskati smeri, v katere bi se šport v Zrečah v prihodnosti lahko razvijal.

Diplomsko delo je sestavljeno iz dveh delov. V prvem delu je s teoretičnega vidika obravnavana športna ponudba občine Zreče, katera športna društva so registrirana v Zrečah in kakšno infrastrukturo premoremo. V teoretičnem delu je predstavljen tudi pomen športa za mlade.

V drugem (empiričnem) delu pa je predstavljena podrobna analiza anketnih vprašalnikov na temo šport mladih v Zrečah in možnosti za razvoj, ki podajajo odgovore na vprašanja, v kakšnih oblikah se mladi ukvarjajo s športom, s katerimi športi se ukvarjajo in na katerih športnih področjih najdemo pomanjkljivosti.

Rezultate smo obdelali s programom SPSS 17.0 (Statistical Package for the social Science), s katerim smo izračunali kontingenčne tabele (crosstabs) in χ^2 (Hi kvadrat). Vse hipoteze smo preverjali na ravni 5-odstotnega statističnega tveganja ($p \leq 0,05$).

Ugotovili smo, da se mladi Zrečani zavedajo pomena športa, saj se vsi anketiranci ukvarjajo s športom v neorganizirani obliki, več kot polovica pa se jih z njim ukvarja tudi v organizirani obliki. Dečki in deklice se v približno enaki meri ukvarjajo s športom v organizirani obliki.

Med mladimi Zrečani in Zrečankami ne obstajajo statistično značilne razlike v času, ki ga namenijo sedečim dejavnostim (gledanje TV, igranje igrice na računalnik, deskanje po internetu ...). Oboji porabijo približno enako število ur za sedeče dejavnosti, vendar dečki namenijo več časa športnim aktivnostim v primerjavi z deklicami.

Med mladimi je v Zrečah največ zanimanja za odbojko, nogomet, atletiko in smučanje. Rezultati pa niso presenetljivi, saj sta v Zrečah na področju športa najmočnejša prav odbojkarSKI in nogometni klub. Vedno bolj popularna pa je postala tudi atletika (tek, jogging), ki je s pomočjo medijev osvojila veliko mladih deklet. Prav tako pa ne presenečajo rezultati za smučanje, saj Zreče ležijo tik pod Roglo, ki je zelo znan smučarski center.

Diplomsko delo bo informativno gradivo vsem, ki razmišljajo, kako bi lahko popestrili športno ponudbo Zreč in v katero smer bi morali šport razvijati, da bi se čim več mladih ukvarjalo s športom. Dobljene informacije bodo tako najbolj koristile Občini Zreče pri dvigu kakovosti športne ponudbe na organizacijskem področju in pri izboljšanju pogojev za šport.

Namenjeno pa bo tudi vsem staršem in otrokom, saj bodo v njej našli koristne informacije glede pomembnosti športa v našem življenju.

Key words: the municipality of Zreče, sport, the young, sports activity

Youth sports in the municipality of Zreče and the opportunities for development

Author: Nina Šrot

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2011

Number of pages: 79 Number of pictures: 21 Number of charts: 7

Number of sources: 70 Number of annexes: 1

ABSTRACT

We wanted to identify and analyze the current status of sport in Zreče. The aim of the final thesis was to find out what sports habits young people in Zreče have, to analyze the sports offer in Zreče, to define the deficiencies in the field of sport in the municipality, and to find the directions in which sport in Zreče can be developed.

The final thesis consists of two parts. The first part treats the sports offer in the municipality of Zreče from a theoretical point of view. It deals with sports clubs which are registered in Zreče, and with infrastructure available. The theoretical part also presents the importance of sport for young people.

The second, empirical part presents a detailed analysis of questionnaires about youth sports in the municipality of Zreče and the opportunities for their development. The survey gives answers to questions such as:

- In what ways are young people involved in sport?
- Which sports are they involved in?
- In which sport areas are there deficiencies?

Results were processed using the programme SPSS 17.0 (Statistical Package for the Social Science) in order to calculate crosstabs in χ^2 (Hi square). All hypotheses were checked on the level of 5 % of statistical risk ($p \leq 0,05$).

It was found out that young people in Zreče are aware of the importance of sport, as all people who participated in the survey are sports active in an unorganized way, however, more than half of them are also active in clubs. Boys and girls are almost equally active in clubs.

Among boys and girls in Zreče there are no statistically typical differences in time spent for sitting activities (watching TV, playing computer games, surfing on the Internet, etc.). They both spend approximately the same number of hours for sitting activities, however, when compared to girls, boys devote more time to sports activities.

The most popular sports among young people in Zreče are volleyball, football, athletics and skiing. This is not surprising, as the strongest clubs in Zreče are the

volleyball club and the football club. Athletics (running, jogging) is, owing to media, becoming more and more popular especially among young girls. There are also remarkable skiing results in Zreče, as the town is situated near the ski resort Rogla.

This final thesis is meant to be used as information material for those who are trying to make the sports offer in Zreče more attractive, and are looking for new directions of its development, so that more young people would be able to attend it. Information obtained will be the most useful for the municipality of Zreče in raising the quality of sports offer in the field of organization and in improving conditions for sport.

This work is also intended for all parents and children who are likely to find useful information regarding the importance of sport in our lives.

KAZALO

1	UVOD	10
1.1	OBČINA ZREČE.....	11
1.2	ŠPORTNA INFRASTRUKTURA V OBČINI ZREČE	12
1.3	DRUŠTVA IN KLUBI V OBČINI ZREČE	12
1.4	OBLIKE ŠPORTNE DEJAVNOSTI MLADIH	14
1.5	ŠPORT IN ŠPORT MLADIH V SLOVENIJI	15
1.6	SODOBEN ŽIVLJENJSKI SLOG.....	19
1.7	ŠPORT, MLADI IN ZDRAVJE.....	22
1.8	MLADI IN PROSTI ČAS	24
1.9	VPLIV DRUŽINE, VRSTNIKOV, ŠOLE IN OKOLJA NA MLADE IN NJIHOVO UKVARJANJE S ŠPORTOM.....	26
1.9.1	Vpliv družine	26
1.9.2	Vpliv okolja in vrstnikov.....	29
1.9.3	Vpliv šole.....	30
1.10	MOTIVACIJA MLADIH ZA UKVARJANJE S ŠPORTOM.....	32
1.11	PRIPOROČILA GLEDE GIBALNEGA/ŠPORTNEGA UDEJSTVOVANJA	33
1.12	PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZE	35
2	METODE DELA	36
2.1	PREIZKUŠANCI	36
2.2	PRIPOMOČKI	36
2.3	POSTOPEK.....	36
3	REZULTATI	37
4	RAZPRAVA	62
5	SKLEP	67
6	LITERATURA	70
7	PRILOGA.....	76

1 UVOD

Juvenal (60–140), rimski satirik, je avtor gesla "zdrav duh v zdravem telesu". Izvirno besedilo se v latinščini glasi: *Orandum est ut sit mens sana in corpore sano* (Ulaga, 1996).

Če pogledamo, v katerih letih je živel Juvenal, vidimo, da so se že zelo zgodaj zavedali, da je šport pomemben tako za zdravo telo kot za zdravo dušo.

Lahko bi tudi rekli, da se večina ljudi z njim ukvarja bolj ali manj redno, nekateri se sproščajo ob branju športnih strani častnikov in jim to zadovolji potrebo po gibanju. Nežnejši spol najde zadovoljitev v tekanju po trgovinah, nočne ptice letajo od lokala do lokala in se nato merijo v natančnosti zadevanja ključa v ključavnico vhodnih vrat ... Skratka, življenje je šport (Hosta, 2000).

Gibanje nas spremlja vse življenje in je v današnjem času tudi vse bolj pomembno. Potreba po gibanju se začne že v prenatalnem obdobju in se nadaljuje v obdobju novorojenčka, dojenčka, malčka ter skozi celotno življenjsko obdobje vse do pozne starosti (Pajenk, 2010).

Šport je danes najbolj popularna aktivnost med mladimi. Po svetu se več kot polovica otrok v svojih zgodnjih najstniških letih ukvarja z različnimi vrstami športa. Na žalost pa šport velikokrat ljudem ni dostopen. Lahko, da ni dostopen zaradi socialnega statusa ali pa zaradi slabe organiziranosti v domačem kraju.

Namen diplomskega dela je ugotoviti trenutno stanje na področju športa v občini Zreče. Zanimajo nas športne navade mladih Zrečanov. Raziskali bomo pomanjkljivosti športne ponudbe v občini in poiskali smeri, v katere bi se šport v Zrečah v prihodnosti lahko še razvijal.

Šport je pomembna aktivnost za mlade tudi zato, ker si z njim lahko kakovostno zapolnijo prosti čas. Šport je pomemben del življenja vsakega posameznika, pomaga nam živeti zdravo življenje, da nam nove prijatelje in lahko nam poveča samozavest. Vsa ta dejanja so pa potrebna za kakovostno življenje.

1.1 OBČINA ZREČE

Zreče so mesto v SV Sloveniji pod obronki Pohorja v Dravinjski dolini. Kot enotno naselje so se razvile šele v zadnjih dvajsetih letih iz vasi Zgornje in Spodnje Zreče ter Dobrave, ko so leta 1987 postale tudi mesto (Zreče, 2010).

Občina Zreče sega od vznožja pohorskega masiva (360 m n.v. v Zreški dolini) do 1517 m n.v. na skrajnem severnem delu. Osrednji del občine (Skomarje, Boharina, Padeški Vrh) je močno razčlenjen, poln grap in osojnih pobočij, severnejši del nad 1000 m n.v. preide v sploščeno zaobljeno gorovje, kjer se uveljavlja celinsko podnebje (Zreče, 2010).

Skokoviti razvoj mesta je plod nagle gospodarske rasti, kateri dajejo utrip predvsem industrijska podjetja Unior in Comet, širši pohorski gozdovi in turizem, ki danes postaja glavna panoga in prioriteta celotne občine Zreče (Zreče, 2010).

Občina Zreče obsega 27 naselij in šest krajevnih skupnosti: Zreče, Stranice, Gorenje, Skomarje, Resnik in Dobrovlje, ter šteje 6491 prebivalcev. Sedež občine je mesto Zreče, ki je po številu prebivalcev največje naselje občine in šteje 3724 prebivalcev. Občina Zreče obsega 6731 ha, njen župan je mag. Boris Podvršnik.

V občini je skupno 646 osnovnošolcev, od tega jih je 578 v Osnovni šoli Zreče, 25 v OŠ Gorenje in 47 v OŠ Stranice, ki sta podružnični šoli OŠ Zreče. Otroci lahko obiskujejo OŠ Gorenje in OŠ Stranice le do 4. razreda, nato pričnejo obiskovati OŠ Zreče (Zreče, 2010).

V občini Zreče je bilo v letu 2010 registriranih 58 klubov oz. društev, od tega jih je 11 športnih. Ti so: Nogometni klub Unior Zreče, Odbojkerski klub Comet Zreče, Zavod za mladino Zreče (atletska šola), Twirling klub Stranice, Športno društvo Stranice, Planinsko društvo Zreče, Taekwon-do klub Unior, Snowboard&surf klub Rogla, Strelsko društvo Comet, Kolesarski klub Rogla. V Zrečah pa delujejo tudi društva, ki so registrirana v drugih občinah, vendar v občini Zreče izvajajo svoje programe. To sta Športno društvo Svizec in Športno društvo Miki šport (Zreče, 2010).

Leta 2008 je v Zrečah prenehal delovati Košarkarski klub Rogla Zreče. Otroci, ki so trenirali košarko v Zrečah in so imeli željo še naprej trenirati, se na treninge vozijo v 5 km oddaljeno mesto Slovenske Konjice. Z letom 2011 pa je prenehal delovati Zavod za mladino Zreče, v sklopu katerega je delovala atletska šola. S tem se je močno skrčila ponudba za otroke. Atletika pa v letošnjem šolskem letu za otroke prvega triletja poteka v sklopu Športnega društva Svizec.

1.2 ŠPORTNA INFRASTRUKTURA V OBČINI ZREČE

Občina Zreče je dokaj dobro poskrbela za športno infrastrukturo v Zrečah. Vsaka krajevna skupnost ima vsaj eno igrišče, ki je navadno kombinacija nogometnega in košarkarskega igrišča. V zadnjih letih so v občini obnovili vsa zunanja igrišča. Za leto 2010 je bilo v načrtu nameniti 44 000 evrov za amortizacije, sanacije in obnavljanje športnih objektov (Almanah občine Zreče 2006–2010).

KS Zreče: stadion, dve nogometni igrišči z umetno travo, košarkarsko igrišče, tri igrišča za odbojko na mivki, dve športni dvorani in dve tenis igrišči.

KS Stranice: telovadnica in eno igrišče, ki je kombinacija košarkarskega in nogometnega.

KS Dobrovlje: eno igrišče, ki je kombinacija košarkarskega in nogometna igrišča.

KS Gorenje: telovadnica in eno igrišče, ki je kombinacija košarkarskega in nogometnega igrišča.

KS Skomarje in KS Resnik: eno igrišče, ki je kombinacija košarkarskega in nogometnega igrišča.

Največjo ponudbo športa in športnih objektov pa najdemo na Rogli, kjer je vrhunsko urejen rekreacijski in smučarski center. Rogla razpolaga z veliko športno dvorano, ki se nahaja v sklopu hotela Planja. Na voljo so stadion, igrišča za igranje košarke, rokomet, malega nogomet, odbojke, tenisa in badmintona. Ponudbo dopolnjuje mala dvorana za borilne veščine, namizni tenis, squash, plezalna stena ter sodobno opremljen fitnes (Rogla, 2010).

1.3 DRUŠTVA IN KLUBI V OBČINI ZREČE

V občini Zreče je registriranih 11 športnih društev oz. klubov.

NOGOMETNI KLUB UNIOR ZREČE

V Zrečah je bil nogometni klub ustanovljen leta 1990. Predsednik kluba je Boštjan Slapnik. V NK Zreče imajo 6 kategorij, v katere so razdeljeni igralci glede na starost. Te so: U-8, U-10, U-12, U-14, U-18 in člani. Treningi so za selekcije U-8, U-10, U-12 in U-14 trikrat tedensko, med vikendom pa imajo tekmo. U-18 in člani imajo treninge štirikrat tedensko in med vikendom tekmo.

Član kluba lahko postane vsak ljubitelj športa, ki se ljubiteljsko ali aktivno ukvarja z nogometom ali je kako drugače pri svojem delu povezan s športom. Članstvo v klubu je prostovoljno. Kdor želi postati član kluba, mora upravi predložiti pristopno izjavo, v

kateri izrazi željo postati član kluba in se zaveže, da bo deloval v skladu s pravili in plačal članarino. Trenutno je v klubu registriranih 150 članov.

ODBOJKARSKI KLUB COMET ZREČE

Predsednik odbojkerskega kluba Zreče je g. Drago Šešerko. Klub ima več podružnic, v matičnem klubu pa so naslednje kategorije: mini odbojka, mala odbojka, deklice, kadetinje, mladinke (v sezoni 2010/2011 ne tekmujejo v Slovenski odbojkerski ligi, prejšnja leta pa so tekmovali) in članice. Za mlajše kategorije (mini odbojka, mala odbojka in deklice) je treniranje v klubu plačljivo, in sicer 15 evrov na mesec. Za malo in mini odbojko so treningi dvakrat tedensko, za deklice in kadetinje trikrat, za članice pa štirikrat tedensko. V klubu so dobrodošla vsa dekleta, ki imajo željo po treniranju odbojke.

PLANINSKO DRUŠTVO ZREČE

PD Zreče je bilo ustanovljeno januarja leta 1958. Predsednik društva je g. Drago Črešnar. Društvo deluje tudi v okviru OŠ Zreče, kjer otrokom organizira izlete. Za včlanitev v društvo je potrebno plačati članarino, ki jo določi Planinska zveza Slovenije. Planinci za posamezne izlete nato plačajo le avtobusni prevoz (Planinsko društvo Zreče, 2011).

ŠPORTNO DRUŠTVO STRANICE

Športno društvo Stranice je bilo ustanovljeno leta 2001. Predsednik društva je g. Gregor Korošec. Društvo šteje 150 članov, za članstvo v klubu pa ni potrebno plačevati članarine.

ŠDS ponuja smučarske tečaje, plavalni tečaj, izobraževanje strokovnega kadra, vzdrževanje in izgradnjo športne infrastrukture in rekreacijo mladine ter starejših občanov (G. Korošec, osebna komunikacija, december 2010).

STRELSKO DRUŠTVO ZREČE

Strelsko društvo Zreče je bilo ustanovljeno leta 1978, danes pa društvu predseduje g. Marjan Kotnik. Strelsko društvo ima 40 članov, od tega jih je aktivnih 18. Članarina znaša 20 evrov letno, kamor pa niso vključene startnine za tekme. Društvo je včasih imelo svoje prostore, kjer so lahko imeli strelske treninge. Sedaj vadijo v sosednji občini ter vsak v svoji režiji (M. Kotnik, osebna komunikacija, december 2010).

KOLESARSKI KLUB ROGLA

Kolesarski klub Rogla so ustanovili leta 1993. Predsednik KK Rogla je g. Jože Plankelj (Kolesarski klub Rogla, 2010). V klubu imajo naslednje kategorije: otroci, ženske pod 30 let in ženske nad 30 let, moški 20–30 let, moški 30–40 let, moški 40–50 let, moški 50–60 let in moški nad 60 let. Članstvo v klubu je plačljivo, članarina znaša 15 evrov na mesec. Trenutno je registriranih 83 članov. V klubu nimajo organiziranih skupnih treningov. Klub svojim članom organizira pet tekem letno, lahko

pa se udeležujejo tekem, ki jih organizirajo drugi klubi. Tekme, ki jih organizira klub za člane, niso plačljive, na ostalih tekmah pa je potrebno plačati startnino (J. Kotnik, osebna komunikacija, december 2010).

ZAVOD ZA MLADINO ZREČE

Zavod je nudil možnosti zbiranja in druženja vseh mladih. Organiziral je različne aktivnosti, katerih cilj je bil spodbuditi aktivno udeležbo mladih v družbenih dogajanjih lokalne skupnosti in širše.

Preko zavoda so imeli tudi mladi (starejši od 14 let) možnost rekreacije, in sicer ob sredah v Športni dvorani Zreče v času šolskega leta.

Preko Zavoda za mladino Zreče je v letu 2010 prenehala delovati atletska šola. Trudijo se, da bi jo z naslednjim letom ponovno oživel pod okriljem drugega društva. Z letom 2011 pa je prenehalo delovati celotno društvo Zavod za mladino Zreče.

1.4 OBLIKE ŠPORTNE DEJAVNOSTI MLADIH

Po besedah Šugmana, Bednarika in Kolariča (2002) pojem športne dejavnosti opredeljuje vse oblike športnega udejstvovanja. Opredeljuje tako šport za razvedrilo (rekreativni šport) kot šport, ki je usmerjen v dosežke (vrhunski šport), pa tudi šport mladih in vse procese, ki delujejo vzporedno.

Šport mladih je športna dejavnost mladih v okviru športne vzgoje v šoli, je vadba v šolski interesni dejavnosti ali v šolskem športnem društvu, so taborniške dejavnosti ali igra na domači ulici v prostem času. Športna dejavnost mladih je tudi planinski izlet s starši, trening v klubu, tekma za državno prvenstvo ali mednarodno tekmovanje. Šport mladih je vse to in še veliko več (Škof in Bačanac, 2007).

Športne aktivnosti otrok in mladih torej lahko delimo na tiste, ki se dogaja v okviru redne šolske športne vzgoje in na športno dejavnost otrok v njihovem prostem času. Športna dejavnost v prostem času lahko poteka v organizirani (pod strokovnim vodstvom) ali pa v neorganizirani obliki. V športno dejavnost se lahko vključujemo individualno ali kolektivno. Glede na nekatere dejavnike govorimo tudi o športni dejavnosti, ki se izvaja samostojno, v okviru družine ali s prijatelji. Te oblike gibalne dejavnosti so v večini neorganizirane. Organizirane gibalne dejavnosti pa delimo na dejavnosti v okviru šole in šolskih športnih društev ter dejavnosti v okviru športnih klubov in društev v kraju (Završnik in Pišot, 2005).

V zahodnem svetu sta se pojavili dve konceptiji oz. smeri športa mladih (Škof in Bačanac, 2007):

- športna dejavnost kot vzgojno rekreativna dejavnost mladih,

- selekcijski šport mladih.

Športna dejavnost kot vzgojno rekreativna dejavnost mladih je namenjena vsem in vsakomur. Poudarek je na učenju in utrjevanju športnih znanj in veščin ter ne toliko na tekmovalnosti. Ta koncept poudarja športno dejavnost kot priložnost za optimalni osebni in razvoj. Pri tem konceptu je šport zaradi otrok in ne otroci zaradi športa. Poudarek je na zabavi, druženju in sprostitvi. V Sloveniji ni veliko programov, ki bi ponujali to obliko športa. Največ jih je namenjenih predšolskim otrokom in otrokom v nižjih razredih OŠ, za višje starostne skupine pa jih je veliko manj. Te programe najdemo v okviru nekaterih planinskih društev, tabornikov, šolskih športnih društev in v okviru nekaterih drugih športnih društev (Škof in Bačanac, 2007).

Selekcijski šport mladih se izvaja v športnih šolah, klubih, športnih zvezah, zasebnih organizacijah itd. Ta koncept išče mlade talente in je bolj ali manj namenjen selekcioniranim otrokom. Osnovni cilj je priprava mladih talentov na vrhunski šport. V prvi vrsti je tekmovanje. V Sloveniji je ta oblika veliko bolj razširjena kot prva, saj ima v slovenskem športu klubski šport še vedno daleč najpomembnejšo vlogo (Škof in Bačanac, 2007).

Programe z gibalnimi vsebinami v šolah izvajajo učitelji, športni učitelji in športni trenerji, ki se vključujejo v delo. Športne programe lahko v različnih organizacijah, kot so športna društva in klubi, taborniška in skavtska društva idr., izvajajo športni trenerji. Ne smemo pa pozabiti na vadbo v družini, saj otrok preživi večino časa v družini, kjer se pridobivajo pozitivni vedenjski vzorci in kjer se lahko zagotovi primerna oprema, ki je potrebna za izvajanje športne aktivnosti. Ob vsem tem pa je pomembno tudi vključevanje staršev v športne aktivnosti, posebej pri prekomerno težkih otrocih (Sallis idr., 1992, v Beranič, 2009).

Na področju športne rekreacije oz. rekreativnega športa strokovnjaki najbolj cenijo redno in organizirano udeleževanje, ker gre pri taki dejavnosti za strokovno vodenje in varno vadbo (Berčič, 2007).

1.5 ŠPORT IN ŠPORT MLADIH V SLOVENIJI

Slovenija spada med države z najbolj ozaveščenim prebivalstvom o pomenu zdravega načina življenja. Rezultati raziskave v okviru projekta Slovensko javno mnenje (Sila, 2002) in praksa kažejo, da za mnoge Slovence pomeni redna športnorekreativna dejavnost način življenja. Ob široki medijski podpori gibanju in zdravemu načinu življenja, številnih športno-rekreativnih prireditvah, ki včasih postajajo pravi spektakel, postajata telesna kultura in zavest o potrebi telesno aktivnega življenja med ljudmi vse večja in močnejša. Gradijo in obnavljajo se številni športni objekti, v ponudbi so novi športno-rekreativni programi ... A kljub vsem

spodbudnim podatkom ostaja grenak priokus, saj se zdi, da si kljub prizadevanju za razcvet splošne ozaveščenosti o vlogi in pomenu zdravega ter aktivnega življenja ta ni dotaknil otrok in mladine v tolikšni meri, kot bi bilo potrebno in kot smo pričakovali (Škof, 2010).

Udeležba Slovencev v športu v 12 letih (od 1996 do 2008) se je bistveno spremenila. Največja razlika se je pokazala pri športno neaktivnih. Teh je bilo vsa leta nazaj več kot polovica, torej nad 50 %, v zadnjem času pa se je njihov delež izrazito zmanjšal, saj se je le okoli tretjina anketirancev razglasila za športno popolnoma neaktivne Slovence. Slovenci smo po športni dejavnosti razdeljeni v tri približno enako močne skupine. Ena je skupina športno neaktivnih, sledi skupina občasno športno aktivnih (enkrat na teden in redkeje) in skupina redno športno dejavnih (najmanj dvakrat na teden). Na podlagi tega lahko zapišemo, da se vsaj tretjina Slovencev zaveda vrednosti posameznih športnorekreacijskih dejavnosti (Sila, 2010). Findak (2009) pa je mnenja, da področje športne rekreacije nudi vedno več odgovorov o vplivu te aktivnosti ne samo na transformacijo posameznih razsežnosti psihosomatičnega statusa, ampak na zdravje v najširšem smislu. V zavesti vse večjega deleža prebivalstva pri nas – podobno je tudi drugod v Evropi – je, da se je s športom med drugim dobro ukvarjati (predvsem) zaradi zdravja (European Commission, 2004, v Sila, 2010). Ker je zdravje ena bistvenih razsežnosti v mozaiku, ki predstavlja kakovost življenja, postaja športna dejavnost vse pomembnejši dejavnik kakovosti življenja (Sila, 2010).

Naslednji podatki, ki se nanašajo na športno udejstvovanje mladih v Sloveniji, so povzeti iz mednarodne študije z naslovom *Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju* (HBSC – Health Behaviour in School Aged Children). Študija je narejena na reprezentativnem vzorcu učencev in dijakov, starih 11, 13 in 15 let. Slovenija se je vanjo vključila v šol. letu 2001/02.

Podatki za Slovenijo za leto 2006 (Jeriček idr., 2007) kažejo, da priporočilom o 60-minutni zmerni telesni dejavnosti vsaj pet ali več dni v tednu sledi le slabih 40 % slovenskih otrok in mladostnikov, starih 11, 13 in 15 let. Od tega je bilo skoraj 46 % fantov ter le tretjina deklet v povprečju aktivnih 60 minut na dan pet ali več dni v tednu. Fantje so bolj telesno dejavni kot dekleta in 11-letniki so telesno bolj aktivni kot 13 in 15-letniki. V tednu dni pred anketiranjem je bilo telesno nedejavnih 3,2 % fantov in 5 % deklet. Ugotovili so, da na telesno nedejavnost vpliva tudi starost. Pogled po starosti pokaže, da je priporočila dosegala polovica 11-letnikov, nekaj več kot tretjina 13-letnikov in manj kot tretjina 15-letnikov.

Med 41 evropskimi in severnoameriškimi državami se Slovenija po deležu otrok in mladostnikov, starih 11, 13 in 15 let, ki so v povprečju telesno dejavni 60 minut na dan pet ali več dni v tednu, uvršča v začetek spodnje polovice (Currie idr., 2008).

Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju je pokazala tudi, da se najstniki, ki prihajajo iz družin z visokim socialno ekonomskim statusom, pogosteje gibljejo dvakrat do trikrat na teden (29,9 %), medtem ko se najstniki, ki prihajajo iz družin z nizkim socialno ekonomskim statusom največkrat gibljejo enkrat na teden (19,9 %). Najstnikov, ki se rekreaciji sploh ne posvečajo, je največ iz družin z nižjim socialno ekonomskim položajem, najmanj najstnikov, ki se rekreaciji ne posvečajo, pa prihaja iz družin, ki so glede na svoje socialno ekonomske vire v družbi najvišje uvrščene.

Razlike glede na spol se pojavljajo v tem, da se dekleta pogosteje rekreirajo do največ ene ure tedensko (27,4 %), medtem ko so fantje pogosteje dejavni dve do tri ure tedensko (31,1%).

V Sloveniji je popularnih več športnih panog. V raziskavi (Petrović idr., 2001) Športno rekreativna dejavnost v Sloveniji 2000 so na podlagi zbranih podatkov predstavili športne zvrsti, ki so med odraslimi v Sloveniji najbolj popularne. Prvih 6 panog je:

- hoja, sprehodi (30,7)
- plavanje (22,5 %)
- kolesarjenje (20,2 %)
- planinarjenje (15,7 %)
- alpsko smučanje (13,3 %)
- ples (11,3 %)

Med športi, s katerimi se v današnjem času ukvarjajo mladi največ, je v tej raziskavi nogomet na 9. mestu (9,5 %), košarka na 11. mestu (8,2 %), odbojka na 13. mestu (7,6 %), aerobika na 14. mestu (6,8 %) in rolanje na 18. mestu (4,5 %).

Te podatke je Berčič (2007) primerjal s podatki iz leta 1997. Ugotovil je, da glede prvih petih športov med letoma 1997 in 2000 ni bistvenih sprememb. Z leti se je opazil upad pri hoji (za 4,7 %) in pri plavanju (za 3,7 %). Upad pa je viden tudi pri nogometu, košarki in odbojki. Nazadovanje v teh športih je lahko odraz pogojev, ki jih je zaradi narave igre in skupinske dinamike pri rekreativnemu udejstvovanju treba izpolniti, določen vpliv na to pa lahko imajo tudi evropski in svetovni športni dogodki v kolektivnih športih, ki se tako ali drugače kažejo tudi pri nas.

Viden je pa napredek aerobike, ki je v zadnjih desetih letih zelo razvila. Za to dejavnost se odločajo predvsem dekleta in ženske, zanjo je značilna organizirana oblika vadbe (Berčič, 2007).

Strel, Kovačeva in Jurak (2004) ter Kovačeva idr. (2005) ugotavljajo, da postaja športna vadba vedno bolj neformalna, mladostniki velikokrat izbirajo netradicionalne, individualne športne dejavnosti, s katerimi se odrasli ne ukvarjajo v tolikšni meri (deskanje na snegu, deskanje, rolanje), povečuje pa se tudi priljubljenost vadbe

doma. Fantje izbirajo več ekipnih športnih iger, medtem ko imajo dekleta raje individualne športe, pri katerih je manj medsebojnih stikov in ki zahtevajo manjši obseg mišičnega naprežanja.

Jelovčanova, Pišot in Žerjav (2002) so ugotovili, da s starostjo upada vključevanje v športno organizirano vadbo. Rezultati, ki so jih pridobili iz merjenj pri 239 osnovnošolskih otrocih, so pokazali, da je izmed teh otrok 77,3 % osemletnikov, 73,3 % devetletnikov in 63,3 % desetletnikov bilo včlanjenih v organizirane oblike športne vadbe. Haug (2008) največji upad povezuje z obdobjem adolescence, ker mladostniki v tem obdobju več časa namenijo sebi, svoji identiteti, svoji podobi, novim socialnim omrežjem in vse to lahko vpliva tudi na gibanje.

Ne smemo pa pozabiti, da hkrati narašča število vedenj sedečega življenjskega sloga, saj otroci vedno več časa preživijo pred računalnikom in pred televizijskimi sprejemniki. To pa nam lahko deloma razloži upad gibanja s starostjo.

V zadnjih letih je bilo v Sloveniji opravljenih še nekaj drugih študij o telesni dejavnosti mladih. Rezultati študij potrjujejo znani dejstva: (i) da se obseg telesne dejavnosti skozi obdobje adolescence močno zmanjšuje in (ii) da so fantje v obdobju adolescence telesno aktivnejši kot dekleta – oboji pa premalo (Škof, 2010).

Dekleta (učenke in dijakinje) so za 16 % manj športno aktivne od fantov. Le vsako četrto dekle je primerno telesno aktivno, skorja polovica (48 %) pa jih je gibalno močno »podhranjenih« (Škof idr., 2005).

Rezultati kažejo, da mladi v obdobju pozne adolescence (obdobje srednje šole) obdržijo le nekatere športne dejavnosti iz osnovnošolskega obdobja. Univerzalni športni dejavnosti mladostnikov sta predvsem tek in smučanje. Delno sem spadajo še ples in aerobika ter športne igre z žogo. Med osnovnošolci se jih vsaj enkrat na teden ukvarja z igrami z žogo 67 %, med gimnazijci pa 64 %. Razen pri fitnesu je pri vseh dejavnostih mogoče ugotoviti padec zanimanja. Med dekliškimi športi, ki ostanejo v prostočasnih programih tudi v srednji šoli, so aerobne aktivnosti (39 % osnovnošolk in 41 % gimnazijk vsaj enkrat tedensko redno teče), kolesarjenje (44 % osnovnošolk in 35 % srednješolk, ki so redno aktivne), ples in aerobika (38 % in 29 % redno aktivnih) ter igre z žogo (54 % redno aktivnih) (Škof, 2010).

Strel idr. (2005) ugotavljajo, da je 65 % otrok najpogosteje športno dejavnih v šoli. Izven rednega pouka športne vzgoje se mladi najpogosteje odločajo za telesne dejavnosti, ki so v okviru interesnih dejavnosti v šoli (50–65 %), za dejavnosti v športnih klubih pa med 30 in 40 %. Med neorganiziranimi oblikami telesne dejavnosti je med mladimi najpogostejša vadba s prijatelji (30–40 %), sledita pa samostojna vadba (30–35 %) in vadba v okviru družine (10–20 %).

Starc idr. (2010) so opozorili, da je upad gibanja pri otrocih in mladostnikih povezan tudi s trendom zmanjševanja gibalnih zmogljivosti ter z negativnim trendom sprememb telesnih značilnosti, kar še posebej velja za povečevanje telesne teže in podkožnega maščevja.

V zadnjem desetletju je v Sloveniji naraščala organiziranost športa. Tako je v letu 2008 delovalo 7.439 športnih organizacij, od katerih je bilo 6 115 oz. 82 % športnih društev (Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji 2011–2020, 2010). Z različnimi športnimi programi za otroke (Zlati sonček, Krpan, Naučimo se plavati, Hura, prosti čas) je bila v desetih letih vsebinsko, kadrovsko in materialno izboljšana tudi gibalna dejavnost predšolskih otrok in obvezna ter prostočasna športna vzgoja predšolskih in osnovnošolskih otrok. Pozitivni premiki pri organizirani prostočasni športni vadbi otrok pa niso uspeli nevtralizirati negativnih sprememb v življenjskih slogih otrok in mladine. Posledice so vidne v povečanju deleža prekomerno težkih in debelih otrok, predvsem od 8. do 13. leta starosti, in negativnih spremembah v funkcionalnih kazalnikih aerobne vzdržljivosti otrok in mladine (Strel, Bizjak, Starc in Kovač, 2009).

1.6 SODOBEN ŽIVLJENJSKI SLOG

Življenjski slog je značilen način življenja, ki ga določa skupina izrazitih vzorčnih vedenj, ki se pri nekem posamezniku pojavljajo konsistentno v nekem časovnem obdobju. Življenjski slog lahko vključuje zdravju škodljiva in zdravju naklonjena vedenja (Elliott, 1993).

Med izrazite vzorce z zdravjem povezanega vedenja, ki v skupini tvorijo življenjski slog, če se pojavljajo konsistentno v nekem časovnem obdobju, spadajo (Škof, 2003):

- prehrana,
- telesna dejavnost,
- obvladovanje stresa,
- uporaba drog – alkohol, tobak, nelegalne droge,
- spolnost,
- spanje,
- ustna higiena,
- skrb za varnost.

V literaturi se najpogosteje pojavljajo dve vrsti življenjskega sloga: zdrav in zdravju škodljiv (Elliot, 1993). Po besedah Turka (1999) zdrav življenjski slog izključuje škodljive razvade, npr. kajenje in čezmerno uživanje hrane, še zlasti takšne, ki nima ustrezne sestave. Zdrav življenjski slog je usmerjen k telesni dejavnosti, k hoji, teku, planinarjenju, kolesarjenju, plavanju, teku na smučeh itd. Zdrav življenjski slog nauči

Ijudi uporabljati stopnice namesto dvigala, noge in kolo namesto avta in jih spodbuja k spoznavanju užitka večerne utrujenosti. Ob takem življenju je manj potrebe po kajenju, manj notranjih napetosti in stresov. Tudi pretirana zaskrbljenost, kako uresničiti previsoko zastavljene cilje, se bo po lepem in napornem izletu v precejšnji meri razblinila. K zdravemu življenjskemu slogu sodi tudi skrb za ustrezno telesno težo. Slog, ki ga bomo usvojili v mladih letih in ga v kasnejših letih dograjevali, nam bo ohranjal svežino telesa in duha tudi v starosti.

Zavedati se moramo, da je dandanes povsod okoli nas ogromno dejavnikov, ki slabo vplivajo na nas, vendar se jim ne moremo izogniti. Živimo nezdravo, zelo hitro in predvsem preveč površinsko. Vsi ti dejavniki puščajo na nas negativne posledice. Nekateri se jih zavedamo, drugi se jih ne.

Današnja generacijo mladostnikov zaznamujejo pojmi, kot so individualizacija življenjskega sloga, pomanjkanje spoznavnih orientacij, izobraževalni pritiski, razkroj vrednot, potrošniško orientiran prosti čas, tveganje biti izločen, nezanesljivi in nezanimivi (Kovač, Strel, Leskošek, Bučar Pajek, Starc in Jurak, 2007).

Vedenjske vzorce mladih spreminjajo predvsem sodobni mediji in po mnenju Uletove sta širjenje ter diferenciacija življenjskih slogov močno podvržena medijski promociji in pomenita novo obliko socialne stratifikacije, ki v pozni moderni delno zamenjuje tradicionalne razredne in kulturne razlike med ljudmi (Ule idr. 2000).

Za današnje mladostnike so značilne skrajnosti. Na eni strani imamo dekleta, ki so podvržena dietam, se stradajo in izpuščajo obroke, vse le zato, ker želijo ustrezati idealom, ki jih predpisujejo mediji. Po drugi strani pa se večina mladostnikov prehranjuje z izdelki hitre prehrane, pije gazirane in alkoholne pijače. Nemalo pa jih tudi kadi in se drogira.

Neprimerno prehranjevanje, slaba kakovost hrane in premalo gibanja so razlogi za epidemiološke razsežnosti prekomerne telesne teže in debelosti v razvitem svetu (Bar-Or, 2003 in James, 2004, v Kovač, Strel, Leskošek, Bučar Pajek, Starc in Jurak, 2007). Po mnenju svetovne zdravstvene organizacije (WHO) postaja debelost ena najpogostejših kliničnih stanj, ki pogosto povzročijo zdravstvene težave že pri otrocih (James, 2004, v Kovač, Strel, Leskošek, Bučar Pajek, Starc in Jurak, 2007). V Sloveniji je bila v letih 2003–2005 ugotovljena pojavnost čezmerne hranjenosti med mladostniki in mladostnicami. Med njimi je 17,1 % fantov in 15,4 % deklet prehranjenih ter 6,2 % fantov in 3,8 % deklet debelih (Avbelj idr., 2005). Največji delež otrok s prekomerno telesno težo glede na ITM je pri fantih med 9. in 14. letom, pri dekletih pa med 8. in 13. letom starosti. Pri mlajših in starejših je številka manjša (Bučar, Pajek, Strel in Kovač, 2004; Strel, Kovač in Jurak, 2004, v Kovač, Strel, Leskošek, Bučar Pajek, Starc in Jurak, 2007). Iz rezultatov je vidno, da je debelost najvišja prav v zadnjih letih osnovne šole. Pri fantih je glede na podatke v Športno

vzgojnem kartonu ugotovljeno, da se prekomerno težji fantje pojavljajo med 11. in 13. letom starosti. To je eno leto prej kot v preteklosti. Pri tem je zanimivo, da so v tem obdobju fantje najbolj gibalno aktivni, saj imajo v šolah 3 ure športne vzgoje tedensko, prav tako pa se v tej starosti najpogosteje vključujejo v zunajšolske športe dejavnosti (Strel, Kovač in Jurak, 2004). Na podlagi tega lahko doumevamo, da je prekomerna telesna teža v tem obdobju razvojno pogojena in je v manjši meri odvisna od zunanjih pogojev (Kovač, Strel, Leskošek, Bučar Pajek, Starc in Jurak, 2007).

Znano je, da je v večini primerov debelost pogojena s prekomernim vnosom energije s hrano in premajhno porabo le te, ki se nato kopiči v obliki maščob v telesu. To lahko preprečimo, da povečamo količino gibalnih aktivnosti in z manjšim vnosom hrane, še posebej nezdrave, kar bo izenačilo razmerje med vneseno in porabljeno energijo.

Posledica sprememb, ki jih prinaša sodobni svet, pa je tudi vedno večji stres, ki ga doživljamo mi in otroci. Obremenitve otrok izvirajo iz vedno večjih lastnih pričakovanj in tudi pričakovanj staršev, ki se največkrat nanašajo na nenehne potrebe po dokazovanju in uspehu za vsako ceno. Otrok vedno težje pozabi na stres in obveznosti. S tem postaja njegovo življenje vedno bolj podobno življenju odraslih, kjer je stres del vsakdanjika (Tušak in Faganel, 2004, v Horvat, 2005).

Zaradi vseh negativnih vplivov lahko posameznik ob vsem tem doživlja različne psihične znake, ki se kažejo v prenapetosti, napadalnosti, nezbranosti, nemirnosti, anksioznosti ... Lahko pa jih opazimo tudi kot fizične znake v obliki telesnih glavobolov, kronične utrujenosti, povišanega srčnega utripa, zvišanega ali znižanega krvnega tlaka ... Znake lahko zasledimo že zgodaj v otroštvu, v večji meri pa se pojavljajo v adolescenci.

Glavni krivec, da do vsega tega prihaja, je poleg sodobnega življenjskega sloga, ki vključuje prehitro življenjski tempo, preveč sedenja in nezdravo prehrano, pomanjkanje gibanja.

Zdrav življenjski slog je širok pojem in zajema človeka kot celoto. Ne gre samo za telesni in gibalni razvoj, pač pa tudi za intelektualni, socialni in čustveni. Primerna gibalna dejavnost omogoča sprostitve, obvladovanje stresa, tesnobe in potrnosti, spodbuja gradnjo samospoštovanja in pozitivne samopodobe. Pomaga pa tudi pri socializaciji in oblikovanju dejavnega odnosa do samega sebe in sveta (Tomori, 2005, v Videmšek in Pišot, 2007).

Trenutni življenjski slog adolescentov je drugačen od življenjskih slogov njihovih staršev in starih staršev. Znanstvena spoznanja (Fox, 2004, v Škof, 2010) kažejo, da

so življenjski slog mladih in s tem vsebina ter obseg njihove telesne dejavnosti odvisni od številnih dejavnosti. Najpomembnejše so:

- socialne in urbane družbene spremembe sodobnega sveta,
- telesna dejavnost, ki se spreminja skozi obdobje odraščanja, odvisna je od spola,
- družinsko okolje in socialno-ekonomski položaj družine,
- vloga šole in šolskega okolja,
- dostopnost športnih objektov za vadbo,
- ponudbe vadbenih programov zunaj rednega programa športne vzgoje,
- obseg in kakovost programov športne vzgoje,
- občutek kompetentnosti mladih pri telesni/športni vzgoji.

Ob natančnejši analizi zgoraj naštetih dejavnikov, ki vplivajo na telesno dejavnost otrok in mladine ter posledično na njihovo telesno zmogljivost in zdravje, lahko ugotovimo, da gre za splet različnih ravni vplivov: širšega družabnega okolja, družinskega okolja, šole, športne vzgoje in učitelja športne vzgoje. Vpliv posameznega dejavnika je lahko pozitiven, lahko pa je tudi negativen. Seveda pa se vloga in pomen vsakega izmed njih spreminjata skozi čas (Škof, 2010).

1.7 ŠPORT, MLADI IN ZDRAVJE

Otroci so zaradi premajhne gibalne dejavnosti oziroma vse bolj sedečega življenjskega sloga izpostavljeni številnim dejavnikom tveganja za pojav različnih bolezni. Ena najpomembnejših življenjskih dejavnosti, ki omogoča zmanjšanje takšnega tveganja, je redna gibalna dejavnost. V primerjavi z drugimi je najlažje sprejemljiva in hkrati najbolj prijetna. Ker se tvegano vedenje, ki lahko ima negativne posledice na zdravje, pojavlja že v otroštvu in se nadaljuje v poznejših življenjskih obdobjih, je potrebno pravočasno ukrepati (Malina, Bouchard in Bar-Or, 2004, v Šimunič, 2008). Pomembno je, da otroci osvojijo takšne vedenjske vzorce, ki temeljijo na redni gibalni dejavnosti, kar bo imelo dolgoročen in pozitiven vpliv na kakovost življenja (Šimunič, 2008).

Znano je, da aktiven otrok postane aktiven odrasli. Zato je smiselno že od malega otroke spodbujati in usmerjati v različne športe, da si čim prej najde takega, ki mu bo v veselje in s katerim se bo želel ukvarjati. Športna dejavnost bo vplivala na zdravje in razvoj v otroštvu, pozitivne posledice ob rednem ukvarjanju s športom pa bodo vidne vse življenje predvsem tako, da se bo zmanjšalo tveganje za nastanek bolezenskih stanj, kroničnih obolenj in umrljivosti.

Gibanje in šport sta za človeka pomemben vir zdravja ter skladnega življenja. Sodelovanje v različnih športnih dejavnostih lahko pospešuje ali povečuje socialno integracijo, kulturno toleranco, razumevanje etike in spoštovanje okolja, kar ima vse

večji pomen med mladimi, predvsem v državah razvitega sveta (Fras, 2002, v Videmšek in Pišot, 2007).

Gibalna dejavnost v otroštvu je pomembna sestavina zdravega življenjskega sloga in pomembno pripomore k zmanjševanju tveganja za pojav različnih bolezni pri odraslih. Pozitivne učinke redne gibalne dejavnosti za zdravje so nekateri avtorji (Planinšec, Pišot in Fošnarič, 2006) strnili v pet sklopov:

- Učinki na nekatere razsežnosti telesne zgradbe, kamor sodi preventiva pred debelostjo, zmanjševanje maščobnega tkiva, spodbude za razvoj okostja, naraščanje kostne trdosti in mišične moči ter preventiva pred poškodbami lokomotorne sistema.
- Učinki na izboljšanje stanja kardio-respiratorne pripravljenosti. Sem spada uravnavanje krvnega tlaka, zvišanje HDL holesterola, znižanje LDL holesterola, znižanje koncentracije trigliceridov in zmanjševanje tveganja za pojav diabetesa.
- Učinki na psihično zdravje, predvsem glede preventivnega delovanja proti depresiji, anksioznosti in strahu, zmanjšanju simptomov depresije in anksioznosti ter spodbujanju razvoja pozitivne samopodobe in samospoštovanja.
- Učinki za krepitev imunskega sistema.
- Izboljšanje agilnosti in funkcionalne neodvisnosti.

Ob pozitivnih učinkih pa ima gibalna dejavnost lahko tudi negativne učinke za zdravje, kot so na primer razne poškodbe, ki so posledica nezgod med gibalno dejavnostjo. Zato je pred in med vsako vadbo nujno potrebno poskrbeti za varnost.

V današnji družbi so posebej cenjene tiste vrednote, ki so preživele čas in prostor. Čeprav so vrednote odvisne od kulture okolja (Krech, Crutchfield in Ballachey, v Musek, 1982) ter so tako družbeno in kulturno pogojene, obstajajo vrednote, ki so univerzalne v vseh družbah. Te so zdravje, zadovoljstvo s samim seboj ipd. Lahko rečemo, da je zdravje čedalje bolj zaželeno vrednota, saj neugodni učinki stresnega in sedečega življenja negativno vplivajo na človekovo zdravje in dobro počutje. K primernemu zdravju pa najbolj prispevajo zdrave navade, ki se v veliki meri oblikujejo prav v otroštvu in mladosti. Med te uvrščamo tudi posameznikovo športno dejavnost. Ta prispeva k boljšemu zdravju posredno (negativne povezave posameznih nezdravih razvad in športnega življenjskega sloga) in neposredno (s športno dejavnostjo) (Kovač, Jurak, Bizjak in Strel, 2007).

Tako pri nas kot v tujini strokovnjaki predvidevajo, da se bo trend upadanja gibalne aktivnosti ter posledično gibalnih sposobnosti in hkrati vse večje prevalence prekomerne telesne teže in debelosti nadaljeval še v prihodnje, zato je potrebno čim prej ukrepati. Pomembno vlogo pri tem lahko imajo vrtci in šole, saj vemo, da otroci

tu preživijo precejšen del dneva. Športna vzgoja pa pomembno vpliva na otrokov interes za vključevanje v gibalne aktivnosti (Trudeau in Shephard, 2005).

Na podlagi številnih študij lahko trdimo, da ima šport pomembno vlogo v oblikovanju zdravega življenjskega sloga. Njegova moč pa ni vsestranska.

1.8 MLADI IN PROSTI ČAS

Definirati prosti čas ni preprosto, saj pri prostem času ne gre le za čas, ko posameznik ni v šoli oz. v službi, ampak ga vsakdo definira glede na lastno percepcijo šolskih in službenih zahtev, vsakodnevnih obveznosti in odgovornosti. Najpogosteje se o njem govori kot o nedelovnem času, v katerem lahko počnemo, kar želimo. Lahko si vzamemo čas zase, lahko si vzamemo čas za predah ali zabavo, lahko se v tem času odpočijemo ali pa se ukvarjamo z aktivnostmi, ki nam nudijo razvedrilo, sprostitev, socialno in osebno izpolnitev, skratka so nam v veselje.

Dumazedier (Černigoj - Sadar, 1991) je prosti čas opredelil takole: »Prosti čas se sestoji iz številnih aktivnosti, prek katerih posameznik lahko izrazi svojo lastno svobodno voljo – po počitku, zabavi, izpopolnjevanju svojega znanja, izboljšanju svojih sposobnosti ali po povečanju svojega prostovoljnega sodelovanja v družbenem življenju – potem ko je opravil svoje poklicne, družinske in socialne obveznosti« (str. 17).

Dumazedier je opredelil prosti čas v obliki treh funkcij:

- funkcija počitka
- funkcija zabave
- funkcija razvoja

Prosti čas učinkuje v funkciji počitka, kadar deluje kot sredstvo za odpravljanje utrujenosti. Njegova druga funkcija je funkcija zabave, ki govori o tem, da v prostem času doživlja posameznik, s tem ko se zabava, ugodje, ki ima tudi pozitivne fiziološke učinke na organizem. Pomen prostega časa pa je tudi v njegovi funkciji razvoja. S tem, ko posameznik aktivno zadovoljuje svoje potrebe in interese ter ob tem sprošča svoje notranje potenciale, se tudi osebno razvija (Novak, 1992).

S katero izmed aktivnosti se bo mladostnik ukvarjal od prostega časa pa ni odvisno le od njegovih interesov, želja, potreb ali trenutnega razpoloženja, temveč tudi od možnosti in ponudbe okolja, v katerem živi.

Prosti čas je izjemno pomemben za vse mlade ljudi, ker prosti čas posamezniku zagotavlja precej svobode, da izbira, načrtuje in ustvarja ter najde smisel v življenju (Haralambos, 2000).

Dejavnosti, ki jih mladi izvajajo v prostem času, pomembno vplivajo na razvoj mladih ravno zato, ker imajo mladi v tem času navadno več avtonomije kot v drugih dnevnih aktivnostih. Raziskave kažejo (Coatsworth idr., 2005, v Kuhar, 2007), da je aktivno preživljanje prostega časa povezano s pozitivnimi razvojnimi rezultati, npr. z boljšim šolskim uspehom, prilagodljivostjo, boljšim mentalnim zdravjem. Te aktivnosti dajejo občutek kompetentnosti in samorealizacije.

Kuharjeva (2007) navaja, da so najpogostejši načini preživljanja prostega časa med slovensko mladino pretežno pasivni – gledanje televizije, poslušanje glasbe, delno lahko zraven štejemo tudi druženje s prijatelji (klepetanje, pohajkovanje). Bolj aktivne in ustvarjalne prostočasne aktivnosti naj bi bile med slovensko mladino relativno manj razširjene in pogoste.

V slovenski raziskavi Mladi 98 (Ule, 2000) so mladi kot poglavitne dejavnosti, ki jih počenejo v prostem času, našli:

- gledam televizijo (87,9 %),
- poslušam glasbo (82,3 %),
- družim se s prijatelji/cami (81,8 %),
- učim se (71,6 %),
- telefoniram prijateljem/icam (60,9 %),
- berem časopise, revije, stripe (55,4 %),
- ukvarjam se s športom (53,4 %).

V današnjem času se mladi najraje prepuščajo hitremu razvedrilu v multikinih ali pred televizijskimi in računalniškimi zasloni, osebne stike med njimi nadomeščajo stiki v virtualnem svetu medmrežja, predvsem preko različnih socialnih omrežjih. Nato šele pride na vrsto šport.

Slovenski raziskovalci v študiji Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju 2006 (HBSC – Health Behaviour in School-aged Children) ugotavljajo, da se je v zadnjih petih letih izjemno povečal delež časa, ki ga slovenski mladostniki presedijo pred računalnikom, zmanjšal pa se je čas, ki ga preživijo skupaj s prijatelji (Jeriček idr., 2007). Posledica tega je tudi zmanjševanje komunikacijske in socialne kompetentnosti mladih (Kovač idr., 2007).

Subrahmanyam ugotavlja, da čas, ki ga določen otrok ali mladostnik porabi za dejavnosti, povezane z računalnikom, je najverjetneje odvisen od njegove starosti, spola in socialno ekonomskega položaja njegove družine (Subrahmanyam, 2001, v Jerič idr., 2007).

Cilj vseh naših vzgojiteljev in učiteljev v življenju, vključno s starši, ki so naši prvi učitelji, bi moral biti, da nas usmerijo v takšne prostočasne dejavnosti, ki nam lahko

ponudijo svobodo, da izbiramo, načrtujemo in ustvarjamo ter posledično najdemo smisel v življenju. To nam s pomočjo športa lahko uspe.

Večina otrok in mladih ljudi začne spoznavati šport v prostem času. Šport v neorganizirani obliki lahko hitro preraste v šport, ki ga izvajamo v organizirani obliki, nato pa se mladi navadno niti sami ne zavedajo, kdaj je preraslo ljubiteljsko ukvarjanje s športom v profesionalno treniranje, kjer je obvezno prihajanje na treninge in kjer mora biti obnašanje v skladu s pravili kluba (Hosta, 2000).

Če mladi športniki uživajo v svojem treniranju in jim to ni odveč, lahko to treniranje vzamemo kot kvalitetno preživljanje prostega časa, ki pa ima močan vpliv na pozitiven odnos do šole, izobraževanja in na splošno do športnikovih obveznosti.

Šola je lahko v športnikovem življenju eno izmed pribežališč, h kateremu se zateče, ko ima v športu zelo slabe trenutne rezultate. Slabi rezultati ga spodbudijo, da bi se izkazal vsaj na kakem drugem področju, zato vse sile usmeri v šolo, kjer se navadno nato izboljšajo ocene. Seveda pa velja tudi nasprotno, v primeru slabih rezultatov v šoli športnik usmeri vso svojo energijo v šport, kjer se pokažejo veliko boljši rezultati (Hosta, 2000).

Tu vidimo, da je velika povezava med prostim časom, v katerem se posameznik ukvarja s športom, in delom oziroma v našem primeru šolo. Eden na drugega pozitivno vplivata in sta ob enem športniku pribežališče v slabih trenutkih.

1.9 VPLIV DRUŽINE, VRSTNIKOV, ŠOLE IN OKOLJA NA MLADE IN NJIHOVO UKVARJANJE S ŠPORTOM

1.9.1 Vpliv družine

Športno-rekreativno udejstvovanje je zelo pomembno vse od zgodnjega otroštva do pozne starosti, kar potrjujejo številne raziskave doma in po svetu (Berčič, 2008). Zaradi teh razlogov se je treba za takšen življenjski slog odločiti že zelo zgodaj. To najlažje storimo v okviru družine.

Družina je prva družbena skupina, v kateri otroci pridobivajo prve izkušnje z drugimi ljudmi. Družina je tudi živa, spreminjajoča se družbena skupina, na katero vplivajo številni dejavniki. Med te dejavnike štejemo socialne, kulturne, politične, geografske, demografske, ekonomske in gospodarske dejavnosti. Družina se na vse te spremembe lahko odziva, lahko jih pa tudi sama sproži, zaradi tega ima družina največji vpliv na otroka. Skrb staršev za otroka sproži pri otrocih odziv, zato jim starši postanejo model, po katerem se bodo zgledovali. Glede na veliko vlogo družine pri

razvoju posameznika lahko mirno zapišemo, da ima komaj rojen otrok veliko večje možnosti, da poseže po športu kot obliki življenja, če mu mladi starši v novo nastali družinski skupnosti predstavljajo ustrezen model športnega delovanja (Tušak, 2003).

Znano je, da imajo starši kot primarna družbena skupina, v kateri otroci pridobivajo izkušnje, in ob njih učitelji, ki prevzamejo del vzgoje v šolskih letih, največji vpliv na otroke, zato je nujno, da jim že v času zgodnjega otroštva vsadimo ljubezen do gibanja, pa tudi ostale zdrave navade. V času najstništva se povečuje vpliv prijateljev, medijev itd., manjša pa se vpliv staršev in učiteljev. Zato je pomembno, da je mlada oseba samozavestna, da živi zdrav življenjski slog, ki ga zadovoljuje in ima izoblikovan vrednostni sistem. Samozavestna in s sabo zadovoljna oseba bo sposobna pravilno reagirati na negativne vplive iz okolja in se sama odločiti, kaj je dobro zanjo in česa se mora izogibati. Velikokrat je slišati stavek »družba ga je zapeljala«. Rek se zdi kot izgovor in opravičilo za vse težave, ki jih ima nekdo. Vendar menimo, da si vsak posameznik najde takšno družbo, ki mu ustreza in s katero ima skupne interese in navade. Toliko slabše, če so slabi interesi oz. navade. To lahko v svojem okolju hitro sami opazimo, saj se največkrat kadilci družijo s kadilci, alkoholiki z alkoholiki itd., kajti v tem krogu so enaki med enakimi, ni kritiziranja slabih navad. Prav tako pa se mladi, ki uživajo v športu, pogosteje družijo s sebi enakimi in imajo manj slabih razvad.

Berčič (2008) pravi, da starši želijo svojim otrokom nuditi boljše možnosti za življenje, kot so jih imeli sami ali vsaj take. To je zelo dobro opazno pri starših, ki so v mladosti pridobili znanja in ljubezen do športa. Ti želijo svojim otrokom pomagati vzljubiti šport, imajo pa tudi veliko prednost pred starši, ki se s športom ne ukvarjajo rekreativno, saj imajo vsaj pridobljena osnovna gibalna znanja in osnove različnih športov, ki jih lahko učinkovito posredujejo svojim otrokom in jih usmerjajo v življenje, obogateno s športom.

Videmškova (2001) navaja utemeljitve športne vzgoje v družini:

- Zgodnji razvoj otroka je odločilen za oblikovanje podobe odrasle osebnosti in del te podobe je mogoče oblikovati le s sredstvi, ki jih uporablja šport, to je s specifičnimi gibalnimi dejavnostmi.
- Premajhne prisotnosti ali popolne odsotnosti gibalnih dejavnosti v vzgoji odraščajoče mladine kasneje v celoti ni mogoče nadomestiti, saj je njihov vpliv z napredovanjem otrokove rasti in dozorevanja vse manjši. Najučinkovitejši vpliv športnih spodbud je do tretjega leta starosti, učinkovit med tretjim in šestim letom, nato pa postopno pada.
- Šport vpliva predvsem na otrokov gibalni razvoj, vendar pa zaradi povezanosti fizične in duhovne narave človeka gibalna aktivnost vpliva tudi na spoznavni, čustveni in socialni razvoj.
- Športne dejavnosti vplivajo na mišljenje, čustvovanje in odnose v družini.

- Vzgojni potencial športa se kaže v vedenjskem samonadzoru, moralnem, etičnem in estetskem presojanju.
- Športna dejavnost je lahko zaradi dejstva, da imajo otroci šport praviloma radi, ob primernem delovanju vseh družinskih članov pomemben dejavnik homogenizacije in družinske integracije, ki ji mnogi sodobni civilizacijski, zlasti proizvodno – potrošniški dejavniki niso naklonjeni.

Pomembno je, da starši otroku z lastnim zgledom vcepijo ljubezen do športne dejavnosti (Videmšek in Visinski, 2001). Ker počnejo aktivnosti skupaj, se otrok že zgodaj nauči zapolniti svoj prosti čas. Mnogo otrok, ki se ne naučijo zapolniti svojega prostega časa na prijeten in spodbuden način, ima lahko kasneje v življenju veliko težav z organizacijo življenja in s slabimi navadami, kot so alkohol, droge, razuzdano življenje.

Starši s svojimi zgledi, željami in zahtevami v kombinaciji z materialnimi zmožnostmi vplivajo na otrokovo ravnanje. Lahko ga spodbujajo k dejavnemu preživljanju prostega časa ali pa ga od športnih dejavnosti odvrnejo. Ugotovitve, da več kot 95 % staršev trdi, da bi svojega otroka usmerili v športno dejavnost, če bi otrok to želel, kažejo na dobre možnosti razvoja slovenskega športa otrok in mladine (Kovač idr., 2005).

Pomembnost staršev pa ni le v aktivnem vplivu na željo mladih po športni dejavnosti. Sakki idr. (2000) ter Tušak idr. (2003) so ugotovili, da na športno aktivnost otrok in mladih veliko vpliva tudi izbira vadbenih prostorov, opreme in programov, kar je zelo pomembno za dolgoročno ukvarjanje z določenimi aktivnostmi. Pri tem pa naraste pomembnost vloge staršev v podpori otrokom in v zagotavljanju športnega okolja, ki spodbuja telesno aktivnost.

Ne smemo pa zanemariti socialnega položaja družine, ki je zelo pomemben. Nekateri otroci zaradi tega ne morejo uresničiti svojih sanj in se vključiti v športne dejavnosti, ki jih zanimajo, ker so samoplačniške.

Dobro je vedeti tudi, da za otrokovo dejavnost v športu med šolskim letom poskrbi šola, med počitnicami pa so otroci prepuščeni izključno družini. Kadar so starši prezaposleni, imajo premalo znanja in interesa ter posledično ne poskrbijo za svoje otroke, so le-ti prepuščeni sami sebi in velikokrat se zgodi, da mladi ne morejo oz. ne znajo kakovostno izrabiti prostega časa. Prav zaradi tega je pomembno, da starši motivirajo otroka za preživljanje prostega časa ob športnih aktivnostih z vrstniki in sošolci.

Lahko rečemo, da imajo starši velik vpliv na športni življenjski slog svojih otrok. Na športni življenjski slog starši tako vplivajo s primarno socializacijo, svojim načinom življenja in pa s pripravljenostjo vlagati v šport. Sem spada plačevanje vadbine,

kupovanje športne opreme, nujenja prevoza do vadbenih prostorov, spremljanje in kazanje zanimanja za otrokovo vadbo in tekme ...

1.9.2 Vpliv okolja in vrstnikov

Na razvoj otrokovih oz. mladostnikovih predispozicij pomembno vpliva tudi okolje, ki mora biti bogato s primerno količino in kakovostjo ponujenih izkušenj. Pri tem pa ima odločujočo vlogo tudi način dela, pristop in odnos pri delu z otrokom (Pišot in Planinšec, 2005, v Videmšek in Pišot, 2007).

Vplivi okolja vključujejo številne dejavnike, kot so stil vzgoje, število otrok v družini, vrstni red rojstva, letni čas rojstva, priložnosti za gibalno dejavnost, gibalne navade, socialno-ekonomski status, status prehranjenosti, posebnosti ob rojstvu itd. (Malina idr., 2004 v Videmšek in Pišot, 2007). Dejavniki okolja pa ne učinkujejo samo na otrokovo rast in zorenje. Njihov učinek je kumulativen, kar pomeni, da se kaže tudi v poznejših starostnih obdobjih, npr. dojenček ali malček, ki je bil nedohranjen, ima lahko motorični primanjkljaj v otroštvu ali adolescenci (Videmšek in Pišot, 2007).

Na ukvarjanje s športom pa lahko vpliva okolje tudi na način, da različna okolja nudijo različne možnosti ukvarjanja s športom. Na športno aktivnost vpliva izbira vadbenih prostorov, opreme in programov, kar je pomembno za dolgoročno ukvarjanje z določenimi aktivnostmi. Pri tem je pomembno tudi to, ali mladostnik živi v mestu ali na vasi. Tisti, ki živijo v mestih, imajo večjo ponudbo različnih športnih aktivnosti, medtem ko so na vasi možnosti ukvarjanja z različnimi športi omejene. Podeželje v večini primerov nima ustreznih športnih površin, medtem ko jih je v mestih vedno več, zato je ponudba tudi bolj pestra (Doupona Topič in Kajtna, 2011).

Vsak obiskovalec vrtca, otroškega igrišča ali parka takoj zazna, da se otroci od malih nog družijo z drugimi otroki. Tako je po vsem svetu (Vasta, Haith in Miller, 1998). Druženje z vrstniki močno vpliva na otrokov razvoj in v odraščanju postanejo vrstniki zelo pomembni. V tem obdobju še posebej veliko časa prebijejo skupaj v šoli. Ker so se najverjetneje našli na podlagi zanimanja za podobne stvari, posledično prebijejo veliko časa skupaj tudi izven šole. Že od predšolskega obdobja naprej zna otrok prilagoditi svoje vedenje tistemu, s katerim se trenutno družijo. Tako se v družbi vrstnikov ljudje drugače vedemo kot tedaj, ko smo s starši ali z učitelji. Vpliv vrstnikov je največji, kadar starši in učitelji niso prisotni, tedaj vrstniki vplivajo na otroka tako močno, da v njihovem vedenju najde vzornika. Če je skupina vrstnikov manjša ali pa sestavljena iz »velikih« prijateljev, bo njen vpliv na posameznika večji (Zupančič in Justin, 1991).

Mladostniku vrstniške skupine ne postavljajo zahtev po pretirani odraslosti in odgovornosti, zaradi česar se mladostnik v njih počuti varno in domače. V teh skupinah ima mladostnik status enakovrednega, medtem ko pri starših in v šoli lahko

občuti pomanjkanje le tega. V takšnih skupinah otrok pridobiva ogromno novih vrednot, stališč in prepričanj. Obnašati se začne po nekih novih normah. Tako mu skupina »pomaga« pri izgradnji lastne identitete in samopodobe (Vičič, 2002).

Otrok pri odraščanju potrebuje predvsem vrstniško družbo. V njej dobi potrditve, ki jih ne morejo nadomestiti potrditve odraslih. Andersesen in Wold (1992) pravita, da imajo sovrstniki v obdobju adolescence posebno vlogo, saj je ukvarjanje s športom v družbi zabavnejše, mladim pa nudi tudi pomembne socialne kompetence in spodbuja vzpostavljanje socialnih povezav.

Svet, ki ga otroci delijo z vrstniki, oblikuje njihovo vedenje in spreminja pridobljene osebnostne lastnosti, s tem pa določa, kakšni bodo kot odrasli. V letih, ko se otrokove značilnosti oblikujejo, deklice postanejo bolj podobne deklicam, dečki pa drugim dečkom. Poistovetenje s starši zamenja poistovetenje z drugimi otroki, ki so takšni kot oni. Vpliv staršev se tako omeji na dom, kljub vsemu pa jim prav starši zagotovijo znanje, ki ga nesejo s sabo kamorkoli gredo. Otroci prinesejo med vrstnike veliko tega, kar so se naučili doma. Če se njihove izkušnje, navade in odzivi ujemajo s tistimi, ki so jih od doma prinesli drugi otroci, jih bodo verjetno obdržali, v nasprotnem primeru pa se zna zgoditi, da jih bodo opustili (Rich Harris, 2007).

Otroci si med seboj izmenjavajo izkušnje. Velikokrat se zgodi, da uspehi enega izmed vrstnikov oz. prijateljev v nekem športu navduši tudi ostale, da se vključijo v ta šport. Prav tako pa lahko slabe izkušnje enega izmed njih od športa odvrnejo tudi ostale. V obdobju pubertete je to še posebej močno vidno, saj vsi želijo ugajati in biti sprejeti v družbi in posledica tega je, da vsi želijo početi to, kar počnejo ostali.

Otrok s pomočjo gibanja in športa najprej začuti samega sebe in s tako obogatenim vsakodnevnim življenjem tudi svoje vrstnike in prijatelje (Berčič, 2007).

1.9.3 Vpliv šole

Povedali smo že, da ima posebno mesto v razvoju mladega človeka njegova družina. Iz družine, ki predstavlja osnovno življenjsko celico, izvirajo mnoge osebnostne značilnosti, sposobnosti in lastnosti otroka, pa tudi mnoge gibalne izkušnje ter navade. To predstavlja primarno socializacijo, ki postavlja temelje človeškega »jaza«. Primarni socializaciji sledi sekundarna, kjer imajo osrednjo vlogo izobraževalne institucije, ki otroka bolj poglobljeno in sistematično uvajajo v splošno kulturo. Pomembna faza sekundarne socializacije je izobraževanje in vzgajanje v okviru šole ter v okviru neformalnih skupin vrstnikov. Uspeh sekundarne socializacije je odvisen od uspešne primarne socializacije (Bergant, 1970).

Na oblikovanje miselnih in vedenjskih vzorcev mladine, ki je kasneje v življenju povezana z redno športno aktivnostjo ter zdravim načinom življenja, ima velik vpliv in vlogo šola ter učitelji. V šoli otroci in mladostniki pridobijo osnovna motorična znanja, gibalne navade, spoznajo pomen zdrave prehrane in pomen aktivnega življenjskega sloga, ki nam pomaga ohranjati zdravje. Znanje pa ne pridobivajo in poglobljajo le pri športni vzgoji, temveč tudi pri ostalih predmetih.

V vzgojno-izobraževalnem procesu ima športna vzgoja zelo pomembno mesto. Športna vzgoja je tudi v učnem načrtu opredeljena kot proces, pri katerem bogatimo znanje, razvijamo sposobnosti in lastnosti, ter je hkrati pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki (Kovač in Novak, 2001). Šola in športna vzgoja v njej bosta temeljna vzgojna dejavnika le, če bosta sledila psiho-socialnim značilnostim sedanje mlade generacije in pri tem uporabljala tiste organizacijske in didaktične oblike ter vzgojne prijeme, ki v največji meri upoštevajo posebnosti v otrokovem razvoju in njihove težnje (Škof, 2010).

Športna vzgoja v šoli je edini predmet v šoli, ki se ob drugih vzgojnih nalogah neposredno posveča tudi skrbi za zdravo in polno življenje človeka (Bednarik in Tušak, 2001). Naloga šole je, da sestavi učne programe in pedagoške vsebine tako, da je učencem športna vzgoja zanimiva in da se to zanimanje ohrani tudi kasneje. Šola mora poskusiti vzgojiti in usposobiti otroke oz. mlade tako, da bodo v letih zrelosti in starosti znali bogatiti svoj prosti čas tudi s športnimi vsebinami in zdravim načinom življenja ter bodo tako skrbeli za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem (Kristan, Cankar, Kovač in Praček, 1992).

Šola lahko usmerja mlade k zdravemu načinu življenja s številnimi in zelo različnimi načini – npr. s programi oz. projekti (npr. Zdrava šola, Do zdravja z gibanjem na prostem) ali v okviru šolskega športnega, planinskega in drugih društev, z izbranimi programi, minutami za zdravje, aktivnim rekreativnimi/igralnimi odmori itd. Šola pa lahko še dodatno stimulira mlade k aktivnemu življenju s pomočjo različnih predstavitev zanimivih informacij, didaktičnih plakatov, organiziranja okroglih miz itd. (Škof, 2010).

Učitelj je srce in duša vzgojno-izobraževalnega procesa. Od njegove učinkovitosti (od njegovih znanj in izkušenj, usposobljenosti, intuicije, energije, osebnostnih lastnosti itd.) je v veliki meri odvisno, kako globoko v srcu bodo mladi nosili šport in zdrav način življenja (Škof, 2010). Z ustreznimi spodbudami v šoli lahko učitelj pri otroku vpliva na njegov poznejši življenjski slog ter ga usposobi za vsa samostojna in dejavna obvladovanja preizkušenj, obremenitev in stresov, ki mu jih bo prinašalo življenje. Otroka lahko navduši za šport, lahko ga pa tudi odvrne. Vse je odvisno od njegovega pristopa in predstavitve športa posamezniku. Učitelj mora vedeti, kako otroci oz. mladi razmišljajo, kaj jih motivira, kaj jim je všeč in s čim jih mora spodbuditi, da bo šport del njihovega vsakdanjega življenja. Škof (2005) pravi, da se

mora učitelj športne vzgoje zavedati, da njegova naloga s primerno izbiro učnih vsebin ni le razvoj motorike, izpopolnjevanje športnih znanj, temveč tudi razvijanje spoznavnih, delovnih in ustvarjalnih sposobnosti ter razkrivanje vrednotnih sestavin, ki učence vzgajajo ter razvijajo njihov značaj – skratka jih osebno bogatijo.

1.10 MOTIVACIJA MLADIH ZA UKVARJANJE S ŠPORTOM

Človekova osebnost je aktivno vključena v življenjsko dinamiko človeka. Na eni strani je odvisna od različnih motivov (potreb, nagonov), na drugi strani pa je pobudnik in usmerjevalec (ciljni objekti, vrednote, nagoni). Motivacija v najširšem smislu predstavlja usmerjeno in dinamično komponento vedenja, neke vrste gonilno silo vsakega posameznika. Gre za vse tiste dejavnike in možnosti, ki nas usmerjajo, dajejo energijo in željo pri izbiri vrste in intenzivnosti športne aktivnosti. Zajema spodbujanje aktivnosti in usmerjanje. Motivacija je proces, pri katerem delujejo sile, imenovane motivi, ki nas spodbujajo na poti do nekega cilja. Sami motivi so zelo pomembni, ker je v veliki meri od njih odvisno, kako bomo motivirani za neko obnašanje (Tušak, 2003).

Motivacija ima sedež v zavesti, njene zakonitosti pa so zakonitosti mišljenja. Obnašanje je usmerjeno k (Tušak, 2003):

- iskanju užitka (hedonizem),
- zadovoljevanju lastnih potreb (egoizem),
- zadovoljevanju potreb drugih (altruizem),
- doseganju religioznih ciljev.

Motivacija je definirana kot smer in intenziteta posameznikovega truda. Sestavljata jo dve glavni dimenziji, notranja in zunanja motivacija. Deci in Ryan (1985) opredeljujeta notranjo motivacijo kot »delati nekaj zaradi aktivnosti same in za zadovoljstvo, ki izhaja iz nastopanja oz. izvajanja aktivnosti«. Notranja motivacija pomembno vpliva na odločanje otrok za učenje in ukvarjanje s športom. Za njo je značilno, da motiv za posameznikovo delovanje izhaja iz njegovega notranjega zanimanja, na primer iz želje po razvijanju lastnih sposobnosti in obvladovanju določenih spretnosti. Tušak (2003) pravi, da intrinzično (notranjo motivacijo) najlažje opazujemo pri športnikih, ki trenirajo zaradi same zanimivosti treniranja, ki so zadovoljni zaradi stvari, ki se jih učijo in naučijo o športu, zaradi zadovoljstva, ki ga doživljajo ob tem, da neprestano izboljšujejo svoje znanje in svoje sposobnosti. Vir zadovoljstva in uživanja je dejavnost sama ter ne izvira iz zunanjih dejavnikov. Učenec je notranje motiviran takrat, ko učno dejavnost (v našem primeru športno) izvaja prostovoljno in ko na njegovo vedenje ne vpliva pričakovanje zunanje nagrade ali kazni. Proces dejavnosti oziroma učenja je pogosto pomembnejši od samega rezultata in je že sam po sebi vir zadovoljstva. Notranja motivacija je vedno pozitivna (Tušak in Tušak, 2001).

Ob notranji motivaciji pa nastopa zunanja motivacija. Zunanja motivacija ni le pozitivna, ampak je lahko tudi negativna. Zunanjo motivacijo spodbujajo kazni in nagrade, ki niso del izobraževalnega ali športnega procesa. Tušak (2003) opisuje primer zunanje motivacije pri športnikih, ki trenirajo in tekmujejo zaradi kakršnega koli prestiža oz. nagrad, ki jih dobijo za uspešnost. Sem spadajo materialne nagrade, socialni status in ugodnosti, ki izhajajo iz njega, popularnost in težnja po zmagovanju oz. demonstriranju tega, da so najboljši.

Primer zunanje motivacije je lahko tudi dobra ocena. Pri zunanji motivaciji je učenje ali vadba tako le sredstvo za doseganje pozitivnih in izogibanje negativnim posledicam.

Moramo pa vedeti, da se zunanja in notranja motivacija dopolnjujeta. Notranjo motivacijo opredeljujejo izzivi v dobri vadbi ali treningu in interes, zunanjo pa čim lažje delo in dobri rezultati. Zunanje nagrade same po sebi niso nič slabega, vendar se ne smejo pojaviti pogosto. Najboljši učinek imajo občasne in nenapovedane nagrade. Če se pojavijo prepogosto, bodo še tako zelo notranje motiviranega otroka spremenile v otroka, ki samo čaka, kdaj bo ponovno nagrajen in mu vadba ne bo več lasten interes, temveč le sredstvo, ki mu prinese nagrade.

Posameznikova notranja in zunanja motivacija, storilnostno vedenje, udeležba in vztrajanje v športu oz. prenehanje z njim so posledice edinstvenosti kombinacije njegovih individualnih in širših socialnih vrednot družbe, v kateri živi (Tušak, 2003).

Dejstvo pa je, da si bo le mladostnik, ki se za neko športno dejavnost odloči sam, brez zunanjih dejavnikov, ki bi vplivali na njegovo odločitev, sposoben izoblikovati in živeti zdrav s športom povezan življenjski slog. Po besedah Scanlana, Steina in Ravizza (1989, v Tušak, 2003) pa je zadovoljstvo oz. uživanje eden izmed ključnih elementov v športnikovi motivaciji, kar pomeni, da bo šport, v katerem bodo mladi uživali in se imeli lepo, bolj popularen in imel več privržencev. Pri tem pa ni vse odvisno od športa samega, veliko vlogo ima tudi trener, vaditelj oz. izvajalec.

1.11 PRIPOROČILA GLEDE GIBALNEGA/ŠPORTNEGA UDEJSTVOVANJA

Rezultati raziskav »CINDI 2002/03« in »Gibalne/športne aktivnosti za zdravje« kažejo, da je zadosti gibalno/športno aktivnih za zaščito zdravja (5- in večkrat tedensko, vsaj 30 min hoje oziroma zmerne ali intenzivne telesne aktivnosti) 32,4 % odraslih prebivalcev v starostni skupini od 25 do 64 let. Na drugi strani spektra je 16,8 % odraslih Slovencev, ki niso nič gibalno/športno aktivni. Minimalno gibalno/športno aktivnih je 35,5 %, mejno zadostno za zaščito zdravja pa 15,3 % odraslega prebivalstva Slovenije (Pišot, Fras in Kragelj - Zaletel, 2005). Glede na te

podatke lahko rečemo, da je gibalna/športna neaktivnost postala eden od pomembnih javnozdravstvenih problemov v Sloveniji.

Za dosego koristi za svoje zdravje bi se po smernicah Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) otroci in mladostniki morali gibati vsaj 60 min na dan vse dni v tednu. Intenzivnost gibanja naj bi bila zmerna do intenzivna, kar pomeni, da se otroci zadihajo, da se jim telo ogreje, da se oznojijo in da se jim pospeši srčni utrip. Priporoča se izvajanje raznovrstnih gibalnih aktivnosti, ki naj vsaj dvakrat tedensko zajemajo tudi vaje, ki vplivajo na mišično moč in gibljivost kosti (WHO 2007, v Drev, 2010). Novejše študije (Završnik in Pišot, 2007) priporočajo še več telesne/gibalne dejavnosti na dan, in sicer za deklice z normalno težo 120 minut, za fante pa 150 minut. Telesna dejavnost naj bi zajemala 50 % aerobnih aktivnosti, 25 % vaj za krepitev mišic in 25 % vaj za gibljivost.

Pri določanju zadostnosti in primernosti gibalne dejavnosti, ki bo koristna za varovanje in krepitev zdravja, moramo upoštevati različne kriterije, ki se nanašajo na vrsto aktivnosti, trajanje, intenzivnost in pogostost. Priporočila za posamezne kriterije so naslednja (Strategija Vlade Republike Slovenije na področju telesne (gibalne) dejavnosti za krepitev zdravja od 2007 do 2012, 2007):

- Vrsta telesne aktivnosti.
Tradicionalna priporočila svetujejo pretežno aerobne aktivnosti. Novejše smernice pa vključujejo priporočila in poudarek predvsem na hoji ali kateri koli drugi gibalni dejavnosti, ki jo je mogoče izvajati vsakodnevno z intenziteto, podobno tisti, ki jo občutimo ob hitri hoji (igre z žogo in druge igre v hoji ali počasnem teku z otroki, zmerno hitro plavanje, počasen tek (okrog 7 km/h). Časovno naj bi vadba bila razdeljena med 50 % aerobnih dejavnosti, 25 % vaj za gibljivost in 25 % vaj za krepitev mišic.
- Intenzivnost gibalne dejavnosti.
Tradicionalne smernice svetujejo intenzivnost med 50 % in 85 % posameznikove rezerve srčnega utripa. Pri večini odraslih je to 140 do 160 srčnih utripov na minuto. Novejša priporočila opredeljujejo aktivnost zmerne intenzitete v območju energijske porabe od 3 do 6 MET ali od 4 do 7 kcal/min.
- Pogostnost gibalne dejavnosti.
Včasih so svetovali vadbo najmanj trikrat tedensko, danes pa vse pogosteje zasledimo priporočilo za vsakodnevno ali vsaj petkrat tedensko gibalno dejavnost.
- Trajanje gibalne dejavnosti.
Tradicionalna priporočila opredeljujejo trajanje v območju vsaj od 30 do 60 minut, novejša pa dopuščajo izvajanje aktivnosti v več dnevniških epizodah oziroma z daljšimi ali krajšimi presledki. Trajanje posamezne vadbe naj ne bi bilo krajše od 10 do 15 minut, skupno priporočeno dnevno trajanje pa je najmanj 30 minut.

1.12 PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZE

Različne raziskave v današnjem času kažejo, da je najpogostejši način preživljanja prostega časa med slovensko mladino pretežno pasivni. Mladi najraje gledajo televizijo, poslušajo glasbo, deskajo po internetu, delno lahko zraven štejemo tudi druženje s prijatelji (klepetanje, pohajkovanje). Bolj aktivne in ustvarjalne prostočasne aktivnosti naj bi bile med slovensko mladino relativno manj razširjene in pogoste.

Mladostnik je v tem času podvržen različnim vplivom in dejavnikom, ki ga poskušajo usmerjati, mu oblikovati miselnost, želje in potrebe. Po eni strani ga mediji prepričujejo v nakup novih igraric, računalnika itd, po drugi strani pa mu govorijo, kako je šport pomemben v življenju posameznika. Podobna zgodba se odvija v družini ali med vrstniki, kjer v teoriji vsi vedo, kako je šport pomemben za zdravje, za boljše počutje, vendar v praksi delajo drugače. Zato se lahko večkrat vprašamo, če se mladi sploh zavedajo pomembnosti športa.

Zreče so zelo razvito turistično mesto, ki zna tržiti tudi s tem, da organizira priprave za različne športne klube iz Slovenije in sveta. Na podlagi tega si postavljamo vprašanje, kako je s športom mladih domačinov, ali imajo na voljo dovolj različnih športnih panog, ki zadovoljujejo njihove potrebe po športu, kako je sploh poskrbljeno za njih.

Glede na predmet in problem smo opredelili naslednje **cilje diplomskega dela**:

- Analizirati trenutno stanje ukvarjanja s športom osnovnošolcev v 3. triletju.
- Analizirati trenutno stanje v športnih organizacijah, ki so registrirane v občini Zreče.
- Analizirati športno ponudbo v občini Zreče.
- Ugotoviti, na katerem področju v športu so v občini pomankljivosti.
- Določiti smernice, v katero smer bi se lahko šport v Zrečah še razvijal.

Na podlagi ciljev smo postavili naslednje **hipoteze**:

H1: V neorganizirani obliki je športno aktivnih več deklic kot dečkov.

H2: Ne obstajajo razlike v času, ki ga dečki oz. deklice namenijo sedečim dejavnostim (gledanje TV, igranje igraric na računalnik, deskanje po internetu ...).

H3: Dečki namenijo športnim dejavnostim več časa kot deklice.

H4: S športom v organizirani obliki se ukvarja več dečkov kot deklic.

2 METODE DELA

2.1 PREIZKUŠANCI

V raziskavo smo vključili 164 naključno izbranih otrok tretjega triletja, ki obiskujejo Osnovno šolo Zreče. OŠ Zreče obiskuje skupno 578 otrok. V vzorec so zajeti otroci, ki so stari med 13 in 15 let. Vzorec sestavlja 91 učenk in 73 učencev.

2.2 PRIPOMOČKI

Kot pripomoček pri zbiranju podatkov smo uporabili anketni vprašalnik, ki je bil namenjen učencem OŠ Zreče. Anketni vprašalnik je vseboval 20 vprašanj. Pri raziskavi pa smo uporabili tudi intervju, s katerim smo pridobili želene podatke od športnih društev oz. klubov, ki delujejo v Zrečah.

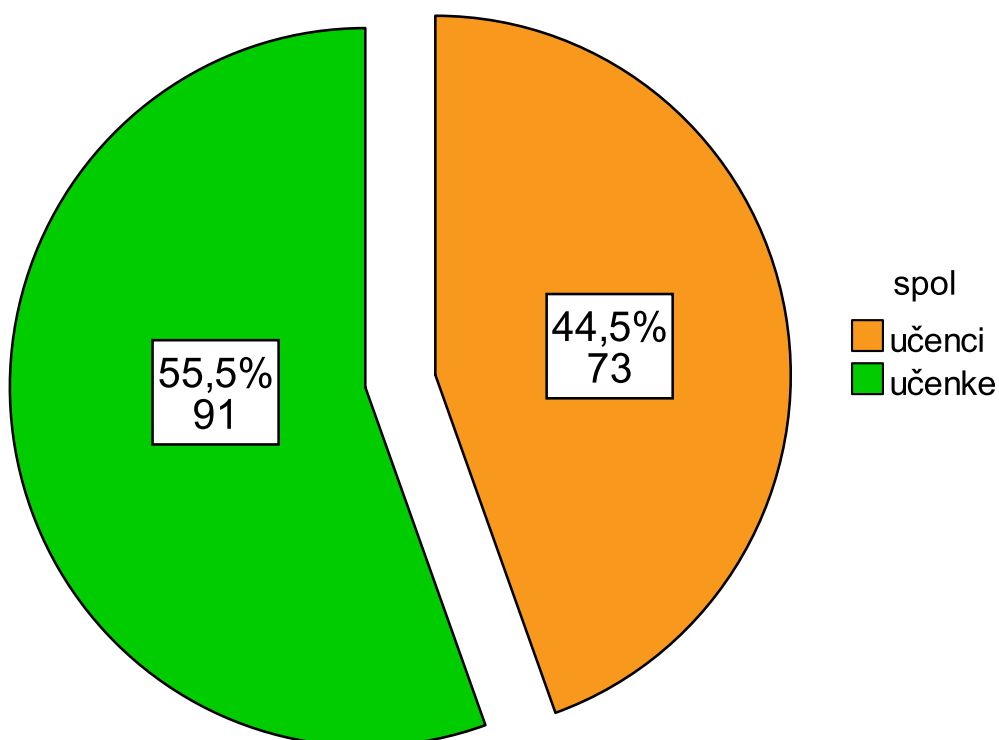
2.3 POSTOPEK

Za zbiranje podatkov smo uporabili metodo spraševanja – anketiranja. Med osnovnošolce tretjega triletja smo razdelili 171 anket, v nadaljnjo obdelavo smo jih vzeli 164 (96 %). Pridobljene podatke smo nato uredili, analizirali in jih prikazali v tabeli in z grafi. Pomagali smo si s statističnim programom SPSS (Statistical Package for the social Sciences), s katerim smo izračunali kontingenčne tabele (crosstabs) in χ^2 (Hi kvadrat).

3 REZULTATI

Na podlagi ciljev, ki smo si jih zastavili v diplomskem delu in glede na anketiranje, ki smo ga izvedli pri 164 učencih OŠ Zreče, smo dobili sledeče rezultate, ki jih predstavljamo v nadaljevanju diplomskega dela.

1. SPOL ANKETIRANIH OTROK

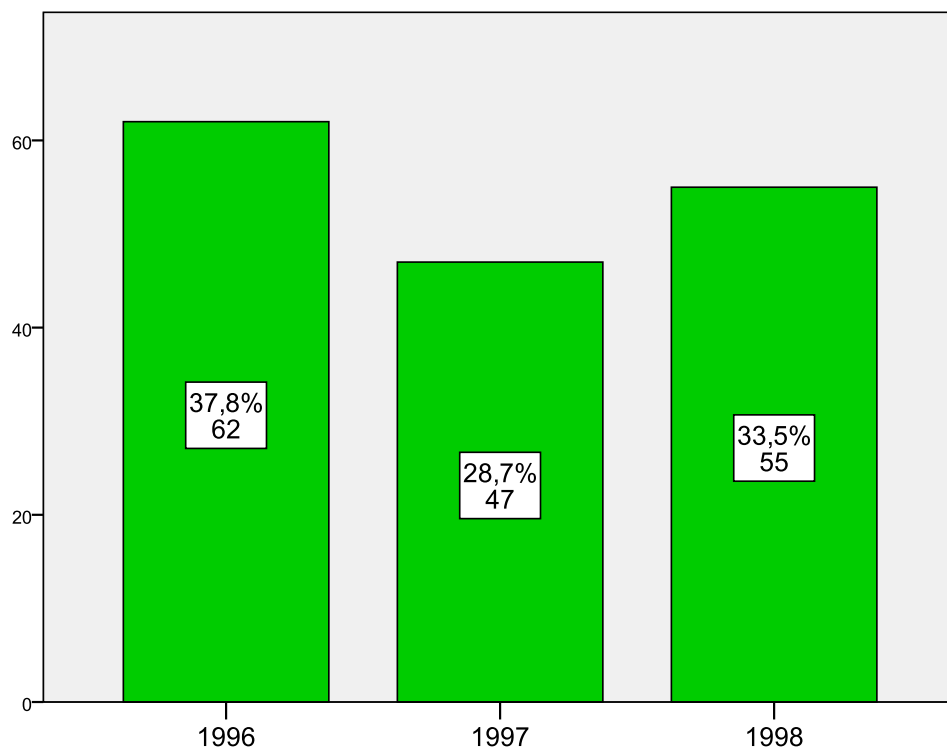


Slika 1. Spol otrok.

Slika 1 prikazuje odstotek učenk in učencev v raziskavi. Učenk je 91 (55,5 %) in jih je nekaj več kot učencev, ki jih je 73 (44,5 %).

2. LETO ROJSTVA ANKETIRANCEV

Vprašanje je bilo odprtega tipa. Anketiranci so odgovor napisali na črto.

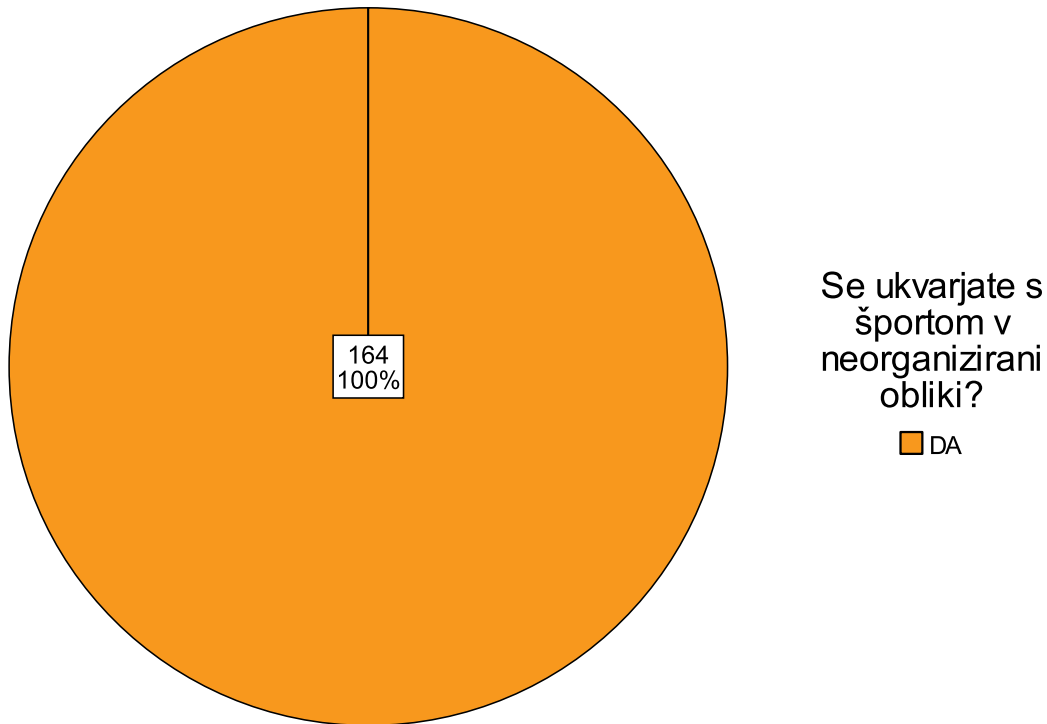


Slika 2. Leto rojstva anketiranih otrok.

Iz Slike 2 je razvidno, da je anketo rešilo največ otrok, rojenih leta 1996 (37,8 %), to so učenci 9. razreda. Takoj za njimi so učenci 7. razreda (33,5 %), ki so rojeni leta 1998. Najmanj je predstavnikov učencev 8. razredov, rojenih leta 1997 (28,7 %).

3. SE UKVARJATE S ŠPORTOM V NEORGANIZIRANI OBLIKI? (VADITE VSAJ 2-KRAT TEDENSKO, VADBA NE POTEKA POD STROKOVNIM VODSTVOM – NI TRENERJA)?

S tem vprašanjem smo želeli izvedeti, ali se anketiranci ukvarjajo s športom v svojem prostem času v kakršnikoli obliki. Pri tem vprašanju sta bila možna dva odgovora (da, ne).

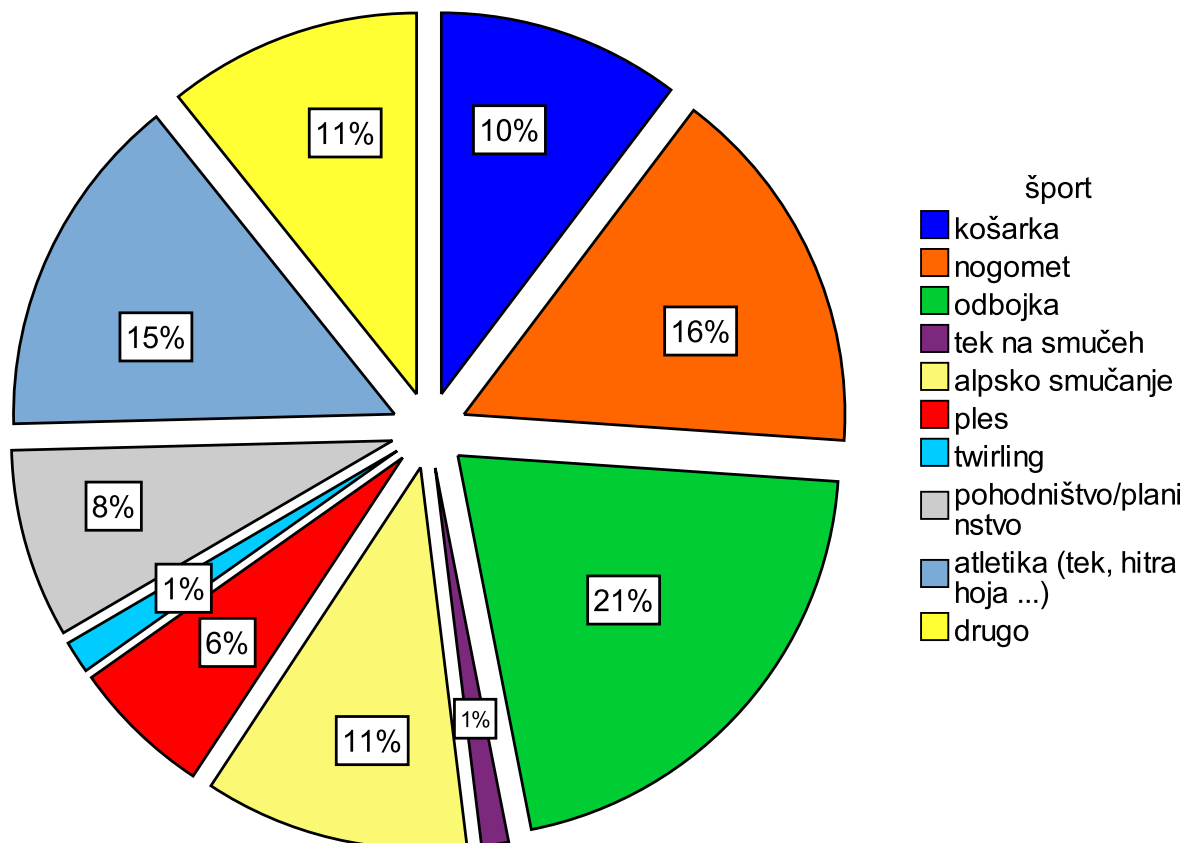


Slika 3. Ukvarjanje s športom v neorganizirani obliki (vsaj 2-krat tedensko).

Iz Slike 3 je razvidno, da se vsi otroci (100 %) v svojem prostem času ukvarjajo s športom v takšni ali drugačni obliki, vadba pa ne poteka pod strokovnim vodstvom, ni trenerja ali učitelja.

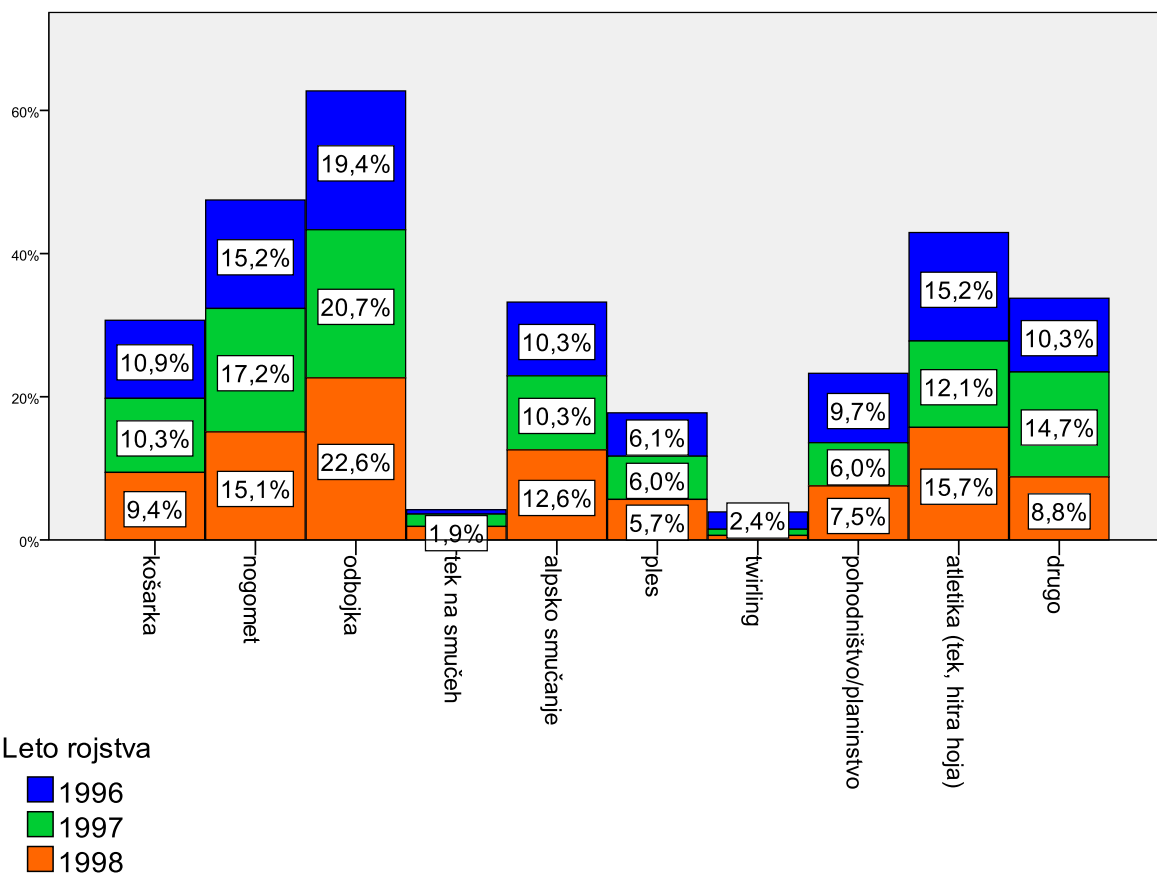
4. S KATERIMI ŠPORTI SE UKVARJATE V NEORGANIZIRANI OBLIKI?

Pri tem vprašanju so lahko anketiranci obkrožili več odgovorov hkrati. Ponudili smo jim košarko, nogomet, odbojko, tek na smučeh, alpsko smučanje, ples, twirling, pohodništvo/planinstvo, atletika (tek, hitra hoja) in drugo.



Slika 4. Vrste športov s katerimi se ukvarjajo anketiranci v neorganizirani obliki.

Slika 4 nam prikaže zanimive rezultate, ki pa niso presenetljivi. Razvidno je, da se največ otrok v svojem prostem času ukvarja z odbojko (21 %) in nogometom (16 %). Sledi atletika (15 %), ki je zajemala predvsem tek in hitro hojo. Z alpskim smučanjem se ukvarja 11 % anketirancev. Kar 11 % je pa k naši izbiri športov dodalo še druge. Največkrat so napisali kolesarjenje, sledita deskanje na snegu in rolanje ter sprehodi v naravi. Ukvarjajo se tudi z namiznim tenisom, plavanjem, tenisom, jezdenjem in fitnesom.



Slika 5. Ukvarjanje z različnimi športi v neorganizirani obliki glede na starost anketirancev.

Iz Slike 5 lahko razberemo, da se vsi anketiranci ne glede na leto rojstva v prostem času najraje ukvarjajo z odbojko (19,4 %, 20,7 %, 22,6 %). Pri anketirancih, rojenih leta 1996 (stari so petnajst let), sledita atletika in nogomet (15,2 %). Nato sledita košarka (10,9 %) in alpsko smučanje (10,3 %), ki sta tesno skupaj. Pri anketirancih, rojenih leta 1997 (stari so štirinajst let), odbojki sledi nogomet (17,2 %) in nato drugo (14,7 %). Med drugim so največkrat omenjeni kolesarjenje in deskanje na snegu ter rolanje. Nato si sledijo atletika, košarka in alpsko smučanje. Med anketiranci, rojenimi leta 1998 (stari so trinajst let), odbojki sledita atletika (15,7 %) in nogomet (15,1 %). Kmalu za njima pa se pojavi alpsko smučanje (12,6 %).

Tabela 1

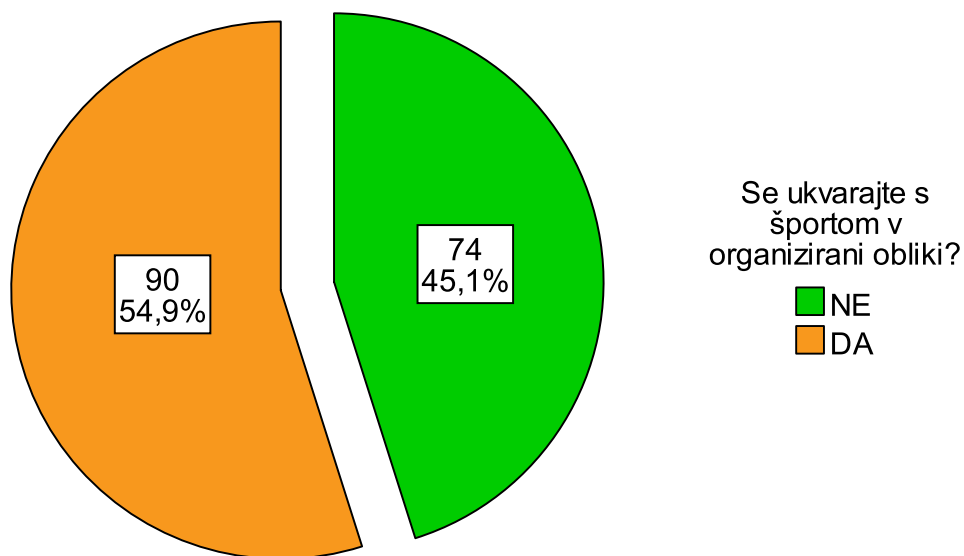
Ukvarjanje z različnimi športnimi panogami v neorganizirani obliki glede na spol

		spol		Skupaj
		učenci	učenke	
šport	košarka	16 %	4 %	10 %
	nogomet	27 %	4 %	16 %
	odbojka	14 %	28 %	21 %
	tek na smučeh	1 %	1 %	1 %
	alpsko smučanje	13 %	9 %	11 %
	ples	0 %	11 %	6 %
	twirling		3 %	1 %
	pohodništvo/planinstvo	9 %	7 %	8 %
	atletika (tek, hitra hoja)	8 %	21 %	15 %
	drugo	11 %	11 %	11 %
Skupaj		100 %	100 %	100 %

V Tabeli 1 vidimo, da pri učenkah prevladuje odbojka (28 %), atletika (11 %), ples (11 %) in alpsko smučanje. Pri učencih je vrstni red malo drugačen. Pri njih prevladuje nogomet (27 %), košarka (16 %), odbojka (14 %) in alpsko smučanje (13 %).

5. SE UKVARJATE S ŠPORTOM V ORGANIZIRANI OBLIKI?

Pri tem vprašanju sta bila možna dva odgovora. Kot vadba v organizirani obliki se je smatrala vadba, ki poteka pod strokovnim vodstvom – pod vodstvom trenerja.



Slika 6. Ukvarjanje s športom v organizirani obliki v popoldanskem času (pod strokovnim vodstvom).

Iz Slike 6 je razvidno, da se 55 % otrok ukvarja s športom v organizirani obliki. To pomeni, da vadijo v popoldanskem času pod strokovnim vodstvom vsaj 1-krat tedensko. 45 % se jih s športom v organizirani obliki ne ukvarja.

Tabela 2

Ukvarjanje s športom v organizirani obliki glede na spol

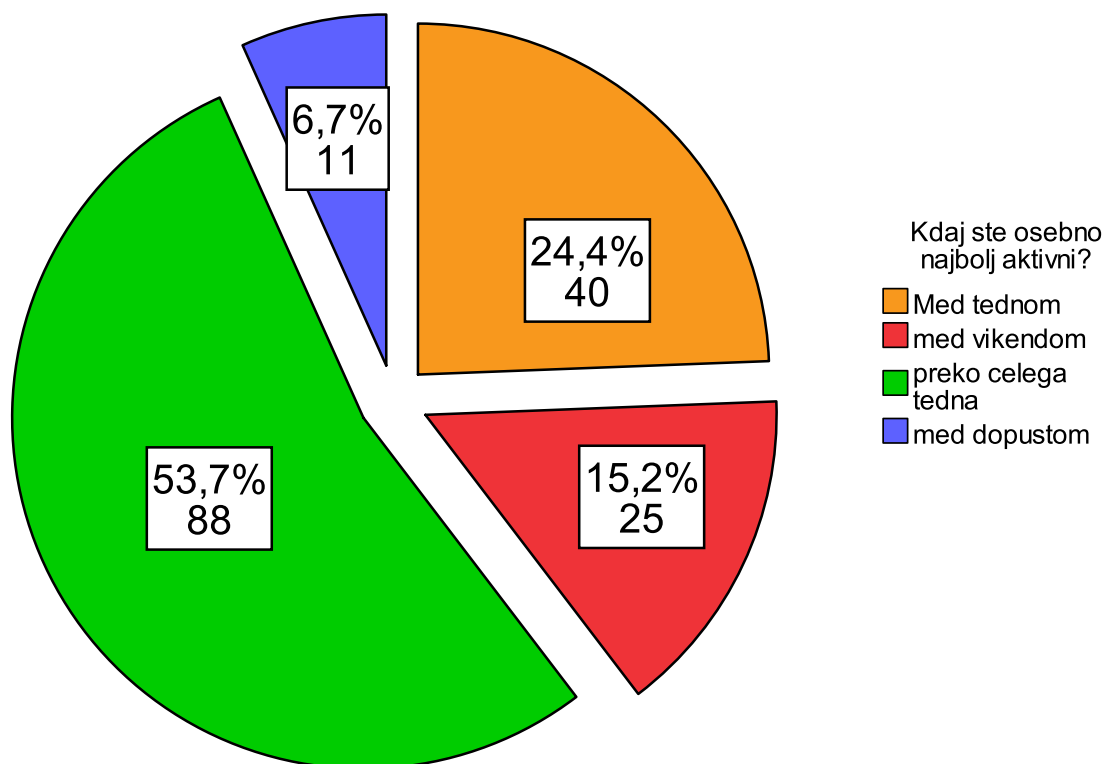
			Spol		Skupaj
			učenci	učenke	
Se ukvarjate s športom v organizirani obliki?	NE	Število odgovorov	31	43	74
		Odstotek glede na spol	42,5 %	47,3 %	45,1 %
	DA	Število odgovorov	42	48	90
		Odstotek glede na spol	57,5 %	52,7 %	54,9 %
Skupaj		Število odgovorov	73	91	164
		Odstotek glede na spol	100 %	100 %	100 %
		vrednost	stat. značilnost		
Hi kvadrat		0,375	0,540		

Iz Tabele 2 lahko razberemo, da se s športom v organizirani obliki ukvarja nekoliko več učencev (57,5 %) kot učenk (52,7 %). Nekoliko manj je učencev (42,5 %), ki se s športom ne ukvarjajo v organizirani obliki. Takih učenk je 47,3 %.

Ugotovili smo, da ne obstajajo statistično značilne razlike v ukvarjanju s športom v organizirani obliki glede na spol ($\text{sig}=0,5$). Dečki in deklice se v približno enaki meri ukvarjajo s športom v organizirani obliki.

6. KDAJ STE OSEBNO NAJBOLJ AKTIVNI (V ORGANIZIRANI IN/ALI NEORGANIZIRANI OBLIKI)?

Danih je bilo pet odgovorov. Prvi štirje odgovori so bili odgovori zaprtega tipa, zadnji odgovor (drugo) je bil odgovor odprtega tipa, vendar se za ta odgovor ni odločil nihče. Anketiranci so se lahko odločili le za enega.



Slika 7. Kdaj ste osebno najbolj aktivni?

Iz Slike 7 je razvidno, da je večina učencev (53,5 %) odgovorila, da so aktivni preko celega tedna, kar pomeni tudi med vikendom. 24,4 % (40) otrok pa je najbolj aktivnih med tednom. 15,2 % otrok je aktivnih le med vikendom, 6,7 % pa le med počitnicami oz. med dopustom.

Tabela 3

Aktivnost anketirancev glede na spol

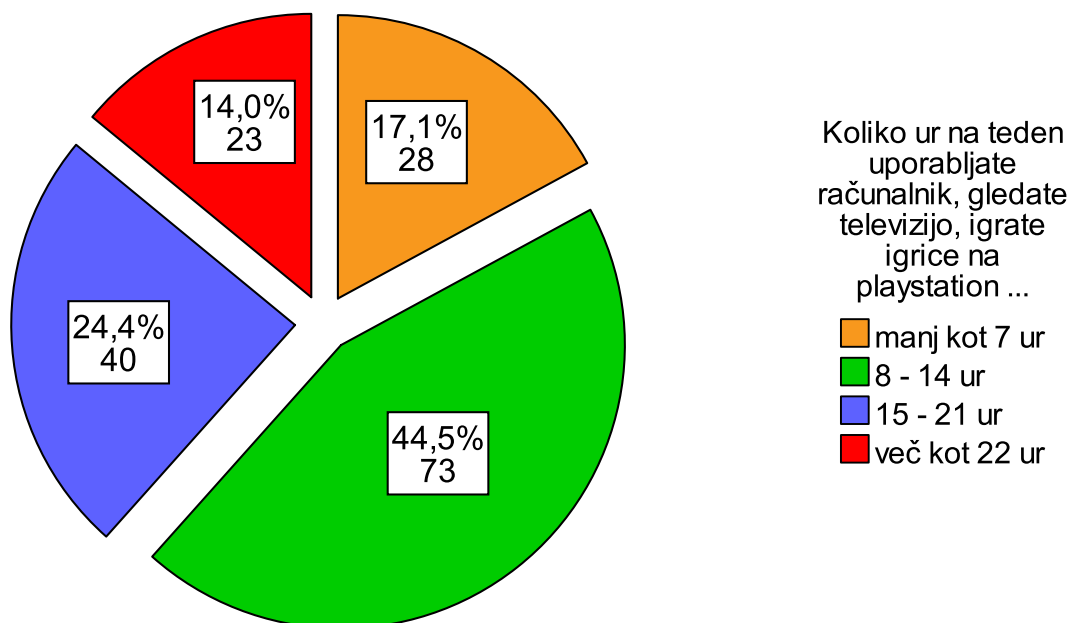
			spol		Skupaj	
			učenci	učenke		
Kdaj ste osebno najbolj aktivni?	med tednom	Število otrok	15	25	40	
		Odstotek glede na spol	20,5 %	27,5 %	24,4 %	
	med vikendom	Število otrok	7	18	25	
		Odstotek glede na spol	9,6 %	19,8 %	15,2 %	
	preko celega tedna	Število otrok	45	43	88	
		Odstotek glede na spol	61,6 %	47,3 %	53,7 %	
	med dopustom	Število otrok	6	5	11	
		Odstotek glede na spol	8,2 %	5,5 %	6,7 %	
	Skupaj		Število otrok	73	91	164
			Odstotek glede na spol	100 %	100 %	100 %
		vrednost	stat. značilnost			
Hi kvadrat		5,568	0,135			

Tabela 3 nam pokaže, da je nekoliko višji odstotek učencev (61,6 %), ki se ukvarjajo s športom preko celega tedna kot učenk (47,3 %). Hkrati pa je nekoliko višji odstotek učenk (27,5 % in 19,8 %), ki se ukvarjajo s športom le med tednom ali le čez vikend. Učencev, ki se ukvarjajo s športom le med vikendom, je nekoliko manj (9,6 %).

Hi kvadrat je pokazal, da ne obstajajo statistično značilne razlike med aktivnostjo anketirancev v določenem času glede na spol ($\text{sig}=0,135$). To pomeni, da so deklice in dečki približno enako aktivni v določenem času.

7. KOLIKO UR NA TEDEN V POVPREČJU PREŽIVITE OB RAČUNALNIKU ALI OB GLEDANJU TELEVIZIJE ALI OB IGRANJU IGRIC NA PLAYSTATION ITD. ?

Vprašanje oz. odgovori so zaprtega tipa. Dani so bili štirje možni odgovori, anketiranec pa je lahko obkrožil le enega.



Slika 8. Koliko ur na teden v povprečju anketiranci preživijo na računalniku ali pred televizijo ali ob igranju igrice itd.

Anketiranci svoj prosti čas porabijo za televizijo, računalnik ipd. največkrat 8–14 ur tedensko (Slika 8), kar zneso povprečno eno do dve uri dnevno, teh je 44,5 %. Sledijo jim tisti, ki preživljajo svoj prosti čas na ta način 15–21 ur (24,4 %), kar je povprečno dve do tri ure na dan. Najmanj je tistih, ki preživijo več kot 3 ure na dan pred računalnikom (14 %), kar je pa še vedno zelo veliko.

Tabela 4

Koliko ur na teden anketiranci uporabljajo računalnik, gledajo televizijo, igrajo igrice na playstation ipd. ločeno po spolu

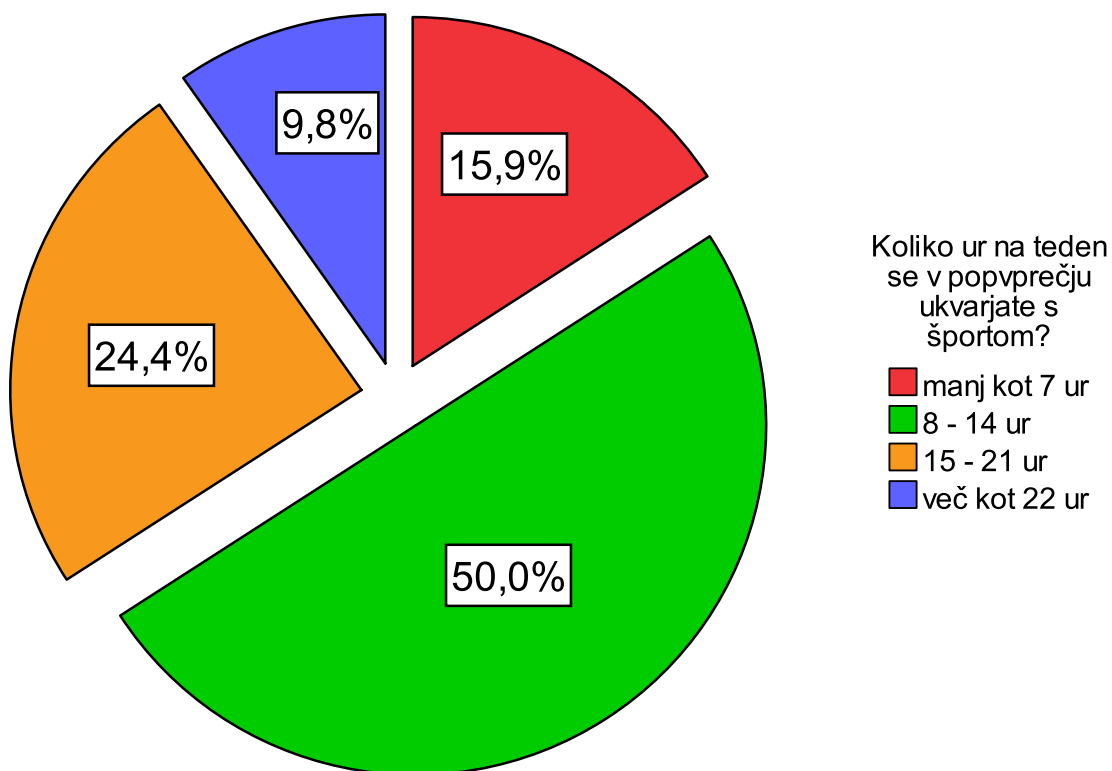
		spol		Skupaj	
		moški	ženski		
Koliko ur na teden uporabljate računalnik, gledate televizijo, igrate igrice na playstation ...	manj kot 7 ur	Št. odgovorov	8	20	28
		Odstotek	11,0 %	22,0 %	17,1 %
	8–14 ur	Št. odgovorov	36	37	73
		Odstotek	49,3 %	40,7 %	44,5 %
	15–21 ur	Št. odgovorov	17	23	40
		Odstotek	23,3 %	25,3 %	24,4 %
	več kot 22 ur	Št. odgovorov	12	11	23
		Odstotek	16,4 %	12,1 %	14,0 %
Skupaj		Št. odgovorov	73	91	164
		Odstotek	100 %	100 %	100 %
		vrednost	stat. značilnost		
Hi kvadrat		4,175	0,243		

Največje razlike med učenkami in učenci se pojavijo pri odgovoru, da preživijo pred televizijo itd. manj kot sedem ur na dan. Pri tem odgovoru je učencev nekoliko manj (11 %) kot učenk (22 %). Razlike so tudi pri odgovorih 8–12 ur (49,3 % učencev in 40,7 % učenk) ter pri odgovoru več kot 22 ur, kjer je nekoliko učencev (16,4 %) kot učenk (12,1 %).

Hi kvadrat je pokazal, da ne obstajajo statistične značilne razlike v številu ur, ki jih porabijo za sedeče dejavnosti anketiranci glede na spol ($\text{sig}=0,243$). Deklice in dečki porabijo približno enako število ur za sedeče dejavnosti.

8. KOLIKO UR NA TEDEN SE V POVPREČJU UKVARJATE S ŠPORTOM (V ORGANIZIRANI IN/ALI NEORGANIZIRANI OBLIKI)?

To vprašanje je bilo ponovno vprašanje zaprtega tipa odgovorov. Podani so bili štirje odgovori, anketiranec pa je lahko izbral le enega.



Slika 9. Koliko ur na teden se anketiranci v povprečju ukvarjajo s športom (v organizirani in/ali neorganizirani obliki).

Iz Slike 9 je razvidno, da se polovica anketirancev ukvarja s športom v povprečju 8–14 ur na teden. Nezanemarljivo je pa tudi, da se 24,4 % otrok ukvarja s športom od 15–21 ur na teden, kar je povprečno od dve do tri ure na dan. Takih, ki se ukvarajo s športom povprečno manj kot uro na dan (manj kot 7 ur na teden), je 15,9 %.

Tabela 5
Ukvarjanje otrok s športom v povprečju na teden glede na spol

			Spol		Skupaj	
			moški	Ženski		
Koliko ur na teden se v povprečju ukvarjate s športom?	manj kot 7 ur	Število otrok	10	16	26	
		odstotek	13,7 %	17,6 %	15,9 %	
	8–14 ur	Število otrok	32	50	82	
		odstotek	43,8 %	54,9 %	50,0 %	
	15–21 ur	Število otrok	19	21	40	
		odstotek	26,0 %	23,1 %	24,4 %	
	več kot 22 ur	Število otrok	12	4	16	
		odstotek	16,4 %	4,4 %	9,8 %	
	Skupaj		Število otrok	73	91	164
			odstotek	100 %	100 %	100 %
		vrednost	stat. značilnost			
Hi kvadrat		7,551	0,05			

V Tabeli 5 vidimo, da je več učenk (17,6 %) kot učencev (13,7 %), ki se ukvarjajo s športom manj kot 7 ur na dan. Več je tudi učenk, ki se ukvarjajo s športom od 8 do 14 ur na teden. Učencev je več pri odgovorih od 15 do 21 ur na teden (26,0 %) in več kot 22 ur na teden (učencev 16,4 %, učenk 4,4 %).

Vrednost χ^2 je 7,551, kar pomeni, da obstajajo razlike v ukvarjanju s športom v povprečju na teden glede na spol, na meji statistične značilnosti ($\text{sig}=0,05$). Dečki se statistično značilno več ur na teden ukvarjajo s športom kot deklice.

9. ZAKAJ SE NE UKVARJATE S ŠPORTOM V NOBENI IZMED OBLIK?

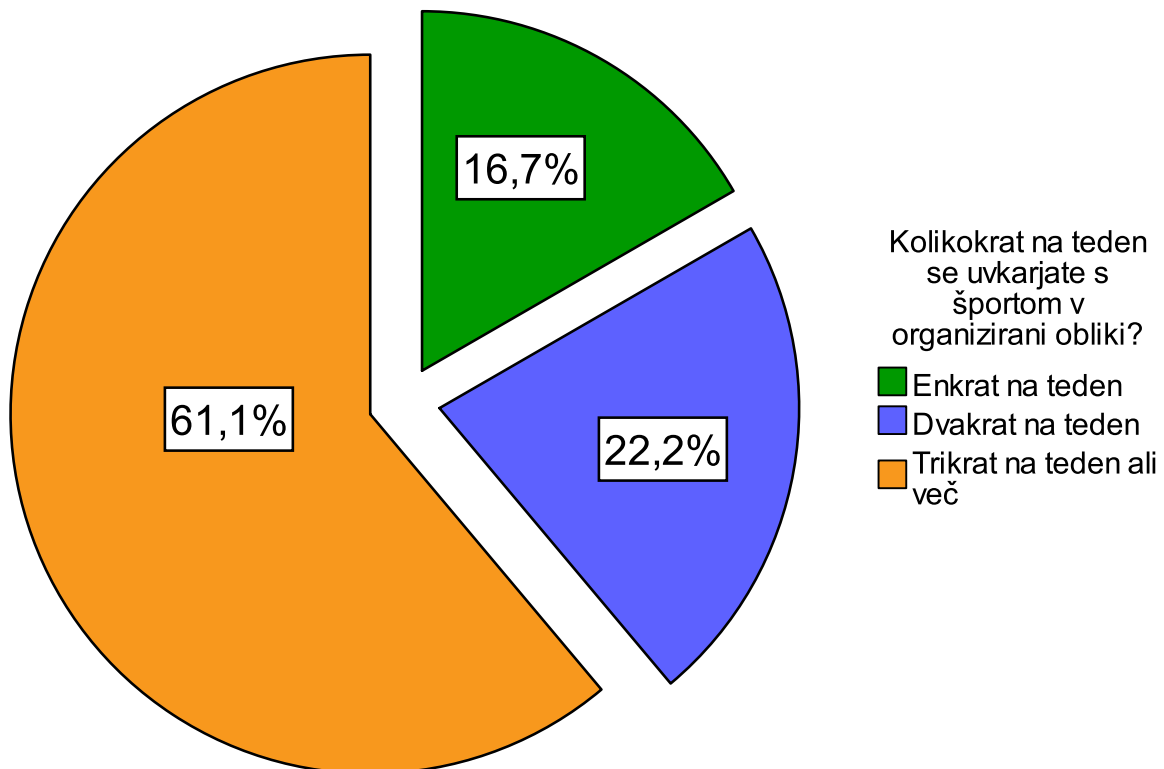
Vprašanje je bilo namenjeno tistim, ki so na vprašanji, ali se ukvarjajo s športom v neorganizirani obliki in ali se ukvarjajo s športom v organizirani obliki, obakrat odgovorili z ne.

Takega anketiranca ni bilo, saj so vsi anketiranci na vprašanje, ali se ukvarjajo s športom v neorganizirani obliki, odgovorili z da.

10. KOLIKOKRAT NA TEDEN SE UKVARJATE S ŠPORTOM V ORGANIZIRANI OBLIKI?

Naslednja vprašanja (od 10 do 18) so bila namenja tistim, ki se s športom ukvarjajo v organizirani obliki.

Pri desetem vprašanju smo želeli izvedeti, kako pogosto imajo anketiranci treninge oz. vadbo za športno panogo, s katero se ukvarjajo v organizirani obliki.

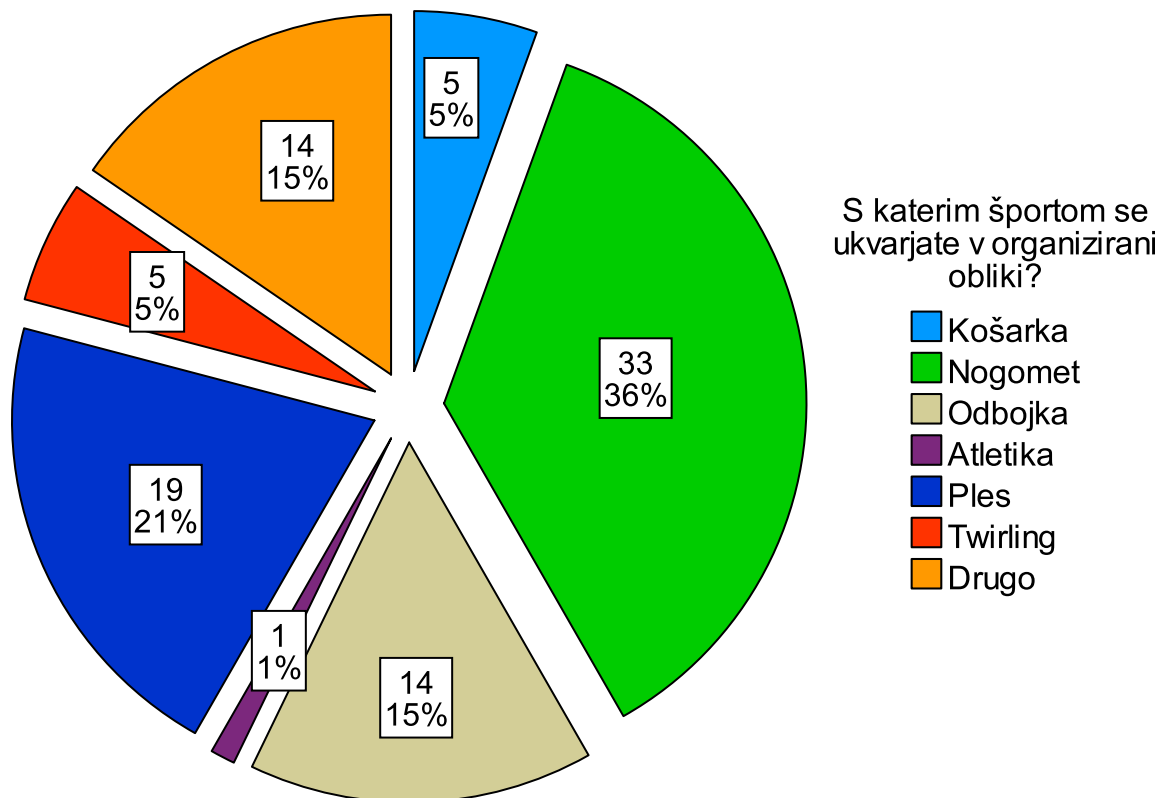


Slika 10. Kolikokrat na teden se ukvarjajo s športom tisti, ki vadijo v organizirani obliki, torej pod strokovnim vodstvom.

Iz Slike 10 je razvidno, da 61,1 % otrok, ki se ukvarja s športom v organizirani obliki, vadi trikrat ali večkrat na teden. Le 16,7 % je takih, ki trenirajo enkrat tedensko. 22,2 % pa ima vadbo dvakrat tedensko.

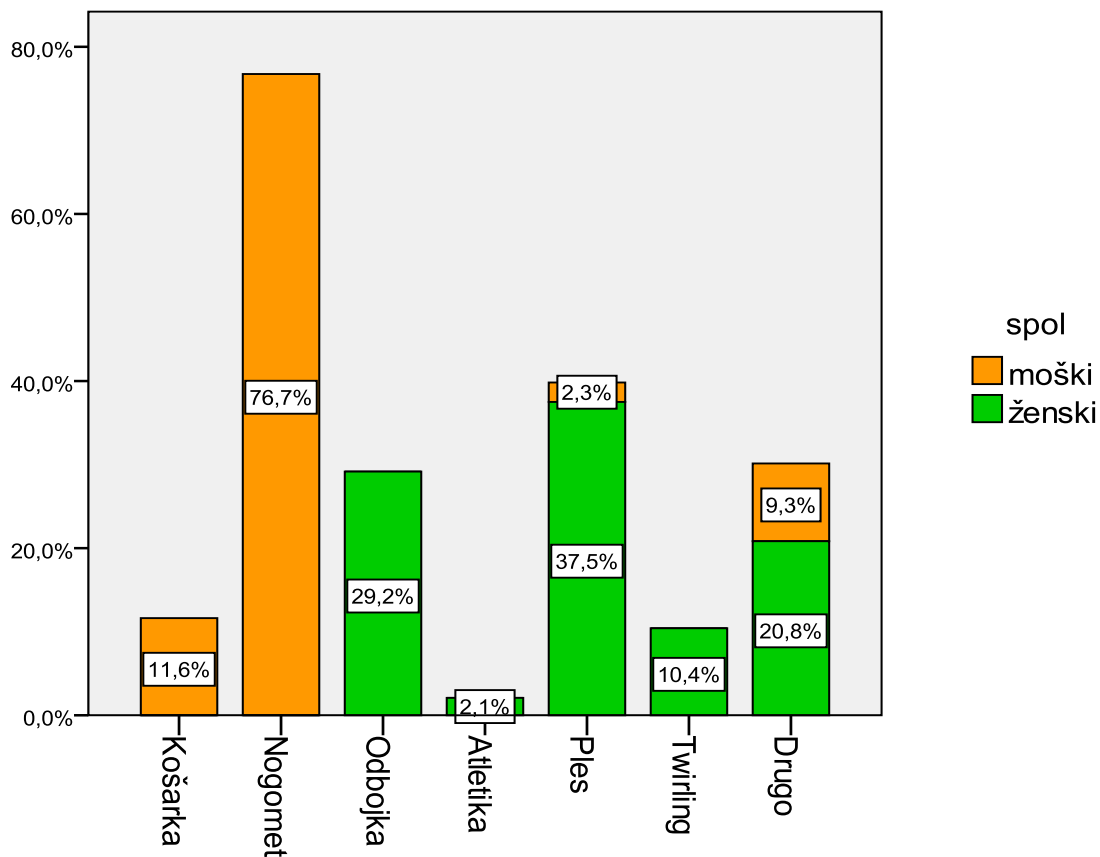
11. S KATERIM ŠPORTOM SE UKVARAJTE V ORGANIZIRANI OBLIKI?

Vprašanje je imelo podanih 8 različnih športnih panog in pojem drugo, kamor so lahko napisali panogo, s katero se ukvarjajo, če je ni na seznamu. Anketiranci so lahko obkrožili več odgovorov.



Slika 11. Prikaz športov, s katerimi se ukvarjajo anketiranci v organizirani obliki.

Na Sliki 11 vidimo, da se največ otrok v organizirani obliki ukvarja z nogometom (36 %), sledi mu ples (21 %) in odbojka (14 %). Le po 5 otrok trenira twirling in košarko. Med odgovori drugo so anketiranci navajali jezenje (dvakrat), kickbox, folkloro, taekwondo (dvakrat), športno plezanje, folkloro, plavanje, tenis in gasilce. Le eden učenec je obkrožil dva odgovora (košarka in nogomet). Ostali so označili po enega.

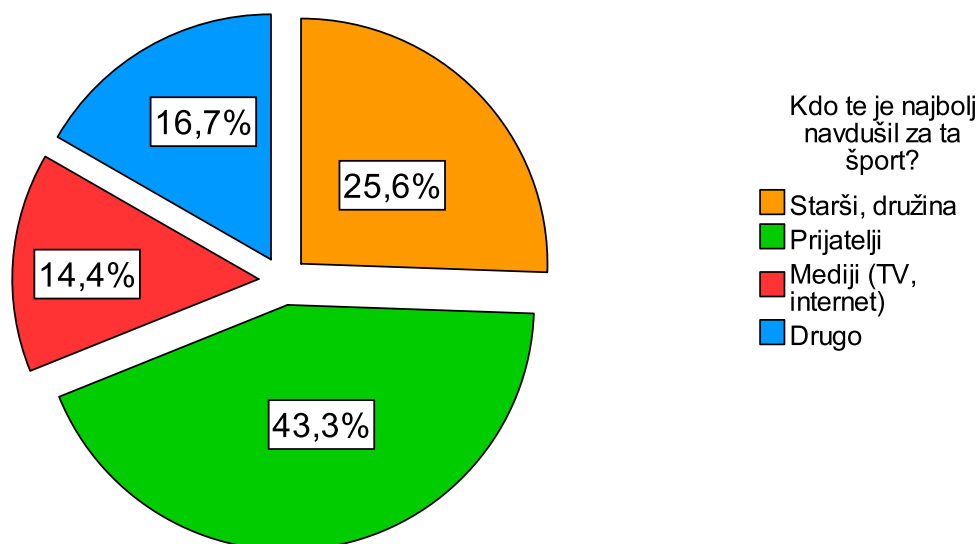


Slika 12. Športi, s katerimi se ukvarjajo anketiranci, ločeni po spolu.

Iz Slike 12 je razvidno, da se s košarko in nogometom ukvarjajo le fantje. Odbojka, atletika in twirling pa je v domeni deklet. Oboji se ukvarjajo s plesom, kjer pa je veliko več deklet (37,5 %) kot fantov (2,3 %).

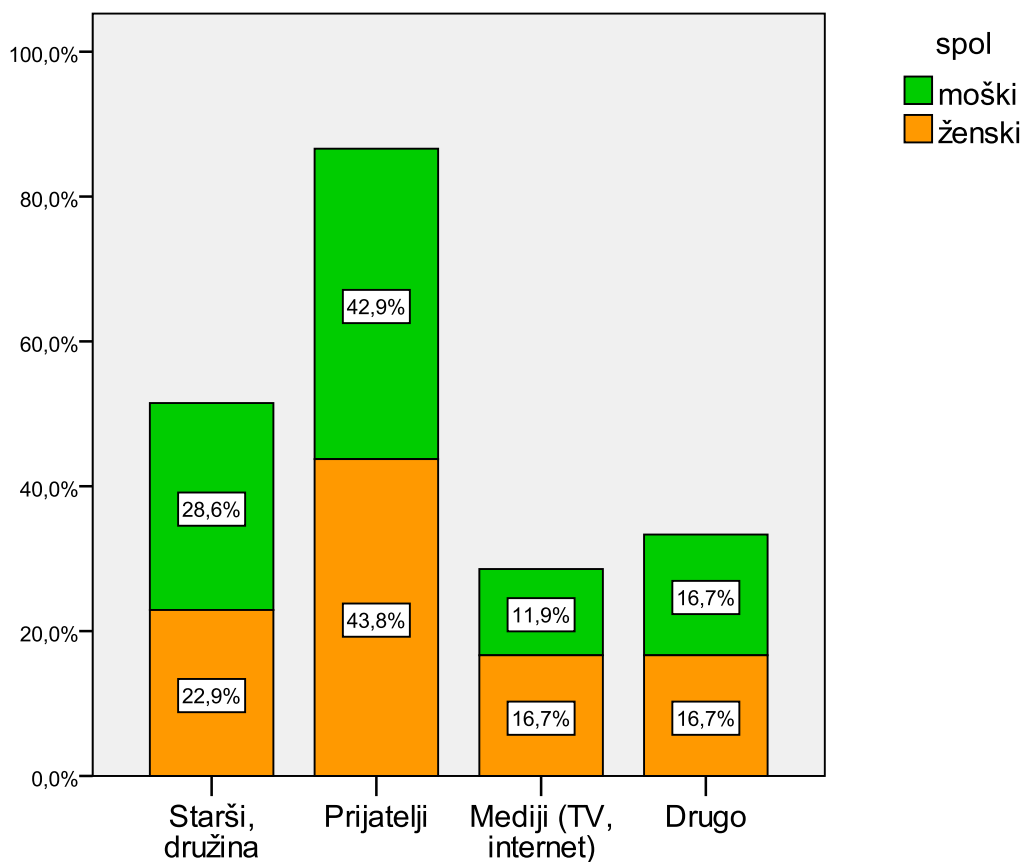
12. KDO TE JE NAJBOLJ NAVDUŠIL ZA ŠPORT?

S tem vprašanjem smo želeli izvedeti, kdo je posameznika navdušil za športno panogo, s katero se ukvarja. Ponudili smo tri odgovore zaprtega tipa in enega odprtega tipa (drugo), kjer so lahko napisali, če jih je navdušil kdo drug.



Slika 13. Odgovori, kdo je anketirance najbolj navdušil za športno panogo, s katero se ukvarjajo.

Na Sliki 13 vidimo, da imajo največji vpliv prijatelji in vrstniki (43,3 %), sledi pa jim družina (25,6 %). Med odgovori drugo so anketiranci največkrat navedli, da so se sami odločili za panogo oz. da so se sami navdušili.

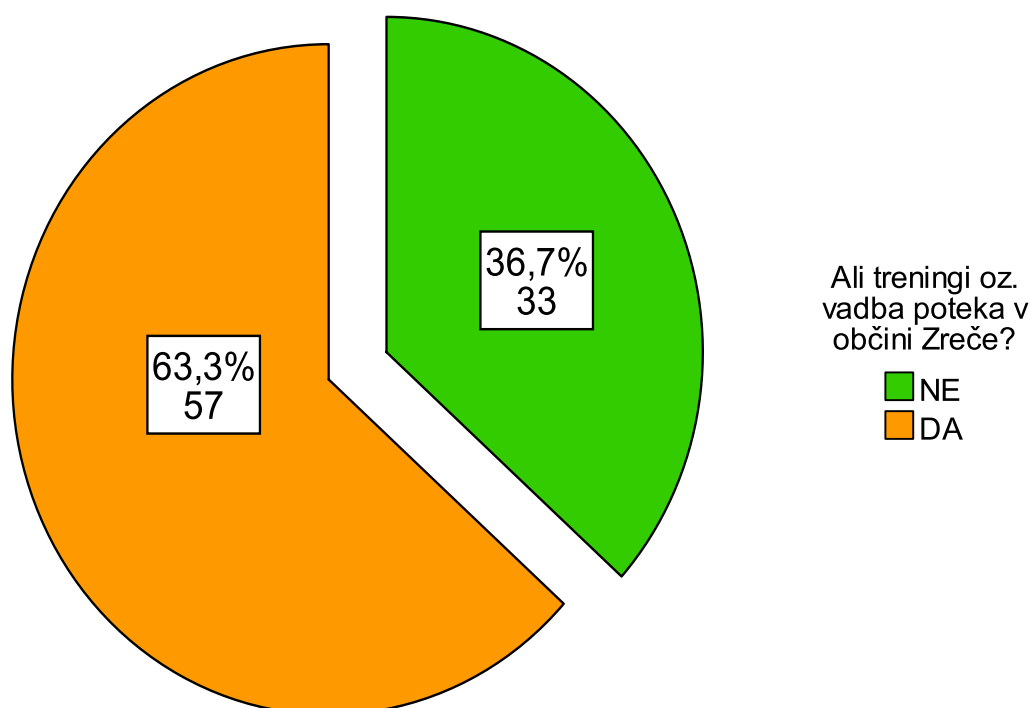


Slika 14. Odgovori, kdo je posameznika najbolj navdušil za športno panogo, s katero se ukvarjajo, ločeno po spolu.

Iz Slike 14 lahko razberemo, da ni bistvenih razlik med učenkami in učenci. Oboje so v prvi vrsti najbolj navdušili prijatelji, sledijo starši oz. družina, ki ima na učence (28,6 %) malo večji vpliv kot na učenke (22,9 %). Na učenke (16,7 %) pa imajo v primerjavi z učenci (11,9 %) večji vpliv mediji.

13. ALI TRENIGI OZIROMA VADBA POTEKA V OBČINI ZREČE?

Z vprašanjem smo želeli izvedeti, koliko anketirancev vadi v domači občini in koliko se jih mora na treninge oz. vadbo voziti v drugo občino.

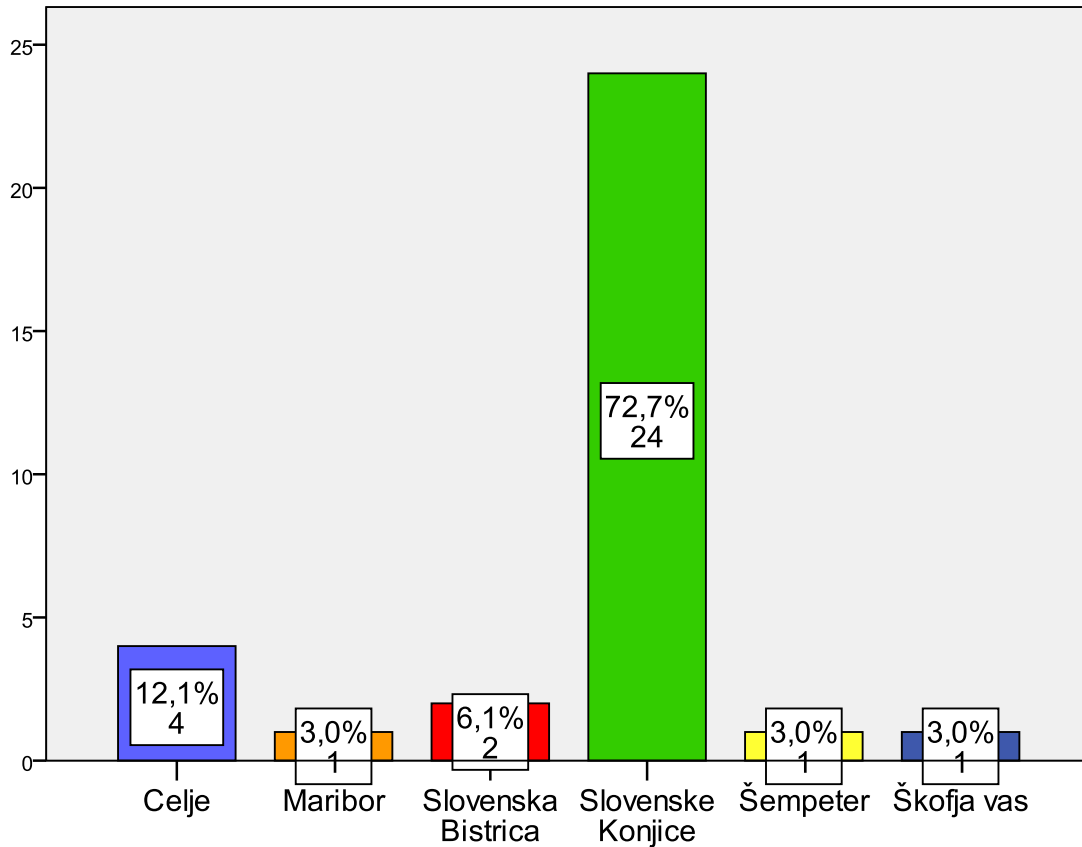


Slika 15. Odgovori anketirancev na vprašanje, ali vadba oz. treningi potekajo v občini Zreče.

Iz Slike 15 je razvidno, da 36,7 % otrok trenira oz. se ukvarja s športom v domači občini, 63,3 % je takih, ki se morajo na treninge voziti v drug kraj.

14. ČE TRENING OZIROMA VADBA NE POTEKA V OBČINI ZREČE, V KATERI KRAJ SE VOZITE?

Vprašanje je bilo namenjeno tistim anketirancem, ki so na prejšnje vprašanje odgovorili, da se morajo na trening oz. vadbo voziti v drugo občino oz. kraj.



Slika 16. Kraji, v katere se vozijo anketiranci, ki ne trenirajo v občini Zreče, na vadbo oz. treninge.

Največkrat so učenci navedli Slovenske Konjice (72,7 %), sledi Celje (12,1 %), Slovenska Bistrica (6,1 %) ter Maribor, Šempeter in Škofja vas.

Tabela 6

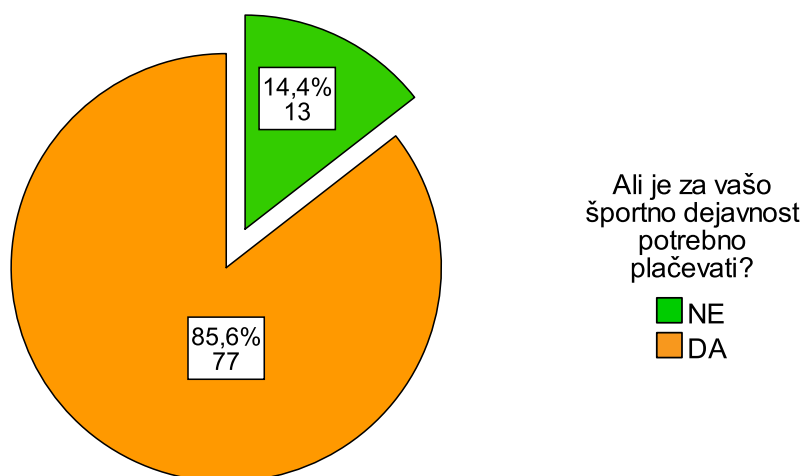
V katere kraje se vozijo anketiranci na treninge in kaj tam trenirajo

		Če vadba oz. treningi ne potekajo v občini Zreče, v kateri kraj se vozite?					Skupaj	
		Celje	Mari- bor	Slov. Bistri- ca	Slov. Konjice	Šem- peter		Škof- ja vas
S katerim športom se ukvarjate v organizirani obliki?	Košarka				5		5	
	Nogomet	1			1		2	
	Odbojka					1	1	
	Atletika				1		1	
	Ples	1			15		16	
	Drugo	2	1	2	2		1	8
Skupaj		4	1	2	24	1	1	33

Največ anketirancev se vozi na vadbo v Slovenske Konjice, kjer trenirajo ples (15 anketirancev), košarko (5 anketirancev), atletiko, nogomet in karate. V Celje se vozijo na treninge nogometa, plesa, jezdenja in plavanja. V Mariboru anketiranec trenira kickbox. V Slovenski Bistrici eden trenira športno plezanje in drugi jezdenje. V Šempeter se ena učenka vozi na treninge odbojke in druga v Škofjo vas na treninge jezdenja.

15. ALI JE ZA VAŠO ŠPORTNO DEJAVNOST POTREBNO PLAČEVATI?

Vprašanje je bilo namenjeno vsem anketirancem, ki se s športom ukvarjajo v organizirani obliki. Kot odgovor sta bili dani dve možnosti, obkrožili pa so lahko samo eno.

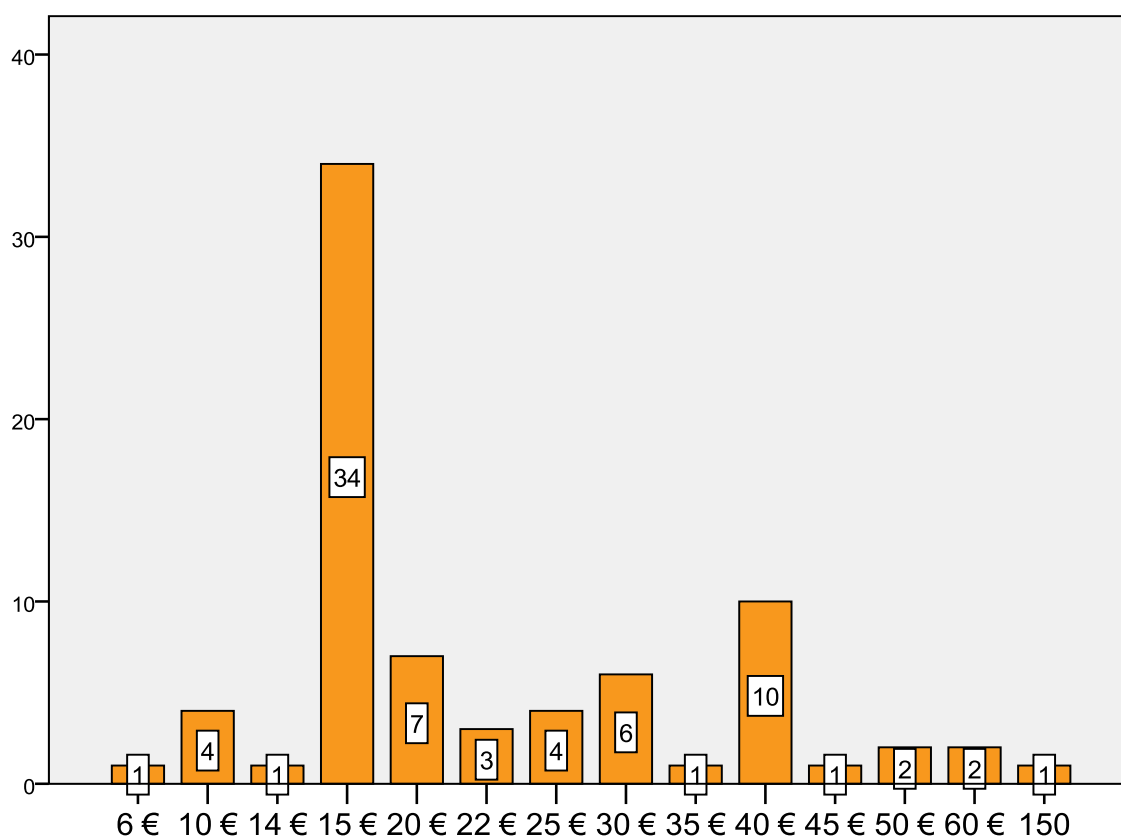


Slika 17. Ali je za vašo športno dejavnost potrebno plačevati?

Pri tem vprašanju je 85,6 % otrok odgovorilo, da morajo plačevati za njihovo športno udejstvovanje, kar se dobro vidi na Sliki 17. 13 otrok (14,4 %) je odgovorilo, da plačilo ni potrebno.

16. KOLIKO MORATE PLAČEVATI NA MESEC?

To vprašanje je bilo namenjeno anketirancem, ki morajo za svoje športne dejavnosti plačevati. Vprašanje je bilo odprtega tipa, kjer so na črto napisali znesek.



Slika 18. Koliko morajo anketiranci plačevati za vadbo oziroma treninge na mesec. Največkrat so napisali znesek 15 evrov (štiriintridesetkrat), sledi 40 evrov (desetkrat), 20 evrov (sedemkrat) in 30 evrov (šestkrat) (Slika 18).

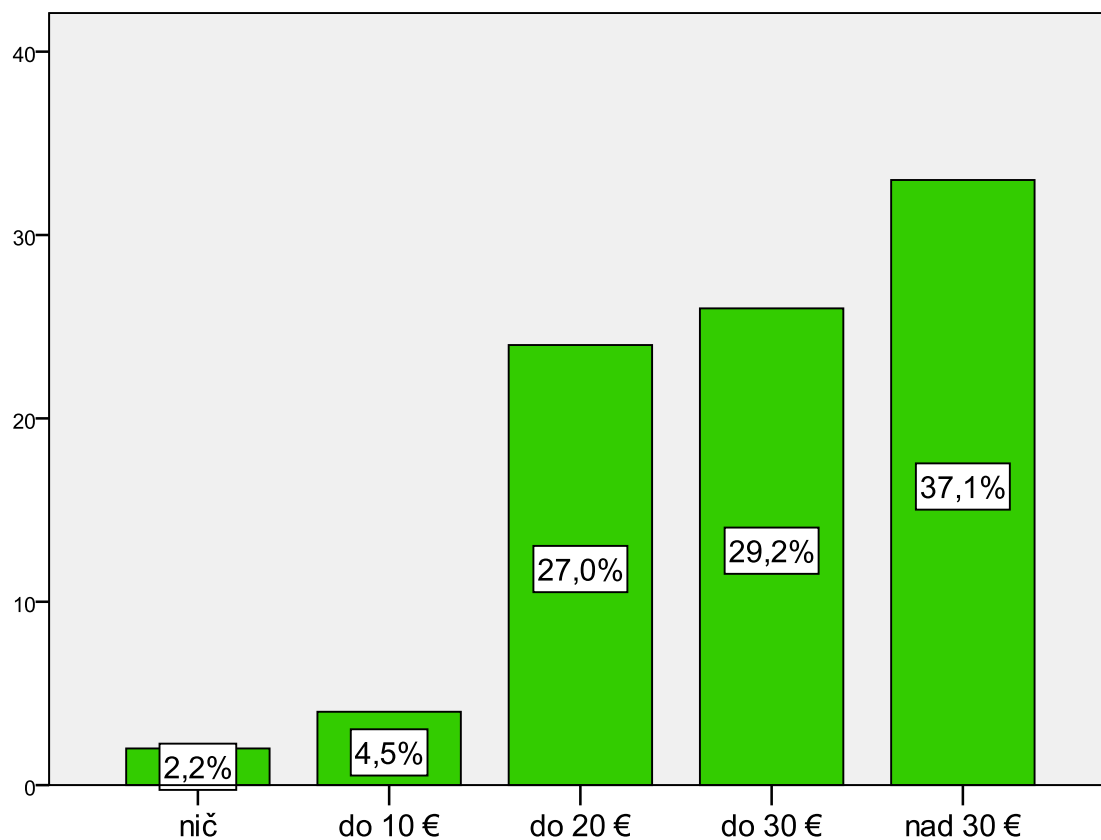
Tabela 7

Koliko anketiranci plačujejo vadnino za posamezno športno panogo

		S katerim športom se ukvarjate v organizirani obliki?						Skupaj	
		Koš - arka	Nogo -met	Odbojka	Atletika	Ples	Twirlin g		Drug o
V I Š I N A V A D N I N E	10 €			3				1	4
	14 €							1	1
	15 €		22	7		3		2	34
	150 €							1	1
	20 €	4	1	1				1	7
	22 €					3		0	3
	25 €					2		2	4
	30 €			1			5		6
	35 €				1				1
	40 €					9		1	10
	45 €					1			1
	50 €					1		1	2
	6 €			1					1
	60 €							2	2
Skupaj		4	23	13	1	19	5	12	77

Iz Tabele 7 razberemo, da je pri košarki, nogometu, atletiki in twirlingu konstantna vadnina. Pri košarki se tako plačuje 20 evrov, pri nogometu 15 evrov, atletiki 35 evrov in pri twirlingu 30 evrov. Največja nihanja vidimo pri odbojki, kjer se cena giblje med 6 in 30 evri, največ jih pa plačujejo po 15 evrov. Različna cena pa se pojavlja tudi pri plesu, kjer se giblje med 15 in 50 evri, največ jih pa plačuje po 40 evrov (devet). 60 evrov za vadbo plačujejo pri jezdenju, 50 evrov za ples v Celju in za plavanje. 150 evrov plačujejo za jezdenje.

17. KOLIKO SO PRIPRAVLJENI PLAČEVATI STARŠI OZ. SKRBNIKI NA MESEC, DA BI SE VI LAHKO UKVARJALI S ŠPORTOM?

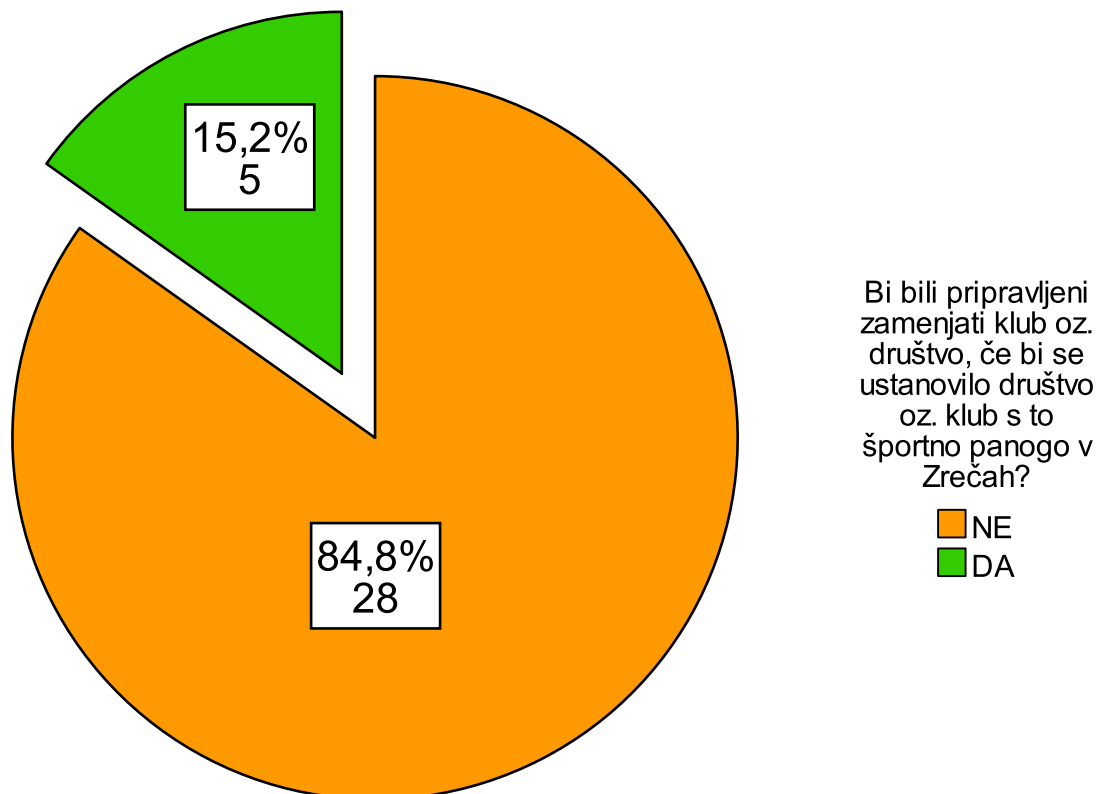


Slika 19. Koliko so pripravljeni plačevati starši oz. skrbniki na mesec, da bi se lahko Vi ukvarjali z določenim športom.

Največ učencev (37,1 %) je odgovorilo, da so starši za njihovo športno udejstvovanje pripravljeno plačevati nad 30 evrov. 29,2 % jih je pripravljeno plačevati za ukvarjanje s športom do 30 evrov, 27 % do 20 evrov, 4,5 % do 10 evrov in le 2,2 % je takih, ki niso pripravljeni plačati nič (Slika 19).

18. BI BILI PRIPRAVLJENI ZAMENJATI KLUB OZIROMA DRUŠTVO, ČE BI SE USTANOVILO DRUŠTVO OZIROMA KLUB S TO ŠPORTNO PANOGO V ZREČAH?

Vprašanje je bilo namenjeno tistim, katerih vadba oz. treningi ne potekajo v občini Zreče. Vprašanje je bilo zaprtega tipa, odgovorili pa so lahko le z da ali ne.

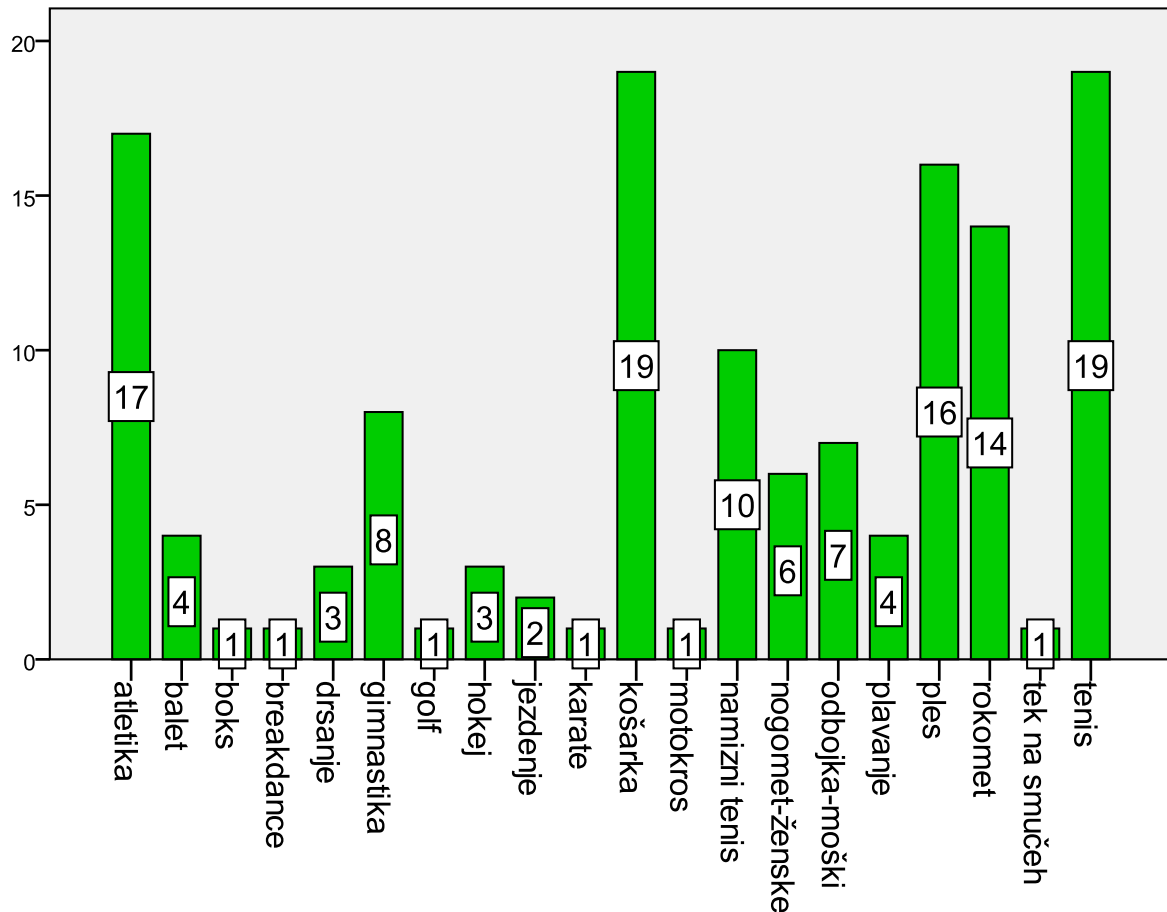


Slika 20. Ali bi bili pripravljeni zamenjati klub oz. društvo, če bi se ustanovilo društvo oz. klub za to športno panogo v Zrečah?

Iz Slike 20 lahko razberemo, da večina otrok, katerih vadba ne poteka v občini Zreče, (84,8 %) ne bi bila pripravljena zamenjati kluba oz. društva. Le 15,2 % je takih, ki bi bili to pripravljeni storiti.

19. PONUDBO KATEREGA ŠPORTA POGREŠATE V ZREČAH?

To vprašanje je bilo ponovno namenjeno vsem anketirancem. Vprašanje je bilo odprtega tipa, kjer so svoj odgovor lahko napisali na črto. Lahko so napisali več predlogov.



Slika 21. Ponudbo katerega športa pogrešate v Zrečah?

Šport, ki so ga anketiranci napisali največkrat, sta košarka in tenis (19). Sledi jima atletika (17), ples (16), rokomet (14) in namizni tenis (10). 48 anketirancev na to vprašanje ni odgovorilo (Slika 21).

20. BI ŽELELI ŠE KAJ DODATI GLEDE ŠPORTA V ZREČAH?

Zadnje vprašanje je bilo vprašanje odprtega tipa in je bilo namenjeno vsem anketirancem. Na to vprašanje je odgovorilo le 12 anketirancev, vsak je napisal eno mnenje. Napisali so:

- Želela bi bolj pestro ponudbo različnih športov.
- Dati več finančne pomoči športnikom do 21 let.
- Zelo malo je športne ponudbe v Zrečah. Lahko bi jo bilo več.
- Želel bi imeti plezalno steno.
- Premalo različnih športnih panog.
- Premalo različnih športov.
- Slaba organizacija.
- Ni dobro organiziran.
- S športom v Zrečah sem zadovoljna.
- Več tenis igrišč.
- Bolj urejena tenis igrišča.
- Več vlaganja denarja v šport.

4 RAZPRAVA

Šport je v življenju otrok in mladine izredno pomemben, saj ima veliko vlogo pri ohranjanju zdravja in preprečevanju debelosti. Pomemben je tudi zato, ker si mladi lahko z njim kakovostno zapolnijo prosti čas, pridobijo si nova prijateljstva in zdrav občutek samozavesti, to pa so vrednote, ki so potrebne za kakovostno življenje.

Zaradi vseh teh pozitivnih stvari, ki nam omogočajo kakovostno življenje, dobimo pa jih lahko le s pomočjo športa, nas je zanimalo, koliko mladih se ukvarja s športom v občini Zreče, kakšno je trenutno stanje na področju športa in kakšne so možnosti za razvoj. Odgovore na vprašanja smo dobili s pomočjo anketnega vprašalnika, ki smo ga razdelili 164 učencem tretjega triletja OŠ Zreče. Vrnjene smo dobili vse vprašalnike, vendar jih je bilo sedem neveljavnih, zato jih v raziskavi nismo uporabili.

Anketni vprašalnik je rešilo 55,5 % učenk in 44,5 % učencev. Največ učencev, ki je rešilo anketni vprašalnik, je bilo rojenih leta 1996 (37,8 %), takoj za njimi pa so bili učenci, rojeni leta 1998 (33,5 %), sledijo jim učenci, rojeni 1997 (28,7 %).

V raziskavi smo ugotovili, da se prav vsi učenci ukvarjajo s športom v takšni ali drugačni obliki. Vsi anketirani učenci se ukvarjajo s športom v neorganizirani obliki, kar pomeni, da se ne ukvarjajo s športom pod strokovnim vodstvom. Na podlagi tega moramo **zavrniti hipotezo 1**, ki trdi, da so deklice v neorganizirani bolj športno aktivne kot dečki. Hipotezo zavrnemo, ker so prav vsi anketiranci aktivni v neorganizirani obliki športnih udeleževanj.

Ne preseneča nas, da se z nogometom in košarko ukvarja višji odstotek učencev. V Zrečah je nogometni klub le za dečke in tudi v šoli je pri športni vzgoji dečkov velik poudarek na nogometu. Med osnovnošolci je nogomet oblika razvedrila, s katerim si fantje krajšajo čas takoj po pouku, dobivajo se pa tudi v popoldanskem času in med vikendom. Nekaj let nazaj je deloval v Zrečah tudi moški košarkarski klub, v katerega je bilo vključenih veliko osnovnošolcev.

Športa, pri katerih prevladujejo dekleta, sta odbojka in ples. Za odbojko velja za dekleta podobno kot za dečke pri nogometu. V Zrečah je ženska odbojka zelo razvita in klub dobro organiziran. Nezanemarljiva pa so tudi tri igrišča za odbojko na mivki, ki so predvsem v poletnem času pribežališča športno aktivne mladine.

Podobne rezultate so dobili tudi Jelovčanova, Pišot in Žerjal (2002), ki so na vzorcu 239 merjencev osnovnošolskih otrok, starih od 8 do 10 let iz obalnega, ljubljanskega in mariborskega območja dobili podoben vrstni red športov v vrhu. Na prvo mesto so postavili nogomet, s katerim se ukvarja 20 % anketirancev, in na drugo mesto košarko (9% merjencev). Pri deklicah sta bila v vrhu ples in športna gimnastika.

V zadnjem času med mladimi postaja popularen tudi tek (jogging), ki ga najbolj promovirajo mediji. Tem športom sledi smučanje. V zadnjih letih so sicer zaznali upad smučarjev, kar je verjetno posledica dviga cen smučarskih vozovnic in opreme ter znižanja socialnega statusa ljudi. Smučanje je med anketiranci najbolj priljubljeno pri učencih, rojenih leta 1998 (12 % vseh se ukvarja z njim). Da se še vedno toliko otrok ukvarja s smučanjem, je posledica geografske lege Zreč. Zreče ležijo tik pod smučarski centrom Rogla in smučanje mlade tako spremlja že od zgodnjega otroštva.

Današnja mladina preživlja svoj prosti čas predvsem sede. Najpogostejše dejavnosti so deskanje po svetovnem spletu, telefoniranje, igranje računalniških iger in gledanje televizije (Jeriček, 2007; Jurak, 2006). V naši raziskavi nas je zanimalo, koliko prostega časa mladi preživijo sede in koliko prostega časa namenijo športu. Ugotovili smo, da nekoliko več učencev kot učenk preživi svoj prosti čas pred televizijo, na računalniku ali ob igranju igrice na playstation največkrat v povprečju 8–14 ur na teden, nekoliko več je učenk, ki preživijo svoj prosti čas sede manj kot 7 ur na teden in nekoliko več je učencev, ki preživijo sede svoj prosti čas več kot 22 ur na teden. Hi kvadrat je pokazal, da ne obstajajo statistične značilnosti v številu ur, ki jih porabijo za sedeče dejavnosti anketiranci glede na spol ($\text{sig}=0,243$). Deklice in dečki porabijo približno enako število ur za sedeče dejavnosti. S tem lahko **potrdimo hipotezo 2**, ki govori o tem, da ne obstajajo statistično značilne razlike v času, ki ga dečki oz. deklice namenijo sedečim dejavnostim (gledanje TV, igranje igrice na računalnik, deskanje po internetu ...).

Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC) iz leta 2006 ugotavlja, da 86 % otrok in mladostnikov gleda televizijo med tednom več kot pol ure na dan, ob koncu tedna pa je ta odstotek še višji. Le 5 % otrok in mladostnikov televizije med tednom ne gleda, 17 % pa gleda televizijo 4 ure in več na teden. Če to primerjamo z našimi rezultati, ugotovimo, da ti osnovnošolci veliko preveč časa preživijo pred televizijo in v našem primeru tudi pred računalnikom.

V raziskavi smo ugotovili tudi, da obstajajo razlike v ukvarjanju s športom v povprečju na teden glede na spol, na meji statistične značilnosti ($\text{sig}=0,05$). Dečki se statistično značilno več ur na teden ukvarjajo s športom kot deklice. Tako lahko **potrdimo hipotezo 3**, ki pravi, da dečki namenijo športnim aktivnostim več časa kot deklice.

Zanimalo nas je tudi, kdaj tekom tedna so otroci najbolj aktivni. Ugotovili smo, da je 53,7 % mladih aktivnih preko celega tedna, 24,4 % jih je aktivnih le med tednom, 13 % le med dopustom in 15,2 % le med vikendom. Rezultati so pokazali, da so učenci nekoliko bolj športno aktivni preko celega tedna v primerjavi z učenkami, medtem ko je nekoliko več učenk, ki se ukvarjajo s športom le med tednom ali le čez vikend. Učencev, ki se ukvarjajo s športom le med vikendom, je nekoliko manj. Hi kvadrat je pokazal, da ne obstajajo statistično značilne razlike med aktivnostjo

anketirancev v določenem času glede na spol ($\text{sig}=0,135$). To pomeni, da so deklice in dečki približno enako aktivni v določenem času.

Tisti otroci, ki so aktivni preko celega tedna, so večinoma otroci, ki se s športom ukvarjajo v organizirani obliki in imajo za vikende tekme. Da se tako veliko otrok ukvarja s športom le med tednom, bi pripisali temu, da so treningi oz. vadba organizirani le v delovnih dneh. Otroci, ki se ukvarjajo s športom le med vikendi, so lahko tisti, ki smučajo, deskajo na snegu ali tečejo na smučeh. Za te športe je značilno, da se z njimi ukvarjajo med vikendi, ker ni pouka ali pa tisti, ki verjetno med tednom nimajo časa, ker imajo v popoldnevih druge dejavnosti. Seveda pa tu ne smemo pozabiti, da v današnjem času otroci preživijo vse preveč časa na računalnikih in pred televizijo, tako da jim za šport na koncu zmanjka časa.

Med mladimi Zrečani se jih s športom v organizirani obliki, kjer vadba poteka pod strokovnim vodstvom, ukvarja 54,9 %. Od tega je nekoliko več učencev (57,5 %) kot učenek (52,7 %). Na podlagi rezultatov smo ugotovili, da ne obstajajo statistično značilne razlike v ukvarjanju s športom v organizirani obliki glede na spol ($\text{sig}=0,5$). Dečki in deklice se v približno enaki meri ukvarjajo s športom v organizirani obliki. Zaradi tega **zavrnamo hipotezo 4**, ki trdi, da se več učencev kot učenek ukvarja s športom v organizirani obliki. Avtorji (Jeriček idr., 2007; Horvat, 2010; Škof, 2010) so v svojih raziskavah prišli do drugačnih rezultatov, saj so ugotovili, da so dečki športno bolj aktivni kot deklice.

Anketiranci se v organizirani obliki športne vadbe v največji meri ukvarjajo z nogometom, plesom in odbojko. Za nogomet in odbojko nas rezultati ne presenečajo, saj je v Zrečah največji poudarek na delu z mladimi odbojkaricami in nogometaši. Presenetili so nas rezultati za ples, saj mladi plesa ne morejo trenirati oz. vaditi v Zrečah, ampak se morajo na treninge voziti v Slovenske Konjice, ki so od Zreč oddaljene 5 km. Rezultati so pokazali tudi, da je zelo upadlo zanimanje in treniranje košarke. Z njo se ukvarja le še 5 % otrok, kar je posledica razpada košarkarskega kluba v Zrečah, najbližji klub je sedaj v Slovenskih Konjicah in tisti, ki niso imeli pogojev za prevoz, so morali opustiti treniranje.

Od športnikov, katerih vadba poteka pod strokovnim vodstvom (v organizirani obliki), jih 61,1 % vadi trikrat ali večkrat na teden. Le 16,7 % je takih, ki trenirajo enkrat tedensko. 22,2 % pa ima vadbo dvakrat tedensko. Iz tega sklepamo, da tisti, ki imajo dvakrat ali trikrat na teden treninge oz. vadbo, imajo za vikende tudi tekme, kar pomeni, da imajo s športom zapolnjen ves teden.

Od rojstva naprej na nas vplivajo različni dejavniki, ki nam pomagajo ustvarjati lastno mnenje, želje ipd. Zato nas je zanimalo, kdo je imel največ zaslug, da se je posameznik odločil za ukvarjanje z določenim športom. Ugotovili smo, da so tako učenke kot učence v prvi vrsti za določeno panogo najbolj navdušili prijatelji in

vrstniki, sledijo starši oz. družina, ki ima na učence (28,6 %) malo večji vpliv kot na učenke (22,9 %). Na učenke (16,7 %) pa imajo v primerjavi z učenci (11,9 %) večji vpliv mediji.

Naši rezultati potrjujejo stavek, da je potrebno v današnjem času za večino stvari plačati. Od tistih, ki se s športom ukvarjajo v organizirani obliki, jih mora 85,6 % za to plačevati. Članarine oz. vavnine se gibljejo med 6 in 150 evri. Največkrat se je pojavil znesek 15 evrov. Zanimalo nas je tudi, koliko so starši oz. skrbniki pripravljeni plačevati na mesec, da bi se lahko njihov otrok ukvarjal s športom. Odgovori so bili večinoma v skladu z zneski, ki jih že plačujejo. Tisti, ki sicer ne plačujejo za vadbo, so se največ odločali za plačila do 20 evrov (31,2 %). 2,2 % jih za vadbo ni pripravljena plačevati. Sklepamo lahko, da so starši oziroma skrbniki pripravljeni plačevati za vadbo svojih otrok. S tem pa se vidi tudi osveščenost staršev oz. skrbnikov o pomembnosti športa in gibanja za zdravo ter kakovostno življenje mladih.

Rezultati so pokazali, da se 63,3 % otrok s športom v organizirani obliki ukvarja v občini Zreče, 36,7 % pa se jih mora na treninge voziti v drugo občino. Anketiranci so kot kraj, v katerega se vozijo na vadbo, največkrat navedli Slovenske Konjice, sledita Celje in Slovenska Bistrica. V Slovenskih Konjicah jih največ trenira ples in košarko, v Celju jezdenje in plavanje, V Slovenski Bistrici pa jezdenje in športno plezanje. Od teh, ki se na treninge vozijo v druge kraje, jih 84,8 % ni pripravljenih zamenjati kluba oz. društva, če bi se v Zrečah ustanovil klub z enako panogo. 15,2 % je takih, ki bi bili pripravljeni zamenjati klub oz. društvo, če bi bila ta možnost. Iz tega sklepam, da bi bilo smiselno odpreti kakšno novo društvo oz. klub, ki bi ponujalo takšne dejavnosti, na katere se morajo otroci sicer voziti v sosednje občine, vendar bi bila potrebna ugodna cena. To bi jih znalo prepričati, saj imajo športi, ki jih mladi trenirajo v drugih krajih, visoke vavnine, če bi pa trenirali v domačem kraju, bi lahko veliko prihranili.

Vsak športnik stremi k čim boljšim rezultatom in želi čim boljše pogoje za trening, zato bo športnik vedno želel trenirati v klubu, ki mu to lahko omogoči. Tako perspektivni športnik ne bo igral v domačem klubu v drugi ali tretji ligi, če bo imel možnost igrati v sosednjem kraju v klubu, ki igra v prvi ligi. Res je, da se ti športniki ne bodo vrnili v domači klub, če ne bodo imeli možnosti tu doseči boljših rezultatov, vendar ob vseh perspektivnih športnikih ne smemo pozabiti na povprečne športnike, ki bi z veseljem igrali v domačem klubu zaradi manjših stroškov in na tiste, ki nimajo možnosti igrati v drugih klubih. Vedno je treba začeti najprej iz nič, kar pomeni iz slabe uvrstitve na lestvici do dobre. Na podlagi tega menimo, da se je treba boriti za vsako športno panogo, ki ima možnosti, da se razvije oz. da se ponovno razvije v Zrečah.

V Zrečah je športna ponudba srednje velika. Mladi najbolj pogrešajo prisotnost košarke, kar je razumljivo, saj je bila v preteklih letih košarka kot šport v Zrečah

najbolj razvita, klub je bil s svojimi rezultati v samem slovenskem vrhu. Treniranje košarke takrat ni bilo plačljivo. Mladi si želijo tudi ustanovitve teniške šole in vrnitev atletike, ki je bila zaradi prenehanja delovanja Zavoda za mladino ukinjena leta 2010.

Smiselno bi bilo začeti z dejavnostmi, za katere so ustrezni materialni pogoji oz. za katere je ustrezna infrastruktura že zagotovljena.

Za vrnitev košarke in atletike so ustrezni infrastrukturni pogoji, žal pa ni finančnih. Za tenis so zagotovljeni infrastrukturni pogoji v smislu rekreativnega tenisa. Za kaj več bi bilo potrebno obnoviti obstoječa tenis igrišča in jih še nekaj dodati.

V Zrečah bi si mladi želeli imeti tudi rokomet in hokej. Za rokomet v Zrečah so ustrezni pogoji, vprašanje pa je, če bi bilo dovolj otrok, ki bi se dejansko vpisali k rokometu in ga tudi trenirali. Zreče niso znane po rokometu, tako da bi rokometno šolo oz. klub morali odpreti kot podružnico kakšnega večjega kluba.

Veliko mladih si želi trenirati v Zrečah tudi ples. Eden izmed razlogov je, da jih veliko trenira ples v Slovenskih Konjicah in bi ti radi imeli treninge bližje domu, veliko je pa tudi takih, ki imajo željo po plesu, vendar nimajo pogojev za prevoz na treninge v sosednjo občino. Ta problem bi rešili tako, da bi plesno društvo, ki sicer deluje na Stranica v sklopu podružnične šole OŠ Stranice, vključili tudi na OŠ Zreče, kjer bi lahko organizirali vadbo plesa, ki bi jo lahko obiskovali tudi otroci OŠ Zreče. To bi bilo plačljivo.

Za hokej na ledu v Zrečah ni ustrezne infrastrukture in menimo, da jo je za enkrat nemogoče pričakovati. Problem bi se lahko rešil na podoben način kot v Slovenskih Konjicah, kjer imajo asfaltirano igrišče za hokej, tako da je tam poleti aktualen hokej na rolerjih, pozimi pa to igrišče napolnijo z vodo in zamrznejo, da dobijo ledeno ploskev za hokej na ledu.

V zadnjem vprašanju ankete smo postavili vprašanje, če bi kdo želel še kaj dodati glede športa v Zrečah. Žal jih je na to vprašanje odgovorilo zelo malo (le 7,3 %). Napisali pa so, da je v Zrečah malo športne ponudbe in da bi si želeli bolj pestro ponudbo različnih športnih panog. Anketiranci niso bili zadovoljni z organiziranostjo športa in z urejenostjo tenis igrišč, ki pa jih je tudi premalo. Želijo si več vlaganja denarja v šport in finančno pomoč za perspektivne športnike do 21 let. Le ena anketiranka je zadovoljna s športno ponudbo za mlade v Zrečah.

Mladi se zavedajo pomembnosti športa za zdravje, hkrati pa se zavedajo tudi pomanjkljivosti športne ponudbe občine Zreče. Športno ponudbo je mogoče izboljšati. Na nas je, da to poskusimo storiti in mladim s tem zagotoviti srečno mladost, kjer bodo imeli možnost izbire športov, ki si jih želijo.

5 SKLEP

Znano je, da je duševni razvoj otrok tesno povezan s telesnim razvojem in da neustrezen telesni razvoj lahko prizadene tudi človekovo splošno duševno zdravje. Veliko občutkov manjvrednosti pri otrocih in mladih kot tudi odraslih izvira iz neustrezne telesne razvitosti ali telesne nerodnosti ali iz takšne ali drugačne telesne hibe. Zdrav občutek samozavesti je namreč zlasti pri otrocih in mladih tesno povezan z njihovimi telesnimi zmožnostmi in veščinami ali uspehi. Iz tega sledi, da je šport za mlade zelo pomemben, kar smo tudi poudarjali skozi celotno delo. Da se mladi sploh lahko ukvarjajo s športom, je pa v veliki meri odvisno od šole, občine in od tega, koliko dejavnosti jim ti ponujajo.

Namen diplomskega dela je bil ugotoviti in analizirati trenutno stanje športa v občini Zreče. Cilji diplomskega dela so bili raziskati, kakšne so športne navade mladih Zrečanov, analizirati športno ponudbo v Zrečah, poiskati pomanjkljivosti na področju športa v občini in poiskati smeri, v katere bi se šport v Zrečah v prihodnosti lahko razvijal. Za potrebe raziskave smo anketirali 171 otrok tretjega triletja OŠ Zreče, v nadaljnjo obdelavo smo vzeli 96 % anket. Anketni vprašalnik je vseboval 20 vprašanj. Pri obdelavi podatkov smo si pomagali s statističnim programom SPSS, s katerim smo izračunali kontingenčne tabele in χ^2 .

Mladi v občini Zreče se zavedajo, da je šport izredno pomemben za kakovostno življenje, kar dokazuje to, da se vsi anketiranci ukvarjajo s športom v takšni ali drugačni obliki. Na podlagi tega smo zavrnili hipotezo 1, ki trdi, da so deklice v neorganizirani bolj športno aktivne kot dečki. Hipotezo smo zavrnili, ker so prav vsi anketiranci aktivni v neorganizirani obliki športnih udejstvomaj.

V raziskavi smo ugotovili, da ne obstajajo statistično značilne razlike v času, ki ga dečki oz. deklice namenijo sedečim dejavnostim (gledanje TV, igranje igrice na računalnik, deskanje po internetu ...), s tem smo potrdili hipotezo 2. Ugotovili pa smo tudi, da obstajajo razlike v ukvarjanju s športom v povprečju na teden glede na spol, na meji statistične značilnosti ($\text{sig}=0,05$). Dečki se statistično značilno v povprečju več ur na teden ukvarjajo s športom kot deklice.

Velik je odstotek tistih, ki se s športom ukvarjajo v organizirani obliki (54,9 %), kar pomeni, da so zreški otroci športno zelo aktivni. Na podlagi rezultatov smo zavrnili tudi hipotezo 4, ki trdi, da se več učencev kot učenek ukvarja s športom v organizirani obliki. Ugotovili smo, da se dečki in deklice v približno enaki meri ukvarjajo s športom v organizirani obliki.

Ponudba v Zrečah je srednje velika, saj se 63,3 % anketiranih otrok ukvarja z vadbo v organizirani obliki v domačem kraju, 36,7 % anketirancev se jih na vadbo vozi v druge občine. Največkrat je to občina Slovenske Konjice, kamor hodijo trenirati

košarko in ples. To sta športa, ki v Zrečah v klubski oz. društveni obliki nista prisotna. Košarka je bila pred nekaj leti v Zrečah prisotna, ples pa nikoli. To sta tudi športa, ki jih otroci najbolj pogrešajo v domačem kraju. Na teh dveh področjih se nam zdi, da bi se Zreče morale razvijati v prihodnosti in spodbuditi ustanovitev društva ali kluba, ki bi nato organiziral vadbo za mlade, ki si tega želijo.

Nekaj jih v Slovenskih Konjicah in Celju trenira tudi nogomet, čeprav je v Zrečah nogometni klub. Ti anketiranci trenirajo v Slovenskih Konjicah, ker njihov klub v Slovenski Konjicah oz. v Celju dosega boljše rezultate in tekmuje v višjih ligah. V športu je vedno tako, da boljši, kot si v nekem športu, v boljšem klubu igraš in vsi športniki stremijo k temu, da bi bili najboljši ter bi igrali v najboljšem klubu. Ti klubi pa niso vedno v domačem kraju, zato se je športnikom nemalokrat potrebno voziti na treninge v druge kraje.

Prav zaradi tega, ker si vsi športniki želijo biti v boljšem klubu in z njim dosegati boljše rezultate, jih skoraj polovica (44 %), ki se vozi na treninge v druge občine, ne bi menjala kluba oz. društva, čeprav bi bil klub oz. društvo za ta šport v domačem kraju. Predvidevamo, da vsaj tako dolgo ne, dokler ne bi klub v domačem kraju dosegal boljših rezultatov kot klub, v katerem posameznik trenira sedaj.

Iz raziskave smo ugotovili tudi, da sta odbojka in nogomet najpogostejša športa, s katerima se ukvarjajo v neorganizirani obliki. Rezultati niso presenetljivi, saj sta v Zrečah to športa, ki imata največ privrženecv, hkrati pa sta tudi kluba najbolj organizirana. Sledi smučanje, kar je za pričakovati, saj Zreče ležijo tik pod Roglo, ki pa je zelo znano smučarsko središče. Zreče so smučarsko mesto in zato mlade že od malega starši usmerjajo v smučanje, če jim le dovoljujejo finance.

In če se vrnemo na cilje, ki smo jih navedli na začetku diplomskega dela, ugotovimo, da imajo mladi v občini Zreče dobre športne navade, saj se vsi ukvarjajo s športom vsaj v eni izmed oblik. Mladi se zavedajo pozitivnih lastnosti športa, zato si z njim redno zapolnjujejo prosti čas.

V Zrečah imamo srednje dobro športno ponudbo, v letu 2010 je bilo registriranih 11 športnih društev oz. klubov. Največje pomanjkljivosti se pojavijo na področju košarke in plesa. Te pomanjkljivosti je mogoče odpraviti in prav tu vidimo možnost za razvoj v prihodnosti. Šport bi se v Zrečah lahko tudi razvijal na področju rokometu in hokeja. Rešitev za infrastrukturo za hokej vidimo v tem, da se postavi asfaltirano igrišče, kjer bi se lahko poleti igral hokej na rolerjih, pozimi pa bi se igrišče lahko napolnilo z vodo, ki naravno zmrzne in tako bi lahko tam igrali tudi hokej na ledu.

V občini Zreče je veliko možnosti za razvoj različnih športnih panog v prihodnosti. Infrastrukture je dovolj, potrebne so le finance in dovolj velika želja posameznikov, da se na športnem področju ustvari nekaj novega ali pa le obnovi kaj starega. Treba je

pa biti tudi pozoren na to, katera igrišča bi se obnavljala in uporabljala, saj je ena izmed Sallisovih študij (Sallis idr., 1990) pokazala, da na izbiro športnih dejavnosti, s katerimi se ukvarjajo odrasli, močno vpliva bližina vadbenih površin, iz tega pa lahko sklepamo, da bi to morali upoštevati tudi v primeru otrok in mladine ter športne dejavnosti organizirati na lokacijah, ki so blizu šole ali v njej. S tem bi izbiro dejavnosti v večji meri prepustili izbiri otrokom, saj izbira ne bi bila več odvisna zgolj od prevozov, ki jih organizirajo starši.

Zaključimo lahko, da je raziskava zajela različne segmente športnih navad mladih Zrečanov. Menimo, da je tovrstna raziskava dosegla svoj namen in da je uporabna tudi za širši krog ljudi, ki bi jih ta problematika zanimala. Da bi bila raziskava še bolj natančna, bi bilo smiselno vanjo vključiti tudi starše otrok, profesorje športe vzgoje in trenerje.

6 LITERATURA

Almanah občine Zreče 2006–2010. (2010). Zreče: Občina Zreče.

Anderssen, N. in Wold, B. (1992). Parental and peer influences on leisure-time physical activity in young adolescents. *Research quarterly for Exercise and Sport*, 63, 341–348.

Avbelj, M., Saje-Hribar, N., Seher-Zupančič, M., Brcar, P., Kotnik, P., Iršič, A., Bratanič, N., Križišnik, C. in Battelino, T. (2005). Overweight and obesity prevalence among 5 years old children and 15 to 16 years old adolescents in Slovenia. *Zdravniški vestnik*, 74 (12), 753–759,

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

Beranič, L. (2009). *Primerjava sprememb morfoloških značilnosti in motoričnih sposobnosti srednješolcev glede na spol v letih 1994 in 2004*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Berčič, H. (2008). Športna rekreacija od zgodnjega otroštva do pozne starosti. V H. Berčič (ur.), *Zbornik 7. Kongresa športne rekreacije* (str. 8–21). Ljubljana: Sokolska zveza Slovenije.

Bergant, M. (1970). *Teme iz pedagoške sociologije*. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Currie, C., Gabhainn, S.N., Godeau, E., Roberts, C., Smith, R. idr. (2008). *Inequalities in young people's health. Health behaviour in school-aged children – international report from the 2005/2006 survey*. Kopenhagen: Svetovna zdravstvena organizacija.

Černigoj-Sadar, N. (1991). *Moški in ženske v prostem času: socialne in psihološke dimenzije načinov preživljanja prostega časa*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

Črnko, A., Berk, M. in Kač, S. (2008). *Svizčeva interna publikacija*. Slovenska Bistrica.

Deci, E.L. in Ryan, R.K. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum.

Doupona Topič, M. in Kajtna, T. (2011). *Družina in šport*. Družina v slovenskem jeziku, literaturi in kulturi. Pridobljeno 6.7.2011 iz: <http://www.centerslo.net/files/file/ssjlk/47%20SSJLK/doupona,%20kajtna.pdf>

Drev, A. (2010). Pomen rednega gibanja za otroke in mladostnike. *Zdrav življenjski slog v šoli*. Pridobljeno 4.7.2011 iz: http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=169&Itemid=80

Elliott, D.S. (1993). Health-enhancing and health-compromising lifestyles. V S.G. Millstein (ur.), A. C. Petersen (ur.), E. O. Nightingale (ur.), *Promoting the health of adolescents* (str. 119–145). New York: Oxford University Press.

Findak, V. (2009). Kineziološko motrenje na upravljanje slobodnim vremenom. V: M. Andrijašević, (ur), *Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i rekreacije, Međunarodna znanstveno-stručna konferencija* (str. 25–31). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački velesajam.

Haralambos, M. in Holborn, M. (2005). *Sociologija: teme in pogledi*. Ljubljana: DZS.

Haug, E.(2008). *Multilevel correlates of physical activity in the school setting*. Norway: University of Bergen, Faculty of Psychology, Research Centre for Health Promotion.

Horvat, A. (2005). *Primerjava odnosa do šport in športne vzgoje mestnih in vaških otrok v Prekmurju*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Horvat, P. (2010). *Motivacija prekmurskih učencev tretje triade za športno vzgojo in šport*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Hosta, M. (2000). *Figure športa*. Ljubljana: samozaložba.

Jelovčan, G., Pišot, R. in Žerjal, I. (2002). Ukvarjanje s pristočasno gibalno/športno aktivnostjo otrok v zgodnjem šolskem obdobju. V R. Pišot (ur.), V. Štemberger (ur.), F. Krpač (ur.) in T. Filipčič (ur.), *Otrok v gibanju [A child in motion]: zbornik prispevkov 2. mednarodnega znanstvenega posveta*, (str. 580-585). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Jeriček, H. (ur.), Lavtar, D. (ur.) in Pokrajac, T. (ur) (2007). *HBSC Slovenija 2006. Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju. Poročilo o raziskavi*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.

Jurak, G. (2006). Sports vs. The »cigarettes & coffee« lifestyle of Slovenian high school students. *Antropological Notebooks*, 12 (2), 79–95.

Kolesarski klub Rogla. (2010). Pridobljeno dne 23.12.2010 iz <http://www.kolesarski-klub-rogla.si/predstavitev.php>

Kovač, M. in Novak, D. (2001). *Učni načrt za športno vzgojo*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport.

Kovač, M., Jurak, G., Bizjak, K. in Strel, J. (2007). Nekateri dejavniki, ki vplivajo na zdravje. V M. Kovač (ur.) in G. Starc (ur.), *Šport in življenjski slogi slovenski otrok in mladine* (str. 177–189). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo in Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

Kovač, M., Starc, G. in Doupona Topič, M. (2005). *Šport in nacionalna identifikacija Slovencev*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Kovač, M., Strel, J., Leskošek, B., Bučar Pajek, M., Starc, G. in Jurak, G. (2007). Prekomerna telesna teža in debelost: Zdravstveno tveganje sodobnega sveta. V M. Kovač in G. Starc (ur.), *Šport in življenjski slogi slovenski otrok in mladine* (str. 61–78). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo in Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

Kristan, S., Cankar, A., Kovač, M. in Praček, T. (1992). *Smernice šolske športne vzgoje*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.

Kuhar, M. (2007). Prosti čas mladih v 21. Stoletju. *Socialna pedagogika*, 11 (4), 453–472, priloga.

Musek, J. (1982). *Osebnost*. Ljubljana: DDO Univerzum.

Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji 2011–2020 (2010). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

Novak, H. (1992). O prostem času slovenskih osnovnošolcev – koliko ga imajo in kako ga preživljajo?. V Kalčin-Srhoj, L. (ur.), *Zbornik: prosti čas mladih*. Ljubljana: ZPMS.

Pajenk, A. (2010). *Analiza gibalnih sposobnosti štiri do šest letnih dečkov iz športnega društva svizec*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Petrović, K., Ambrožič, F., Bednarik, J., Berčič, H., Sila, B. in Doupona-Topič, M. (2001). Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 2000. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Petrović, K., Ambrožič, F., Bednarik, J., Sila, B. in Doupona Topič, M. (2001). Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 2000. *Šport*, 49, (3), 1-48, priloga.

Pišot, R., Fras, Z. in Zaletel-Kragelj, L. (2005). Gibalna/športna aktivnost za zdravje pri prebivalcih Slovenije: predstavitev nekaterih izbranih ključnih rezultatov ciljnega raziskovalnega projekta. V Z. Fras (ur.), *Slovenski forum za preventivo bolezni srca in žilja 2005* (str. 11–20). Ljubljana: Združenje kardiologov Slovenije.

Planinšec, J., Pišot, R. in Fošnarič, S. (2006). Gibalna aktivnost mlajših šolarjev v severovzhodni Sloveniji. *Pedagoška obzorja*, 21 (3–4), 3–14.

Planinsko društvo Zreče (2011). Pridobljeno 6.7.2011 iz <http://www.planinskodrustvo-zrece.si/>

Rich Harris, J. (2007). *Otroka oblikujejo vrstniki: sporočilo za starše, ki precenjujejo svoj vpliv*. Ljubljana: Orbis.

Rogla. (2010). Pridobljeno dne 23.12.2010 iz <http://www.rogla.eu/si/zima/sport-in-druge-aktivnosti/sportna-dvorana/.F>

Sallis, J.F., Hovell, M.F., Hofstetter, C.R., Elder, J.P., Caspersen, C.J., Hackley, M. in Powell, K.E. (1990). Distance between homes and exercise facilities related to the frequency of exercise among. *San Diego residents. Public Health Reports*, 105, 179–185.

Sila, B. (2010). Delež športno rekreativnih Slovencev in pogostost njihove športne dejavnosti. *Šport*, 58 (1–2), 94–99.

Starc, G., Strel, J. in Kovač, M. (2010). *Telesni in gibalni razvoj slovenskih otrok in mladine v številkah: Šolsko leto 2007/2008*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Strategija Vlade Republike Slovenije na področju telesne (gibalne) dejavnosti za krepitev zdravja od 2007 do 2012. (2007). Pridobljeno 4. 12. 2009, iz http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/mz_dokumenti/delovna_podrocja/javno_zdravje/strategija_vlade_RS_podrocje_telesne_dejavnosti.pdf

Strel, J., Bizjak, K., Starc, G., in Kovač, M. (2009). Longitudinal comparison of development of certain physical characteristics and motor abilities of two generations

of children and youth, aged 7 to 18 in Slovenian primary and secondary schools in the period 1990–2001 and 1997–2008. V B. Bokan (ur.), *International scientific conference Theoretical, methodology and methodical aspects of physical education, Belgrade, December 11–12, 2008* (str. 21–33). Belgrade: Faculty of Sport and Physical Education of the Univeristy of Belgrade.

Strel, J., Kovač, M. in Jurak, G. (2004). *Pomen športa in izobraževanja pri sedečem načinu življenja in oblikovanja zdravega življenjskega stila otrok in mladine*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Strel, J., Završnik, J., Pišot, R., Zorc, J. in Kropelj, V.L. (2005). Ocena gibalne/športne dejavnosti ter zdravja otrok in mladostnikov. V J. Završnik (ur.), R. Pišot (ur.), *Gibalna/športna dejavnost za zdravje otrok in mladostnikov*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales.

Šimunič, B. (2008). *Otrok med vplivi sodobnega življenjskega sloga – gibalne sposobnosti, telesne značilnosti in zdravstveni status slovenskih otrok*. Koper: Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Inštitut za kineziološke raziskave.

Škof, B. (2005). Pečat športni vzgoji vtisne učitelj. V *Pedagoško-psihološki vidiki športne vzgoje* (str. 19-28). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Škof, B., (2010). *Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre: Kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine?*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Fundacija za šport, Center za vseživljenjsko učenje.

Škof, B. in Bačanac, L. (2007). Značilnosti in pomen športa otrok in mladine. V B. Škof (ur.), *Šport po meri otrok in mladostnikov: Pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih* (str. 38–63). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

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

Športno društvo Miki šport. (2010). Pridobljeno dne 23.12.2010, iz <http://www.miki-sport.si/index.html>

Šugman, R., Bednarik, J. in Kolarič, B. (2002). *Športni management*. Ljubljana: Fakulteta za šport

Tušak, M. (2003). *Strategije motiviranja v športu*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Tušak, M. in Tušak M. (2001). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Tušak M., Tušak M. in Tušak M. (2003), *Vloga družine in staršev v športu*. Zalog:Klub M.T.

Uлага, D. (1996). *Šport, ti si kakor zdravje*. Celje: Mohorjeva družba.

Ule, M. (1996). Identiteta študentske mladine v Sloveniji. V Ule, M. (ur.) idr., *Predah za študentsko mladino* (str. 55–84). Ljubljana: Urad Republike Slovenije za mladino in Juventa.

Ule, M. (2008). *Za vedno mladi? Socialna psihologija odraščanja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Ule, M., Renner, T., Mencin Čepelak, M. in Tivadar, B. (2000). *Socialna ranljivost mladih*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad Republike Slovenije za mladino; Šentilj: Aristej.

Vasta, R., Haith, M. in Miller, S. A. (1998). *Dječja psihologija: moderna znanost*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Vičič, A. (2002). Psihološke karakteristike mladostnikov. *Trener 2* (3), 79–86.

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

Videmšek, M., Strah, N. in Stančević, N. (2001). *Igrajmo se skupaj – Program športnih dejavnosti za otroke in starše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

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

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

Zreče. (2010). Pridobljeno dne 23.12.2010 iz http://www.zrece.si/si/index.php?option=com_content&task=blogcategory&id=55&Itemid=136

Zupančič, M. in Justin, J. (1991). *Otrok, pravila, vrednote: Otrokov moralni in socialni razvoj*. Radovljica: Didakta.

7 PRILOGA

Anketni vprašalnik

Sem Nina Šrot, študentka Fakultete za šport v Ljubljani, smer specialna športna vzgoja, in pripravljam diplomsko nalogo na temo »Šport v Zrečah in možnosti za razvoj«. Pred vami je anketa, s pomočjo katere bom lahko prišla do pomembnih ugotovitev, zato Vas prosim, da jo rešite, saj bodo ti odgovori pomembni pri moji raziskavi. Odgovori v vprašalniku mi bodo služili izključno v raziskovalne namene in je zanje zagotovljena popolna anonimnost. Prosim vas za iskrene odgovore. Za vsako vprašanje je možen **en** odgovor. Kjer je možnih **več** odgovorov, je to posebej navedeno v oklepaju zraven vprašanja.

1. Spol (obkrožite):

a) M

b) Ž

2. Leto rojstva (napišite): _____

3. Se ukvarjate s športom v **neorganizirani** obliki (**vadite vsaj 2x tedensko**, vadba ne poteka pod strokovnim vodstvom- **ni trenerja**)?

a) NE

b) DA

4. S katerimi športi se ukvarjate v **neorganizirani** obliki?

a) košarka
b) nogomet
c) odbojka
d) atletika
e) smučanje

f) ples
g) twirlnig
h) pohodništvo, planinstvo
i) drugo: _____

5. Se ukvarjate s športom v **organizirani obliki** v popoldanskem času (pod strokovnim vodstvom - **pod vodstvom trenerja**)?

a) NE

b) DA

6. Kdaj ste osebno najbolj aktivni (vadite v organizirani in/ali neorganizirani obliki)?

- a) med tednom
- b) med vikendom
- c) preko celega tedna
- d) med dopustom
- e) drugo: _____

7. Koliko ur na teden v povprečju preživite na računalniku, ob gledanju televizije, igranju igrice na playstation ...

- a) manj kot 7 ur (manj kot eno uro na dan)
- b) 8–14 ur (od ene do dve uri na dan)
- c) 15–21 ur (od dve do tri ure na dan)
- d) več kot 22 ur (več kot tri ure na dan)

8. Koliko ur na teden se v povprečju ukvarjate s športom (v organizirani in neorganizirani obliki, upoštevajte tudi ure športne vzgoje)?

- a) manj kot 7 ur (manj kot eno uro na dan)
- b) 8–14 ur (od ene do dve uri na dan)
- c) 15–21 ur (od dve do tri ure na dan)
- d) več kot 22 ur (več kot tri ure na dan)

ČE SE **NE** UKVARJATE S ŠPORTOM V NOBENI OBLIKI:

9. Zakaj se ne ukvarjate s športom (obkrožite lahko več odgovorov)?

- a) ker me šport ne zanima
- b) zaradi pomanjkanja časa
- c) zaradi finančnih težav
- d) ker v mojem kraju ni ustrezne ponudbe
- e) drugo: _____

ČE SE UKVARJATE S ŠPORTOM V **ORGANIZIRANI** OBLIKI:

Naslednja vprašanja so za tiste, ki ste odgovorili na 5. vprašanje z **da**.

10. Kolikokrat na teden se ukvarjate s športom v **organizirani obliki** v popoldanskem času?

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

11. S katerim športom se ukvarjate v organizirani obliki (vadite pod strokovnim vodstvom)? Obkrožite lahko več odgovorov.

- a) košarka
- b) nogomet
- c) odbojka
- d) atletika
- e) smučanje
- f) ples
- g) twirlnig
- h) pohodništvo, planinstvo
- i) drugo: _____

12. Kdo te je navdušil za ta šport?

- a) starši, družina
- b) prijatelji
- c) mediji (televizija, internet ...)
- d) drugo: _____

13. Ali treningi oz. vadba poteka v občini Zreče?

- a) NE
- b) DA

14. Naslednje vprašanje je za tiste, ki ste odgovorili na prejšnje (13.) vprašanje z **ne**.

Če treningi oz. vadba ne poteka v občini Zreče, v kateri kraj se vozite?

15. Ali je za vašo športno dejavnost potrebno plačevati?

- a) NE
- b) DA

16. Naslednje vprašanje je za tiste, ki ste odgovorili na prejšnje (15.) vprašanje z **da**.

Koliko je potrebno plačevati na mesec?

17. Koliko ste pripravljeni plačevati na mesec, da bi se lahko ukvarjali z določenim športom?

- a) za ukvarjanje s športom nisem pripravljena plačevati
- b) do 10 €
- c) do 20€
- d) do 30€
- e) nad 30€

18. Bi bili pripravljeni zamenjati klub oz. društvo, če bi se ustanovilo društvo oz. klub za to športno panogo v Zrečah?

- a) NE
- b) DA

VPRAŠANJI NAMENJENI VSEM:

19. Ponudbo katerega športa pogrešate v Zrečah?

20. Bi želeli še kaj dodati glede športa v Zrečah?
