

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

**DIPLOMSKO DELO/
DIPLOMSKA NALOGA**

TINA POLŠE

Ljubljana, 2010

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje
Kondicijsko treniranje

VPLIV ATLETSKE VADBE NA NEKATERE IZBRANE GIBALNE SPOSOBNOSTI PRI OTROCIH OD 7. DO 10. LETA

DIPLOMSKO DELO/DIPLOMSKA NALOGA

MENTOR:
dr. Branko Škof
SOMENTORICA:
doc. dr. Katja Tomažin
RECENZENT:
dr. Milan Čoh

AVTORICA DELA:
Tina Polše

Ljubljana, 2010

Zahvala

Iskreno se zahvaljujem dr. Branku Škofu za strokovno vodenje, vsestransko pomoč in razumevanje.

Hvala dr. Katji Tomažin za pomoč, nasvete in kritične pripombe.

Hvala Osnovni šoli Ludvika Pliberška in Osnovni šoli Borcem za severno mejo, ki sta mi omogočili izvedbo eksperimenta.

Hvala Atletskemu klubu Poljane, ki mi je omogočil izvedbo eksperimenta.

Za potrpežljivost in dobro voljo se zahvaljujem vsem, ki so kot merilci ali merjenci sodelovali pri nastajanju moje diplomske naloge.

Ključne besede: atletska vadba, izbrane gibalne sposobnosti, hitrost, agilnost, koordinacija, moč, gibljivost, otroci med 7. in 10. letom.

VPLIV ATLETSKE VADBE NA NEKATERE IZBRANE GIBALNE SPOSOBNOSTI PRI OTROCIH OD 7. DO 10. LETA

Tina Polše

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2010

Športno treniranje, kondicijsko treniranje

Število strani: 75; število preglednic: 5; število grafov: 3; število virov: 20; število prilog: 2

IZVLEČEK:

V diplomski nalogi smo ugotavljali vpliv atletske vadbe na nekatere izbrane gibalne sposobnosti otrok v obdobju od 7. do 10. leta starosti. Sposobnosti katere smo podrobneje opazovali so bile agilnost in hitrost, koordinacija nog in koordinacija celega telesa, eksplozivna moč in moč upogibalk trupa ter gibljivost. Zanimalo nas je, če bo eksperimentalni program vadbe povzročil razlike med eksperimentalno in kontrolno skupino, če bo prišlo do razlik med spoloma in če obseg telesne aktivnosti otrok v prostem času vpliva na izbrane gibalne sposobnosti. V ta namen smo oblikovali eksperimentalno skupino, ki je vadila po vnaprej pripravljenem programu in kontrolno skupino, ki se je udeleževala zgolj rednih ur športne vzgoje. Tako eksperimentalno kot kontrolno skupino smo izmerili v dveh antropometrijskih spremenljivkah in osmih motoričnih testih. Ugotovili smo, da je v starostnem obdobju med 7. in 10. letom še kako pomembna sestava program vadbe, kajti le vsebinsko, količinsko in intenzivnostno primerno zasnovan vadba sproži želene učinke. Z našim programom smo želeli vplivati na čim večje število gibalnih sposobnosti, izkazalo pa se je, da so imele vsebine programa v večji meri poudarek na tekaški motoriki in splošni moči, saj so le-te vplivale predvsem na izboljšanje agilnosti in hitrosti ter moči upogibalk trupa. Pri ostalih gibalnih sposobnostih pa ni prišlo do statistično značilnih razlik. Tudi razlike med spoloma v tem obdobju postajajo vse manjše zaradi česar ne prihaja do statistično značilnih razlik v gibalnih sposobnosti med dečki in deklicami. Razlike pa se pojavljajo med otroci, ki so vključeni v športne klube saj so napredovali v rezultatih gibalnih sposobnosti v primerjavi s tistimi, ki v prostem času niso velikokrat športno aktivni.

Key words: track and field exercise, selected motor abilities, speed, agility, coordination, strength, flexibility, children between 7 and 10 years

THE EFFECT OF TRACK AND FIELD TRAINING ON SOME SELECTED MOTOR ABILITIES OF 7 TO 10 YEAR OLD CHILDREN

Tina Polše

University of Ljubljana, Faculty of sport, 2010

Sport training, conditioning training

Number of pages 75; number of tables 5; number of charts 3; number of sources 20; number of annex 2

ABSTRACT:

The aim of mine dissertation was to establish the effect of track and field training on some motor abilities between 7 and 10 years old children. The selected abilities were agility and speed, coordination, strength and flexibility. We were interested if the experimental training program is going to cause differences between the experimental and control group, if there will be differences between genders and if the range of physical activities by children has an effect on the selected motor abilities. In this aim we designed two groups, of which one was the experimental group that was included in an additional athletic training and the other group was the control group that was participated in the regular physical education curriculum. Both groups were observed using two anthropometrics and eight standard tests before and after the study period. We discovered that at the age between 7 and 10 year it is important how we assemble training program because only substantively, quantitative and intense appropriately planned training sets off desired effects. The aim of our training program was to effect on as many motor abilities as possible but it turned out that it was emphasis on running abilities and strength because there was improvement in agility, speed and strength. It is also obviously that the differences between genders become smaller and there are no differences between boys and girls in motor abilities. Differences do appear between children who are joined into sport clubs and those who are not. The children who are joining different sport clubs made progress in results of motor abilities.

Kazalo:

1.0 UVOD	8
2.0 PREDMET IN PROBLEM	10
2.1. VLOGA IN POMEN ATLETIKE V ŠPORTNI VZGOJI IN KLUBIH	10
2.2 ZNAČILNOSTI OBDOBJA POZNEGA OTROŠTVA.....	13
2.2.1 GIBALNI RAZVOJ IN ATLETSKA VADBA V OBDOBJU POZNEGA OTROŠTVA.....	13
2.2.2 METODIKA POUČEVANJA V OBDOBJU POZNEGA OTROŠTVA.....	15
2.3 GIBALNE SPOSOBNOSTI	16
2.4 DOSEDANJE RAZISKAVE	18
2.5 PROBLEM	21
3.0 CILJI, NALOGE IN HIPOTEZE	23
4.0 METODE DELA	24
4.1 VZOREC MERJENCEV	24
4.2 EKSPERIMENTALNI PROGRAM	24
4.3 TESTNI PROTOKOL.....	24
4.4 VADBENI PROGRAM.....	28
4.5 OBDELAVA PODATKOV	30
5.0 REZULTATI IN RAZPRAVA.....	31
5.1 REZULTATI IN RAZPRAVA MERITEV GIBALNIH SPOSOBNOSTI.....	32
5.2 REZULTATI IN RAZPRAVA RAZLIK MED SPOLOMA	37
5.3 REZULTATI IN RAZPRAVA POVEZANOSTI OBSEGA TELESNE AKTIVNOSTI OTROK V PROSTEM ČASU Z NJIHOVIMI GIBALNIMI SPOSOBNOSTMI	40
6.0 SKLEP	42
7.0 PRILOGE.....	46
7.1 PROGRAM ATLETSKE VADBE	46
7.2 ANKETNI VPRAŠALNIK	74
8.0 LITERATURA.....	75

1.0 UVOD

Atletiko uvrščamo v skupino monostrukturnih športov, za katere je značilna standardna struktura cikličnega ali acikličnega gibanja, pri čemer je osnovni cilj premagovanje prostora z lastnim telesom ali predmetom, ki ga mečemo. Sestavljajo jo številne atletske discipline, ki jih delimo v tri osnovne skupine: teki, skoki, meti (Čoh, 2002). Gre torej za naravne oblike gibanja, ki jih obvladajo že otroci in jih tudi uporabljajo pri igri in spontani vadbi. Lahko rečemo, da je atletika ena temeljnih dejavnosti športne vzgoje v šolah. Njena struktura je osnova številnim drugim športnim panogam, hkrati pa vpliva tudi na celovito osebnost človeka. Glavni cilj atletske vadbe je vplivati na številne gibalne sposobnosti ter gibalni razvoj, saj omogoča širjenje gibalnega znanja otrok.

Gibalne sposobnosti so tiste, ki natančno opredeljujejo podsistem, odgovoren za človekovo izraznost. Obstajajo različna poimenovanja tega podsistema, in sicer: fizične sposobnosti, psihofizične sposobnosti, psihomotorične sposobnosti. Človekovo gibanje pri dnevnih opravilih, profesionalnem delu in pri športu je odvisno od njegovih sposobnosti (naravne danosti), značilnosti (videz, reakcije) in znanja (pridobljene spretnosti). Stopnja razvitosti gibalnih sposobnosti je pri različnih ljudeh na različni ravni, kar v največji meri povzroča individualne razlike v posameznikovi gibalni učinkovitosti. Zaradi tega so te v osnovi odgovorne za uspešnost gibalnih akcij in reakcij. Gibalne sposobnosti so, tako kot druge človekove sposobnosti, po eni strani prirojene, po drugi strani pridobljene, kar pomeni, da je človeku že z rojstvom dana stopnja, do katere se bodo lahko razvile ob normalni rasti in razvoju. Seveda lahko prirojeno danost z ustrežno gibalno aktivnostjo presežemo (Pistotnik, 2003).

Gibalni razvoj je sestavni del in pomemben člen človekovega razvoja in se kaže predvsem v spremembah gibalnega obnašanja v različnih obdobjih človekovega življenja. Je proces, v katerem otrok pridobiva gibalne sposobnosti (moč, hitrost, ravnotežje itd.). Dinamika tega procesa, kot vseh drugih razvojnih procesov, je rezultat medsebojnega vpliva dednosti in okolja ter poteka v tesni povezavi s telesnim kognitivnim, čustvenim in socialnim razvojem (Ress, 2007; povzeto po: Škof, 2007). Tako kot vsak drug razvoj je tudi človekov gibalni razvoj pravzaprav sposobnost prilagajanja okolju in se udejanja preko komplementarnih procesov akomodacije in asimilacije, ki sta še posebej intenzivna pri igri in igralnih dejavnostih (Mayer, 2005; povzeto po: Škof, 2007). Gallahue in Ozmun (1998) na osnovi spremljanja gibalnega obnašanja otrok v različnih starostnih obdobjih ločita naslednje stopnje:

1. refleksna gibalna stopnja (do 1. leta starosti);
2. začetna zavestna gibalna (rudimentarna) stopnja (približno od 1. do 2. leta starosti);
3. temeljna gibalna stopnja (od 2. do 7. leta starosti);
4. stopnja specializacije gibanja (od 7. leta naprej) (Škof, 2007).

Obdobje dojenčka in malčka je obdobje, ki je povezano z refleksno gibalno stopnjo in začetno zavestno gibalno stopnjo in je namenjeno pridobivanju in utrjevanju gibalnih vzorcev. Temu obdobju sledi predšolsko obdobje, ki se prične po drugem letu starosti in je povezano s temeljno gibalno stopnjo. Odraža se predvsem v usvajanju preprostih gibalnih spretnosti. Obdobje poznega otroštva je obdobje usvajanja kompleksnejših gibalnih spretnosti in sodi v stopnjo specializacije gibanja. To je tudi obdobje, s katerim se prične proces vadbe mladih športnikov, in se prepleta s prvima dvema fazama tega procesa, in sicer fazo igre in raznovrstnih športnih vsebin ter fazo učenja za trening. To sta fazi, ki sledita osnovnemu pridobivanju in utrjevanju gibalnih vzorcev, kar pomeni, da s sistematično vadbo pričnemo razvijati osnovne in kompleksne gibalne spretnosti. Te so podlaga za razvoj gibalnih sposobnosti in oblikovanje specifičnih športnih tehnik, ki so značilne za pubertetno obdobje.

V nalogi bomo obravnavali predvsem obdobje med 7. in 10. letom, ki ga pogosto imenujemo tudi „zlata leta“ gibalnega razvoja otrok. To pomeni, da naj bo otrok v tem obdobju deležen čim več različnih gibalnih dražljajev. Osnovna atletska gibanja (teki, skoki, meti) predstavljajo temelj nadaljnjega gibalnega razvoja in temelj različnim gibalnim spretnostim, ki sestavljajo različne športne dejavnosti.

Namen diplomske naloge je torej ugotoviti, kakšen vpliv ima dodatna izvenšolska športna vadba z atletske in drugimi vsebinami na agilnost, hitrost, koordinacijo, moč in gibljivost pri otrocih od 7. do 10. leta starosti. V ta namen je bil izdelan eksperimentalni program vadbe z raznolikimi vsebinami, ki naj bi čim bolj celostno vplivale na gibalne sposobnosti in s tem gibalni razvoj otrok. Hkrati želimo v nalogi tudi ugotoviti, ali ima ta program enak vpliv na fante in dekleta.

2.0 PREDMET IN PROBLEM

2.1. VLOGA IN POMEN ATLETIKE V ŠPORTNI VZGOJI IN KLUBIH

Otrok ni pomanjššan odrasli, zato ga je potrebno obravnavati drugače. To velja tako za športno vadbo v šolah kot v športnih društvih in klubih, zato je potrebno nekatera standardna načela športne vadbe prilagoditi posebej otrokom. Če gledamo širše, se otrok razmeroma dobro prilagaja na obremenitve pri vadbi in rutino vadbe, ki je večinoma povzeta od odraslih športnikov (Wilmore, & Costill, 1994). Vendar je smiselno, da so vadbeni programi tako otrok kot odraslih načrtovani individualno, ob upoštevanju trendov tako posameznikovega telesnega razvoja v rasti in razvoju kot tudi v spremljanju učinkovitosti vadbenih vsebin in odzivu organizma na vadbo (Karpljuk, 1999).

S športno vadbo lahko vplivamo na gibalni razvoj, ki je povezan z razvojem osnovnih gibalnih sposobnosti, katerih del so tek, skakanje, metanje, lovljenje, plazenje, lazenje, kotaljenje in ohranjanje ravnotežnih položajev. Za otroka je torej pomembno, da je vključen v športno vadbo, ki ima sprva splošen učinek, kar pomeni, da mu nudi vsestranski razvoj, kasneje pa njen učinek postaja vse bolj specifičen in s tem daje možnost usvajanja sposobnosti, ki so temeljne za uspešno vključevanje v različne športe. Dobro izveden program za otroke naj bi vključeval naslednje elemente: vadbo za razvoj aerobne vzdržljivosti (srednje do visoko intenzivne vadba s prekinitvami, ki pa ne sme povzročati nastajanje laktata), vadbo za razvoj splošne moči in hitrosti ter vadbo za razvoj koordinacije in gibljivosti (Bompa, 2000). Z vadbo, ki zajema vsestranski gibalni razvoj, bi lahko primerjali atletske vadbe, ki vsebuje različna atletska gibanja, ta pa so sestavni del vsestranskega gibalnega razvoja.

Razvoj atletske motorike se deli na predšolsko obdobje, obdobje od 7. do 10. leta starosti, obdobje osnovne atletske vadbe in srednješolsko obdobje. Vsako ima seveda svoje značilnosti. V nadaljevanju diplomske naloge se bomo osredotočili predvsem na razvoj atletskega gibanja v poznem otroštvu. Gre za obdobje med 7. in 10. letom starosti, ki ga imenujemo tudi „zlata leta“ gibalnega razvoja otrok. To je obdobje naravnih gibanj otroka, ki kasneje postopoma prehajajo v specializirano gibanje. Torej naj bo otrok v tem obdobju deležen čim več dražljajev s področja motorike, saj bo le tako lahko lažje izvajal številne gibalne naloge in izpopolnjeval znanje s tega področja. Priporočljivo je, da pri sami organizaciji ure upoštevamo nekatere smernice, ki nam omogočajo izpolnitev ciljev tega starostnega obdobja:

- vadba naj omogoča vsestranski razvoj z različnimi vajami, ki pokrivajo različna področja gibalnih sposobnosti;
- vadba naj bo raznovrstna, kompleksna in kreativna;
- vadba naj vsebuje primerno intenzivnost in količino;
- igre in rekviziti naj bodo primerni gibalnim sposobnostim otrok;
- spodbujajmo otroke k izvajanju različnih gibalnih nalog;
- spodbujajmo otroke h kreativnosti, dajajmo možnost izbire iger;
- spodbujati sodelovanje med deklicami in dečki;

- učimo o etiki in fair-playu;
- šport mora biti zabaven, zato sta pomembna sodelovanje in igra in ne zmaga (Bompa, 2000).

Ker atletska gibanja sodijo v gibanja, ki vplivajo na vsestranski razvoj gibalnih sposobnosti, uvrščamo atletiko v najpomembnejše športne panoge, saj so njene bogate vsebine podlaga skoraj vsem ostalim športnim zvrstem, kajti v okviru športne vzgoje je kar ena tretjina gibanj iz atletske motorike. To pomeni, da atletske vadbe sestavljajo osnovni gibalni vzorci, ki so podlaga za oblikovanje tako preprostih kot sestavljenih gibalnih sposobnosti. Po drugi strani pa žal opažamo, da je v osnovnih šolah pri urah športne vzgoje vse manj atletike, kajti število ur, ki je namenjeno atletiki, znaša samo 15 do 20 ur v enem šolskem letu z dvema ali tremi urami tedensko, ure pa trajajo 45 minut. Tudi učni načrt dokaj skopo opisuje, katere atletske discipline naj bi otrok v določenem starostnem obdobju obvladal, in kakšni naj bi bili okvirni rezultati določenih meritev pri izvajanju atletske discipline.

Obdobje poznega otroštva je obdobje druge triade v osnovni šoli in zajema naslednje praktične in teoretične vsebine s področja atletike:

PRAKTIČNE VSEBINE:

- hoja, sproščen in koordiniran tek v naravi,
- igre hitrega odzivanja,
- sproščen in koordiniran tek na krajši razdalji iz visokega štarta,
- štafetne igre s teki, skoki in meti,
- preskok nizkih ovir z enonožnim odzivom,
- preskok določene razdalje s kratkim zaletom, enonožnim odzivom in sonožnim doskokom,
- naskoki na orodja z enonožnim odzivom in kratkim zaletom,
- skok v višino z naskokom,
- skok v daljino z mesta s sonožnim odzivom in z zaletom z enonožnim odzivom,
- meti žogice v cilj in daljino ter z zaletom,
- meti večjih žog na različne načine.

TEORETIČNE VSEBINE:

spoznavanje osnovnih atletske pojmov: začetni položaj, zalet, odziv in odzivno mesto, doskok, naskok, razdalja in merjenje razdalje ter ritem teka (Kovač, & Novak, 1996).

Osnovni namen pri poučevanju atletike v osnovnih šolah je, da si učenci pridobijo osnovno znanje tehničnih disciplin, da torej v grobem usvojijo tehniko atletske disciplin. To pa naj bi bila priprava na atletska tekmovanja ali usmerjanje otrok v atletske klube. Na tem mestu imajo pomembno vlogo tudi materialni pogoji. Velja ugotoviti, da je odnos vadbe atletske disciplin od šole do šole in od kraja do kraja različen, ne glede na pogoje, ki jih imajo. Lahko pa rečemo, da atletika po naših šolah izgublja svoje, po tradiciji, kraljevo ime. To lahko ugotovimo še toliko prej, če jo primerjamo z atletiko v razvitejših deželah. Atletika ima v vseh razvitejših državah, ne samo značaj panoge,

ampak tudi raven širše kulture neke nacionalne skupnosti (Lopatič, 1994). Gre predvsem za dejstvo, da imajo atletske discipline na voljo izjemno raznovrstne stimuluse motoričnega, kognitivnega, konativnega, pedagoškega in socialnega pomena.

Iz raziskave dr. Janeza Tometa (Realizacija šolske telesne vzgoje v republiki Sloveniji iz leta 1983) lahko razberemo, da doživi učenje atletike med osnovnim šolanjem komaj dobra polovica učencev, še najbolj spodbudni pa so rezultati v krosu, ki se ga udeleži 84% učencev. 11% osnovnih šol ima atletski stadion, 88% pa le posamezne atletske naprave. Vsi ti podatki nam povedo, da se atletika še nekoliko ohranja v osnovnih šolah, vsega pa je bistveno manj po osnovni šoli, kar kaže na tendenco zmanjševanja atletske aktivnosti že po 14. letu starosti (Lopatič, 1994).

Atletika v športni vzgoji osnovnih šol igra tudi pomembno vlogo pri vključevanju otrok v atletske klube, saj je obvezna in zajema celotno slovensko populacijo, s čimer omogoča dovolj učinkovito odkrivanje talentov in njihovo vključevanje vanje (Tome, 1971). Za izboljšanje splošnih telesnih sposobnosti in za utrditev zdravja bi učenci morali vaditi vsak dan. Veljavni predmetnik športne vzgoje učencem tega žal ne dovoljuje. Zaradi tega imajo zelo pomembno vlogo športna društva in klubi, saj omogočajo učencem dodatno vsakodnevno telesno aktivnost. Za doseganje želenih rezultatov pa morata biti oba programa nujno medsebojno povezana in usklajena. Še več, program športnega društva ali kluba naj bi bil dopolnjevanje oziroma nadgradnja redne šolske športne vzgoje. Manj sposobnim mora nuditi dodatno izpopolnjevanje, bolj sposobnim pa vadbo, ki bo učencem omogočila doseči vrhunske rezultate, seveda primerne njihovi starosti (Križnar, 1974). Seveda pa ne smemo zanemariti dejstva, da otroci, ki vadijo v športnih društvih in klubih, velikokrat niso njihovi člani zaradi svojega talenta, temveč so vanje vključeni z namenom omogočiti vsestranski gibalni razvoj in s tem možnosti lažjega učenja ter vključevanja v druge športe.

Vadba v atletske klubih mora torej pokrivati vsa naštetá področja razvoja atletske motorike, usmerjena mora biti v razvoj vsestranskih gibalnih sposobnosti, kar pomeni, da mora biti raznolika, pestra, zanimiva in prilagojena starosti otrok. Paziti moramo predvsem na prezgodnjo specializacijo, saj lahko s tem onemogočimo harmonični razvoj tako gibalnih sposobnosti kot morfoloških značilnosti (Tome, 1986).

Predvsem pa se moramo vsi pedagogi, vaditelji in trenerji zavedati, da se otroci, s katerimi delamo, spreminjajo, in da ne moremo z njimi delati enako in po enakih programih dela daljše časovno obdobje. Ravnati se moramo pa načelu, da nič na svetu ni stalnega, stalne so samo spremembe (Kondrič, 1997).

2.2 ZNAČILNOSTI OBDOBJA POZNEGA OTROŠTVA

2.2.1 GIBALNI RAZVOJ IN ATLETSKA VADBA V OBDOBJU POZNEGA OTROŠTVA

Obdobje poznega otroštva je obdobje med 7. in 10. letom starosti, za katerega je značilna umirjena telesna rast, saj letni prirastek pri telesni višini znaša le približno 5 cm. Značilno je dohitevanje deklic v telesni višini nekje med 8. in 10. letom in po pričetku pubertete tudi prehitevanje. Pri deklicah, ki so v tem starostnem obdobju že dosegle stopnjo pubertete, je opazno povečanje telesne višine, in sicer za več kot 8 cm v primerjavi z drugimi enako starimi deklicami. Tudi pri telesni teži opazimo zastoj. V tem starostnem obdobju pridobijo otroci približno polovico teže, ki jo imajo pri sedmih letih. Tudi po telesni teži deklice dohitijo dečke okrog 10. leta starosti in jih po pojavu pubertete tudi pričnejo prehitevati. V tem obdobju se dokončno oblikuje otrokovo okostje, predvsem ukrivljenost hrbtenice, ki dobi skoraj končno obliko hkrati dobi tudi večino stalnih zob.

V poznem otroškem obdobju se spreminjajo tudi telesne razmere, pojavijo se izrazite spremembe med dečki in deklicami. Pri dečkih so prsi močnejše, mišice so že izrazitejše in noge vitkejše, medtem ko so pri deklicah vse oblike že mehkejše, boki, stegna in meča dobivajo bolj okroglo in polno obliko. Pojavijo se predvsem razlike v telesni moči med dečki in deklicami, saj so dečki že v vseh elementih telesne moči močnejši. Okrog 10. leta se prične pospešen razvoj žlez z notranjim izločanjem. V krvi je že več hormonov, ki bistveno vplivajo na otrokov odnos do okolja in njegovo vedenje. Med 9. in 11. letom se začne pospešena rast spolnih organov in rodil. Pri mnogih otrocih se pojavi tudi rast sekundarnih spolnih znakov.

Pri mlajšem otroku poteka motorični razvoj razmeroma skladno s telesnim razvojem. Ta se zlasti izpopolnjuje v moči, hitrosti, natančnosti in prefinjenosti gibov. Pojavljajo se vse zapletenejše gibalne aktivnosti, ki zahtevajo veliko stopnjo koordinacije različnih mišičnih struktur. Pri tem pa sodelujejo tudi gibalni živčni centri, ki se razvijejo nekje do 11. leta starosti. Pomembni so zlasti pri obvladovanju fine motorike in izdelane motorične aktivnosti. Otrok, starejši od 7 let, se uči novih gibalnih tehnik izredno hitro in brez večjih naporov (Horvat, 1989).

Obdobje po sedmem letu starosti Gallahue in Ozmun (1998) imenujeta stopnja specializacije gibanja. Začetno obdobje (od 7 do 10 let) imenujemo predhodno stopnjo. V tem obdobju začne otrok povezovati in uporabljati temeljne gibalne spretnosti (usvojena naravna gibanja) za izvajanje kompleksnejših in specifičnih gibanj. Gibanje postaja orodje, ki ga posameznik uporablja v vsakdanjem življenju, v rekreaciji ali v izbrani športni dejavnosti. Izvajanje gibalnih veščin otroka postaja vse bolj dovršeno, natančno in lahkotno, skratka učinkovitejše in uporabno v različnih situacijah in specifičnih okoliščinah.

Upočasnjena dinamika telesne rasti v obdobju omogoča dobro sinhronizacijo živčno-mišičnega sistema in s tem ugodne okoliščine za razvoj tistih gibalnih sposobnosti, pri

katerih je natančnost nadzora gibanja še posebej pomembna (npr. koordinacija, hitrost, gibanja, ravnotežje, natančnost). Zaradi tega v tem obdobju ni smiselna ozka omejenost vadbe le na določene gibalne strukture ene športne panoge. Raznovrstnost gibalnih nalog v tem obdobju pomeni širitev gibalnih izkušenj (tvorjenje različnih gibalnih programov v gibalnem spominu), ki bodo še kako dobrodošle v nadaljnjem športnem in siceršnjem posameznikovem razvoju. Proces gibalnega učenja zahteva tudi uporabo nemotoričnih funkcij, kot so prostorska orientacija, gibalna predstava, logična kombinacija, odločitev za izvedbo giba in druge kognitivne operacije. Na gibalnem področju se ni dovolj naučiti gibalnih vzorcev do obvladovanja gibanja. Otroci in mladostniki morajo biti sposobni gibanje učinkovito izvesti v različnih okoliščinah (v številnih različicah), s čimer dosežejo posplošitev naučenega. S tem je mogoče uporabo prenesti na podobne gibalne situacije (Ress, 2007; povzeto po: Škof, 2007).

Z vidika atletske vadbe je to obdobje, ki ga imenujemo tudi „zlata leta“ motoričnega razvoja otrok. Glede na stopnjo morfoloških, konativnih in kognitivnih značilnosti je otrokov organizem zelo plastičen in dojemljiv za pridobivanje in izpopolnjevanje motoričnega znanja in sposobnosti. Pomembno torej je, da so otroci deležni čim več motoričnih programov in izkušenj, saj jim bo to omogočilo lažje in učinkovitejše izpopolnjevanje posameznih športnih disciplin.

To obdobje je optimalno predvsem za razvoj motoričnih sposobnosti hitrosti, koordinacije, gibljivosti in vzdržljivosti. Stabilen in umirjen razvoj telesne rasti in motorični centri v možganski skorji, ki so odgovorni za koordinacijo gibanja, so v fazi dokončnega oblikovanja, kar vpliva predvsem na izboljšanje koordinacije, ta pa ima velik pomen pri učenju atletskega motorike.

Hitrost je sposobnost, ki je v precejšnji meri prirojena, vendar je mogoče v določeni meri vplivati na njen razvoj, ko še živčno-mišični sistem ni anatomsko in funkcionalno povsem izoblikovan.

Vadba vzdržljivostnega teka ima zelo pestre učinke na otrokov organizem. Otroci v tem starostnem obdobju lažje prenašajo daljše neprekinjene obremenitve v aerobnih pogojih kot intenzivnejše obremenitve v anaerobnih pogojih, pri pomanjkanju kisika in s tem zakisanosti v organizmu.

Ker je bistvo vadbe v tem obdobju mnogostranskost, je ta sestavljena iz naslednjih elementov atletske motorike:

- tekalne igre na prostem in v telovadnici,
- štafetne igre,
- štafetni teki,
- skupinski teki z menjavo mest,
- vzdržljivostni teki,
- vadba elementarnih oblik metov (meti težkih žog, met žogice),
- atletske poligone,

- vadba elementarnih oblik skokov,
- tekmovanja v šprintu na 30 in 60 metrov,
- tekmovanja v skoku v daljino z odzivne cone,
- tekmovanja v metu žogice,
- tekmovanje v atletske troboju (Čoh, 2002).

2.2.2 METODIKA POUČEVANJA V OBDOBJU POZNEGA OTROŠTVA

V tem obdobju je smiselno posebno pozornost usmeriti v učenje novih gibanj, razvoj široke koordinacije in nalog za razvoj občutkov in natančne regulacije gibanja. Razlog za to je zgoden in intenziven razvoj živčnega sistema, ki daje optimalne pogoje za razvoj kontrole gibanja, hkrati pa podpira tudi razvoj mišične sile in relativne moči. Napredek temelji predvsem na živčno-mišičnih mehanizmih (aktivacije in medmišične koordinacije). Vadba tehnik različnih gibanj je zelo pomembno sredstvo za razvoj tudi drugih gibalnih nalog, kot sta hitrost in vzdržljivost. Ugodni periferni pogoji (višja koncentracija encimov oksidativnega metabolizma, mišična struktura, število mitohondrijev, hitra dinamika VO₂) omogočajo visoko učinkovitost v vzdrževanju zmerne in srednje intenzivnosti, njihova aerobna moč pa zaostaja. Otroci v predpubertetnem obdobju so „aerobni tipi“, kar pomeni, da zmorejo prekinjajoče dolgotrajne obremenitve, kakršna je tudi njihova igra. Niso pa sposobni dolgotrajnih zelo intenzivnih obremenitev (Škof, 2007).

Splošne metodično-didaktične značilnosti učenja tehnike v atletiki

Učenje tehnike gibanja v atletiki in metodični prijemi, ki jih pri tem uporabljamo, so odvisni od anatomskih, fizioloških in psiholoških zakonitosti, starostne in razvojne stopnje vadečih, njihove motorične informiranosti, gibalnih sposobnosti in zahtevnosti tehnike posameznih atletske disciplin. Pomembno je upoštevati predvsem naslednja načela postopnosti: od lažjega k težjemu, od znanega k neznanemu, od glavnega in bistvenega k manj pomembnemu, od preprostih oblik gibanja k bolj sestavljenim in zapletenim.

Zaradi tega je metodika učenja tehnike atletske disciplin predvsem pri mlajših starostnih kategorijah usmerjena v tako imenovano „otroško tehniko“, ki temelji na prilagojenosti vaj tako morfološkim kot gibalnim sposobnostim otrok. Zajema mnogokratno ponavljanje določenih gibalnih struktur, uporabo specialnih pripravljalnih in imitacijskih vaj in vadbo v olajšanih okoliščinah. Vsekakor pa je poudarjena čim bolj mnogostranska vadba, ki ne zajema samo atletske disciplin, temveč tudi druge športne panoge, s čimer omogoča kompleksnejši razvoj različnih motoričnih sposobnosti.

Vpliv tehnike in učinkovitosti v določeni atletske disciplini je v začetku manjši kot delež motoričnih sposobnosti, toda kasneje, predvsem v bolj kompleksnih motoričnih nalogah, postaja tehnika vse pomembnejši dejavnik. Vendar to ni razlog, da ne bi učencev že

zelo zgodaj seznanjali z osnovami tehnike nekaterih atletskih disciplin. Njihova čustvena odzivnost, plastičnost centralnega živčnega sistema in ugodne telesne razmere omogočajo, da zelo hitro usvajajo nove gibalne naloge.

Pri osvajanju tehnike novih gibalnih nalog je pri učencih pomembno ustvariti kompleksno predstavo s prikazom videoposnetkov, filmov, kinogramov ali z nazorno demonstracijo, čemur naj sledi še primerna razlaga. Demonstracija naj bo kar se da natančna, poudarjeni naj bodo ključni elementi gibanja: učenci naj bodo postavljeni tako, da gibanje vsi dobro vidijo. Ker imajo otroci v tem obdobju izrazite sposobnosti vizualnega dojetja, bodo s posnemanjem hitro usvojili postavljene gibalne probleme.

Pri učenju si v prvih poskusih vadeči nabirajo gibalne izkušnje. Ko pridejo do stopnje obvladovanja celotnega gibanja, je potrebno, da to gibanje dobi kar najbolj pravilno obliko, kajti na vrsti je mnogokratno ponavljanje celotne tehnike, kar vodi k stabilizaciji gibanja. Pomembna sestavina vadbenega postopka je sprotno popravljanje napak. V nasprotnem primeru se s stabilizacijo tehnike utrdijo tudi napake, ki jih s kasnejšo vadbo težko odpravimo.

Za izpopolnjevanje pravilne tehnike ni pomembno samo mnogokratno ponavljanje celotne gibalne strukture, temveč uporaba specialnih pripravljalnih in imitacijskih vaj ter vadba gibanja v olajšanih okoliščinah (skrajšan zalet pri skokih, nižje in lažje ovire, prirejene medsebojne razdalje med ovirami, lažja orodja pri metih, odrivna deska pri skoku v daljino, neposredna asistenca). Vendar pa vadba v olajševalnih okoliščinah ne sme trajati predolgo, postopoma preidemo na situacijske naloge in spremenljive pogoje, kar pomeni neposredno pripravo na tekmovanja. Tekmovanja naj bodo sestavni del sleherne športne vzgoje, hkrati pa je to zelo primeren način izpopolnjevanja tehnike v specifičnih tekmovalnih okoliščinah.

Pri tako usmerjeni vadbi pa nikakor ne smemo pozabiti tudi na metodi igre in tekme, ki otrokom zagotavljata radostno doživljanje atletike, saj je v svojem bistvu zelo naporna športna panoga (Čoh, 2002).

2.3 GIBALNE SPOSOBNOSTI

Otrokovo gibanje je v osnovi razvito na intaktnem živčnem sistemu, kar je pogoj za obsežno senzomotorično izpopolnjevanje. Osnovni gibalni vzorci imajo genetsko podlago in so osnova učenja in nadaljnega razvoja. Pridobivamo jih tudi z izkušnjami, jih utrjujemo in izpopolnjujemo. Osnovni gibalni vzorci so tisti veliki gibalni mejniki, ki razvijejo naravno zaporedje dogajanja v posameznikovem življenju, so zanj značilni in predstavljajo preprosta, naravna, namerna gibanja, kot so dvig glave, kobacanje, plazenje, hoja, tek, met, udarec, skok ... (Škof, 2007). Ti se pričnejo razvijati že v predporodni dobi in se nenehno izpopolnjujejo v nadaljnjem razvoju. Njihov razvoj je posebno izrazit v prvih treh letih življenja, saj ima motorični razvoj odločilno vlogo v razvoju prvih oblik intelektualnih sposobnosti. Motorično uspešnejši otrok lahko pride do

večje količine informacij v okolju in ima več zaupanja vase, kar je prvi pogoj za uspešen osebni razvoj (Videmšek, 1996). Lahko bi rekli, da prav zgodnja vključitev otrok v vrtce pomembno prispeva k razvoju otrokovih psihosomatskih značilnosti, predvsem gibalnih sposobnosti, saj se v tem obdobju s pravilno zasnovanimi programi, ki jih nudijo vrtci, v največji meri, vplivamo na razvoj gibalnih vzorcev, ki dajejo podlago razvoju gibalnih spretnosti in sposobnosti.

Specifična uporaba in kombinacija gibalnih vzorcev sestavlja gibalne spretnosti, ki so višja raven združevanja motoričnih in senzoričnih sistemov. V gibalni spretnosti je poudarjena natančnost, sila in moč pa sta omejeni, medtem ko je v temeljnem gibalnem vzorcu poudarjeno zgolj gibanje, natančnost pa je omejena. Torej je usvojitev in pridobitev gibalnih vzorcev in spretnosti osrednjega pomena za celoten gibalni razvoj, tudi razvoj športnih gibalnih sposobnosti. Tako je pozno predšolsko obdobje (od 2. do 7. leta starosti) zaznamovano s usvajanjem preprostih gibalnih spretnosti, obdobje poznega otroštva (od 7. do 10. leta starosti) pa je čas usvajanja kompleksnejših gibalnih spretnosti.

Intenzivnejši razvoj gibalnih sposobnosti in oblikovanje specifičnih športnih tehnik pa se prične zlasti v pubertetnem obdobju (od 11. leta naprej) (Škof, 2007).

Kot je že bilo omenjeno, je za nas pomembno predvsem obdobje po sedmem letu starosti, ki ga Gallahue in Ozmun (1998) imenujeta stopnja specializacije gibanja. V tem obdobju začne otrok povezovati in uporabljati temeljne gibalne spretnosti (usvojena naravna gibanja) za izvajanje kompleksnejših in specifičnih gibanj. Gibanje postaja orodje, ki ga posameznik uporablja v vsakdanjem življenju, v rekreaciji ali v izbrani športni dejavnosti. Izvajanje otrokovih gibalnih veščin postaja vse bolj dovršeno, natančno in lahkotno, skratka učinkovitejše in uporabno v različnih situacijah in specifičnih okoliščinah (Škof, 2007). Lahko rečemo, da je atletika ena temeljnih športnih dejavnosti, saj je njena struktura osnova številnim drugim športnim panogam, hkrati pa vpliva tudi na celovito človekovo osebnost. Glavni cilj atletske vadbe je vplivati preko že usvojenih gibalnih vzorcev na gibalne spretnosti in sposobnosti ter gibalni razvoj. Hkrati pa nudi tudi širjenje gibalnega znanja otrok.

S primerno zasnovanim programom atletske vadbe lahko torej v predpubertetnem obdobju vplivamo na posamezne gibalne sposobnosti, kot so gibljivost, moč, koordinacija in hitrost. Najboljše obdobje za razvoj gibljivosti je pozno otroštvo, saj zgodnje faze anatomskega razvoja pri otrocih ne predstavljajo omejitve za razvoj te sposobnosti. V tem obdobju je cilj programa razvoj gibljivosti vseh sklepov. Razvoj gibljivosti v tem obdobju daje podlago za nadaljnje delo v pubertetnem obdobju (Bompa, 2000). Pri oblikovanju programa za vadbo moči pri otrocih se je potrebno ravnati po naslednjih načelih: poskrbimo za razvoj gibljivosti vseh sklepov, sprva za razvoj moči kit in ligamentov, nato šele za razvoj mišične moči in razvoj moči trupa pred razvojem moči ekstremitet (Bompa, 2000). V predpubertetnem obdobju je napredek v absolutni moči zlasti posledica živčnih dejavnikov, medtem ko je kapaciteta povečanja mišične mase v tem obdobju izjemno majhna. V tej starosti namreč še ni bioloških temeljev, ki bi omogočali povečanje mišične mase. Razvoj moči, ki je posledica vadbe, je v tem obdobju zlasti rezultat učenja gibanja, ki se odraža v boljši znotrajmišični koordinaciji in s

tem višji ravni hotene aktivacije mišice. Napredek v moči je nekoliko bolj izrazit tudi pri njeni vzdržljivostni komponenti (Škof, 2007). Predpubertetno obdobje predstavlja najpomembnejšo fazo v razvoju koordinacije. Koordinacija se razvija neodvisno od tega, če je otrok vključen v organizirani vadbeni program ali pa se le igra s svojimi vrstniki. Razlika je le v tem, da otroci, ki se ukvarjajo s kakšnim športom, dosežejo boljše vrednosti v razvoju koordinacije. V tem obdobju otroci razvijajo temeljne gibalne sposobnosti z igro in igranjem in dokler sodelujejo v različnih telesnih aktivnostih, razvijajo sposobnost razlikovanja preprostih od kompleksnih gibanj. Napredek se pojavlja tudi v sposobnosti pravočasnega reagiranja na akcijo in sposobnosti vizualne orientacije (Bompa, 2000). V tem obdobju pa pride tudi do progresivnega povečanja hitre izvedbe gibanja tako pri deklicah kot dečkih, kar v kasnejših obdobjih vodi do povečanja hitrosti kot motorične sposobnosti. Hitrost ni samo rezultat obvladanja šprinterskih vaj, temveč je v mlajših starostnih obdobjih povezana predvsem z boljšo medmišično koordinacijo. Zaradi tega se pri otrocih, ki niso bili vključeni v športne programe, ti bi jim omogočali namreč vsestranski razvoj, zgodi, da imajo slabo koordinacijo rok in nog, s čimer jim je oteženo hitro izvajanje gibanja. V predpubertetnem obdobju ni bistvenih razlik v hitrosti med dečki in deklicami, te razlike so nekoliko bolj izražene na pragu pubertetnega obdobja, ko dečki pri izvajanju gibanj, ki zahtevajo večje hitrosti, postanejo nekoliko boljši. Razvoj hitrosti v tem obdobju je rezultat prilagoditve živčnega sistema, ki se ob velikem številu ponavljanj določenih vaj uči usklajevanja dela rok in nog med tekom. Torej je poudarek na razvoju specifične igralne hitrosti, ki jo dosegamo z uporabo različnih štafetnih iger in tekov in tako učimo živčni sistem koordiniranega in hitrega premikanja svojega telesa. To pomeni, da z raznoliko vadbo omogočamo otrokom nabiranje motoričnih izkušenj in s tem vplivamo na vsestranski motorični razvoj (Bompa, 2000).

2.4 DOSEDANJE RAZISKAVE

Atletika kot ena izmed temeljnih športnih panog, ki vpliva na celovit otrokov razvoj, je sestavni del tako šolske športne vzgoje kot interesnih dejavnosti, ki se odvijajo v prostem času v organiziranih združenjih, kot so športna društva in klubi. Njeno področje, predvsem v okviru šolske športne vzgoje, je zelo obširno obdelano v številnih strokovnih knjigah, člankih in raziskavah. Torej bi lahko rekli, da je to panoga, ki je zelo široko obdelana v vseh svojih segmentih. Če pogledamo dosedanje raziskave, s katerimi lahko ugotovljamo, ali obstajajo razlike med rezultati učencev in učenk v atletskih disciplinah, razlike v rezultatih med tistimi otroki, ki so del vodenega programa atletske vadbe, in tistimi, ki so je deležni le v šolski športni vzgoji, kakšna je povezava med motoričnimi sposobnostmi in morfološkimi značilnostmi in kako te vplivajo na uspešnost v atletskih disciplinah, lahko ugotovimo, da jih je bilo narejenih kar nekaj, ki so se dotaknile ključnih ciljev in problemov tudi te diplomske naloge.

Osredotočili se bomo predvsem na raziskave, pri katerih je bilo poudarjeno izboljšanje nekaterih motoričnih sposobnosti otrok, ki so bili del strokovno vodenega eksperimentalnega programa na področju atletske vadbe.

V raziskavi, ki je bila objavljena v reviji Kinesiologia Slovenica 2008 z naslovom **Učinek atletske vadbe na gibalne sposobnosti sedemletnih dečkov**, in katere avtorji so bili F. Žuvela, B. Maleš in R. Katič, je bil cilj ovrednotiti učinek devetmesečne dodatne vadbe atletike na gibalni in vzdržljivostni status sedemletnih dečkov.

V raziskavi je sodelovalo 129 dečkov, ki so bili razdeljeni v eksperimentalno (76) in kontrolno (53) skupino. Kontrolna skupina se je udeleževala le rednih ur športne vzgoje, medtem ko so bili njihovi vrstniki iz eksperimentalne skupine trikrat tedensko vključeni še v dodatno atletske vadbo. Gibalni in vzdržljivostni status je bil proučevan s pomočjo 12 standardnih testov pred devetmesečno vadbo in po njej. Multivariatne in univariatne spremembe v obeh skupinah dečkov so pokazale pomembne spremembe v obeh skupinah dečkov v obdobju devetih mesecev, analiza kovariance pa je pokazala, da je bil vadbeni program eksperimentalne skupine precej učinkovitejši. Čeprav je kombinacija razvojnih sprememb in pouka športne vzgoje pozitivno vplivala na gibalni in vzdržljivostni status dečkov kontrolne skupine, je dodatna atletska vadba še dodatno pozitivno vplivala na večino sposobnosti sedemletnikov. Pozitivne spremembe so najbolj opazne v delovanju mehanizma regulacije gibanja kot tudi v delovanju mehanizma regulacije energije. Glede na rezultate raziskave je bilo ugotovljeno, da redne ure športne vzgoje sedemletnikov ne omogočajo zadostne stimulacije, s katero bi dosegli ustrezne učinke na rast, razvoj in posledično na zdravstveni status, zaradi česar priporočajo dodatno športno vadbo že v tem starostnem obdobju.

V raziskavi, ki je bila objavljena v reviji Kinesiologia Slovenica 2009 z naslovom **Integracija sposobnosti meta v morfološko-gibalni sistem sedemletnih udeležencev atletske šole**, katere avtorji so bili B. Maleš, F. Žuvela in D. Kuna, so analizirali vključevanje eksplozivne moči pri metu žogice.

Vzorec je predstavljal 125 sedemletnikov, ki so bili testirani na podlagi šestih morfoloških in osmih gibalnih spremenljivk. Razdeljen je bil v eksperimentalno (68) in kontrolno (57) skupino. Dečki iz eksperimentalne skupine so se devet mesecev udeleževali treh ur športne vzgoje tedensko, imeli pa so še tri dodatne šestdesetminutne atletske treninge na teden. Dečki iz kontrolne skupine so v tem času obiskovali le redne ure športne vzgoje. V skladu z raziskovalnimi cilji so raziskovali odnos morfološko-gibalnih spremenljivk z rezultati meta žogice v obeh skupinah dečkov. Podatki so bili obdelani z regresijsko analizo. Rezultati so jasno pokazali, da so vrednosti kriterijske spremenljivke rasle in da je prediktorski kriterij, ki je vključeval vrsto spremenljivk, pokazal boljše končne dosežke v primerjavi z začetnim stanjem. Rast in razvoj sta skupaj s sekundarnim gibalnim udejstvovanjem otrok prispevala k odličnim rezultatom. Vključevanje meta žogice v eksperimentalni skupini je bilo uspešnejše kot v kontrolni skupini tako zaradi obsežnejšega gibalnega udejstvovanja kot tudi zaradi uporabe širokega spektra gibalnih dejavnosti, ki so bile vključene v program atletske šole.

J. Štihec, M. Kondrič, M. Videmšek in D. Karpljuk (2002) so v raziskavi z naslovom **Vpliv eksperimentalnega progra vadbe na izbrane motorične sposobnosti pri enajstletnih učenkah** proučevali vpliv dvomesečnega eksperimentalnega programa vadbe na razvoj vzdržljivosti.

V vzorec merjenecv je bilo vključenih 280 deklet, in sicer 148 učenk v eksperimentalni

skupini in 132 učenk v kontrolni skupini. Na podlagi začetnega in končnega merjenja so bili statistično obdelani podatki za tri morfološke in devet motoričnih testov. Program vadbe je vseboval štirinajst vadbenih enot, kar je pomenilo dve uri vadbe na teden po eksperimentalnem programu, vsebina tretje ure pa je bila prepuščena učitelju športne vzgoje. Za obdelavo podatkov so bile uporabljene naslednje metode: deskriptivna statistika, analiza variance in kovariance. Na osnovi analize obdelanih podatkov lahko sklepamo, da je izvedba sedemtedenskega eksperimentalnega programa za razvoj vzdržljivosti pozitivno vplivala na tiste dejavnike, ki so povezani z vzdržljivostnimi potenciali učenk. Učenke eksperimentalne skupine so v primerjavi z učenkami kontrolne skupine statistično značilno napredovale v teku na 600 metrov in v prilagojenem step testu, torej v tistih spremenljivkah, na katere so z eksperimentalnim programom želeli vplivati.

J. Štihec in M. Kovač (1988) sta v raziskavi z naslovom **Vpliv eksperimentalnega programa vadbe na razvoj morfoloških in motoričnih dimenzij osemletnih učencev in učenk** ugotavljala vpliv strokovno načrtovanega programa, ki je trajal trideset vadbenih enot, na razvoj nekaterih dimenzij koordinacije osemletnih učencev in učenk. Hkrati je bil spremljan tudi razvoj nekaterih morfoloških značilnosti in motoričnih sposobnosti za ugotavljanje kompleksnega vpliva izbranega programa.

Vzorec merjencev je bil sestavljen iz 533 učencev in učenk, kjer je bilo 282 otrok v eksperimentalni skupini in 261 otrok v kontrolni skupini. Število vadbenih enot je bilo po eksperimentalnih in kontrolnih skupinah enako, prav tako je imela kontrolna skupina enake delovne pogoje kot eksperimentalna. Program za delo eksperimentalne skupine je bil sestavljen tako, da so prevladovale komponente hitrega reševanja kompleksnih motoričnih problemov. Program za razvijanje nekaterih dimenzij koordinacije je bil dovolj učinkovit, da je povzročil značilne spremembe med obema skupinama. V motoričnih spremenljivkah (koordinacijske sposobnosti) je opazen večji napredek v eksperimentalni skupini. Rezultati tudi kažejo, da je strokovno sestavljen program učinkovitejši, če je tudi primerno voden.

J. Vauhnik (1984) je proučeval **vpliv načrtovanega pouka športne vzgoje na nekatere morfološke, motorične in kognitivne dimenzije učencev 2. razreda osnovne šole**. Izvedel je enoletni kineziološki tretman na vzorcu 158 učencev. Potrdil je, da se da s posebej načrtovano vadbo vplivati na posamezne karakteristike psihomotoričnega statusa učencev.

J. Štihec (1991) je izvedel **analizo trimesečnega eksperimentalnega programa vadbe s poudarkom na usvajanju specifičnega športnega znanja**. V pedagoškem eksperimentu, pri katerem je sodelovalo 171 učencev petih razredov s trinajstih naključno izbranih osnovnih šol, je ugotavljal učinkovitost eksperimentalnega programa vadbe, ki je poudarjala usvajanje specifičnega športnega znanja. Rezultati raziskave potrjujejo, da učitelji športne vzgoje ob strokovno pripravljenih programih dosegajo kakovostne rezultate. Ker teoretično in aplikativno znanje obstaja, bi v prihodnje procesu snovanja kvalitetnih programov vadbe in drugih didaktičnih gradiv morali posvetiti več pozornosti.

M. Marinšek je v raziskavi **Vpliv načrtovanega programa vadbe na razvoj kompleksne gibalne strukture mlajših otrok** obravnaval vpliv vključevanja otrok v športno društvo, ki se ukvarja z razvojem osnovne motorike.

V pedagoški eksperiment je bilo vključenih 30 otrok eksperimentalne in 30 otrok kontrolne skupine obeh spolov, starih od 5,5 do 6,5 let. Vsi so bili vključeni v športno društvo. Z načrtovano vadbo, ki je zajemala 10 vadbenih enot, so poskušali vplivati na razvoj znanja eksperimentalne skupine. Začetno in končno stanje so ugotavljali s testom „preval naprej“. Ugotovljeno je bilo, da je eksperimentalna skupina statistično pomembno napredovala v primerjavi s kontrolno skupino in da so otroci, ki se vključujejo v organiziran proces vadbe v športnem društvu, dosegali boljše rezultate od svojih vrstnikov.

P. Požar (2008) je v diplomski nalogi proučevala **Vpliv eksperimentalnega programa na razvoj koordinacije pri otrocih, starih od 6 do 9 let**, ter ugotavljala, ali je vadba različno vplivala na različne starostne skupine.

V raziskavi je sodelovalo 131 otrok. Od tega jih 73 predstavlja eksperimentalno skupino in 58 kontrolno skupino. Vzorec je bil razdeljen v dve starostni skupini. Mlajšo starostno skupino so sestavljali otroci, stari 6 in 7 let, starejšo starostno skupino pa otroci, stari 8 in 9 let. Ugotovljeno je bila, da lahko na to sposobnost vplivamo predvsem v zgodnjem in poznem otroštvu, nekje do 11. leta starosti, v kasnejšem obdobju se vpliv vadbe zmanjša. Napredek pri mlajši eksperimentalni skupini je bil večji. Pri primerjavi končnih vrednosti eksperimentalne in kontrolne skupine je bilo ugotovljeno, da je vadba pozitivno vplivala na večino sposobnosti.

2.5 PROBLEM

Številne raziskave so pokazale, da morajo otroci v obdobju poznega otroštva biti deležni vadbe, ki ima splošen učinek, kar pomeni, da vpliva na različne gibalne sposobnosti. To lahko dosežemo le s pravilno intenzivnostjo in količino vadbe ter kompleksnostjo in raznolikostjo. To je tudi glavni cilj atletske vadbe, ki v primerjavi z drugimi športi z vsebinami, ki jih pokriva (teki, skoki in meti), vpliva na številne motorične sposobnosti in nudi širjenje motoričnega znanja otrok ter velja zaradi tega za primerno vadbo v predpubertetnem obdobju otrok.

Iz navedenih raziskav je mogoče ugotoviti, da je s sistematično pripravljenim in strokovno vodenim programom vadbe mogoče vplivati na posamezne gibalne sposobnosti. Večina teh raziskav se je osredotočila le na določene gibalne sposobnosti ali pa je zajemala le vzorec enega spola. Namen naše raziskave pa je bil ugotoviti, ali eksperimentalni program atletske vadbe vpliva na nekatere izbrane gibalne sposobnosti (hitrost in agilnost, moč, koordinacijo in gibljivost) pri otrocih (dečkih in deklicah) v obdobju od 7. do 10. leta.

S to raziskavo smo torej želeli odgovoriti na nekatera vprašanja, ki so se pojavljala med njenim izvajanjem. Na katere gibalne sposobnosti eksperimentalni program vpliva? Ali je

program atletske vadbe usmerjen v razvoj le ene gibalne sposobnosti ali jih pokriva več? Ali se bodo pojavile kakšne razlike v rezultatih deklic in dečkov? Ali so otroci, pri katerih je bil opažen napredek v rezultatih, vključeni zgolj v program atletske vadbe ali obiskujejo še kakšno športno dejavnost?

3.0 CILJI, NALOGE IN HIPOTEZE

Glede na predmet in problem so bili postavljeni naslednji cilji:

1. Ugotoviti, ali eksperimentalni program atletske vadbe vpliva na izboljšanje hitrosti teka, agilnosti, koordinacije celega telesa, koordinacije nog, eksplozivne moči nog, trebušno miškulaturo in gibljivost.
2. Ugotoviti, ali je eksperimentalni program atletske vadbe vplival pri obeh spolih enako ali različno in ali se fantje in dekleta v obdobju od 7. do 10. leta razlikujejo v osnovnih in specifičnih gibalnih sposobnostih.
3. Ugotoviti, ali je obseg telesne aktivnosti otrok v prostem času vplival na razlike v njihovih gibalnih sposobnostih.

Postavili smo tri ničelne hipoteze.

H01: Otroci v eksperimentalnem programu, se v hitrosti teka, agilnosti, koordinaciji celega telesa, koordinaciji nog, eksplozivni moči nog, moči trebušne miškulature in gibljivosti ne razlikujejo od otrok v kontrolni skupini.

H02: Razlik med dekleti in fanti v obdobju od 7. do 10. leta ni.

H03: Obseg telesne aktivnosti otrok v prostem času ne vpliva na razlike v njihovih gibalnih sposobnostih.

4.0 METODE DELA

4.1 VZOREC MERJENCEV

V raziskavi so sodelovali otroci, stari od 8 do 10 let, (N=71), ki so bili razdeljeni v eksperimentalno in kontrolno skupino. Eksperimentalno skupino (N=33) so sestavljali otroci, ki vadijo v selekcijskih skupinah Atletske šole Poljanček, kontrolno skupino (N=38) pa učenci 4. razredov dveh osnovnih šol v Mariboru, in sicer Osnovne šole Ludvika Pliberška in Osnovne šole Borci za severno mejo.

4.2 EKSPERIMENTALNI PROGRAM

Eksperimentalni program je vseboval dve testiranja (pred vadbo in po njej). Prvo testiranje je bilo opravljeno meseca septembra, tako v Atletskem klubu Poljane kot na obeh osnovnih šolah, in drugo meseca decembra. Pred prvim testiranjem smo zbrali tudi dovoljenja staršev za testiranje njihovih otrok in jim predložili še anketni vprašalnik, ki se je nanašal na športno aktivnost njihovih otrok v šoli, pri šolski športni vzgoji ter v prostem času. Na testiranjih smo izmerili dve antropometrijski in osem motoričnih spremenljivk. Po opravljenih prvih meritvah smo pričeli s pripravljenim programom atletske vadbe v Atletskem klubu Poljane za eksperimentalno skupino, ki je zajemal 22 vadbenih enot, medtem ko je kontrolna skupina, to so bili učenci in učenke osnovnih šol, vadila pri urah športne vzgoje po učnem načrtu šole. Vsaka vadbeni enota je trajala eno uro in petinštirideset minut in je bila razdeljena na uvodni, glavni in zaključni del.

4.3 TESTNI PROTOKOL

Testiranje je bilo narejeno pred pričetkom izvajanja programa atletske vadbe in po njenem zaključku. Pred obema testiranjema smo opravili ogrevanje, ki je zajemalo tri minute teka, gimnastične vaje in atletske abecedo. Nato smo otroke razdelili v deset skupin, ki so krožile od postaje do postaje. S testi smo želeli izmeriti predvsem naslednje sposobnosti: hitrost (tek na 20 m z visokim štartom), agilnost (test 9,3,6,3,9), koordinacijo celega telesa (premagovanje poligona nazaj), koordinacijo nog (bočni poskoki), eksplozivno moč (skok v daljino z mesta in met težke žoge za glavo), moč upogibalk trupa (dvigovanje trupa 60 s) in gibljivost (predklon na klopici).

TEST 9, 3, 6, 3, 9

Potrebščine:

- štoparica,
- oznake za tla (štart, cilj ter številke 1, 2, 3, 4).

Opis testa:

- učenec teče 9 metrov naprej in z obema nogama prečka črto, nato se obrne za 180° in

teče 3 metre do črte s številko 2, se zopet obrne za 180° in teče 6 m do številke 3, sledi obrat za 180° in teče 3 m do številke 4, sledi zadnji obrat za 180° in tek v cilj (9 m),

- konec je, ko učenec prečka ciljno črto z obema nogama,
- pred vsakim obratom mora z obema nogama prečkati črto,
- merimo čas na stotinko natančno od štarta do cilja,
- vsak ima 2 možnosti, med tekom počiva.

Položaj merilca:

Merilec se giblje ob merjencu in spremlja merjenca ter gleda, ali merjenec z obema nogama prečka črto.

POLIGON NAZAJ

Potrebščine:

- pokrov skrinje in 2 okvirja,
- štoparica.

Opis testa:

- osnovno gibanje je lazenje vzvratno, v opori ležno skrčeno za rokami,
- na podlagi je narisana štartna črta, 10 m od nje pa ciljna črta, v oddaljenosti 3m od štartne črte je postavljen okvir švedske skrinje, na njem pa še pokrov švedske skrinje, 6m od štartne črte je prečno na stezo postavljen okvir švedske skrinje, tako da se dotika tal z daljšo stranico,
- merjenec se postavi za štartno črto, tako da je s hrbtom obrnjen proti zaprekam, gibati se mora preko prve ovire (pokrov skrinje), skozi okvir in do ciljne črte,
- meri se čas od štarta do cilja (ko z obema rokama prečka ciljno črto). Če se med testom podre okvir, si ga mora sam popraviti, čas se pri tem ne zaustavi,
- test ponovimo 2x,
- poligon je končan, ko merjenec z rokami in nogami prečka ciljno črto.

Položaj merilca:

Merilec se giblje ob poligonu.

BOČNI POSKOKI ČEZ VRV

Pripomočki:

- vrv,
- štoparica.

Opis testa:

- merjenec stoji bočno ob vrvi, ki je položena na tla, na znak merilca prične bočno preskakovati, veljajo le sonožni poskoki, vmesnih poskokov ne štejemo,
- naloga se izvaja 20 sekund,
- šteje se število ponovitev, pri tem se kot ena ponovitev šteje poskok čez vrv in nazaj.

Položaj merjenca:
merilec stoji pred merjencem, vendar ga pri tem ne ovira.

SKOK V DALJINO Z MESTA

Pripomočki:

- blazina dolžine 3,5 m,
- kreda,
- merilni trak.

Opis testa:

- merjenec stoji na blazini, stopala ima postavljena v širini bokov, odriv mora biti sonožen z obema nogama hkrati, pred odzivom se sme merjenec vzpeti na prste, ne sme pa izvesti odziva s poprejšnjim poskokom,
- vsak ima dva poskusa.

Položaj merilca:

Merilec stoji bočno ob merjencu.

DVIGANJE TRUPA V 60 SEKUNDAH

Pripomočki:

- blazina,
- štoparica.

Opis testa:

- merjenec leži na blazini s pokrčenimi nogami (pod pravim kotom), roke so prekrížane na prsih z dlanmi na nasprotnih ramenih, merjenec se s krčenjem trebušnih mišic dviguje v sedeč položaj,
- roke se ne smejo odmakniti od prsi,
- dvigovanje v sed je zaključeno, ko se komolci dotaknejo stegna,
- merjenec se vrača v začetni položaj tako dolgo, dokler se s sredino hrbta ne dotakne testne podlage,
- izvajanje testa se začne na znak »zdaj« in se konča na znak »stop«.

Položaj merilca:

Merilec kleči bočno ob merjencu, tako da lahko šteje pravilno izvedene ponovitve.

PREDKLON NA KLOPI

Pripomočki:

- 40 cm visoka klopca,
- lesen okvir,
- deščica.

Opis testa:

- merjenec stopi na klopco z iztegnjenimi nogami, stopala so vzporedno,
- izvede predklon, kolikor more globoko, in pri tem potiska deščico, ki jo drži merilec ob lesenem merilu, kar najgloblje,
- merjenec naj v končnem položaju ostane 2 sekundi,
- merjenec je pri merjenju obvezno bos,
- vsak ima dva poskusa.

Položaj merilca:

Merilec stoji bočno ob merjencu in nadzira pravilno izvedbo potiska deščice.

TEK NA 20 METROV

Pripomočki:

- štoparica,
- zastavica.

Opis testa:

- merjenci tečejo v skupini po dva,
- štart je visok,
- povelja na štart so »na mesta« in žvižg s piščalko,
- pri žvižgu zamahne štarter z zastavico, ki jo drži vodoravno

Položaj merilca:

Merilec stoji na ciljni črti teka na 20 metrov in meri čas s štoparico. Pri tem ne sme ovirati merjenčevega prihoda v cilj.

MET TEŽKE ŽOGE ZA GLAVO

Pripomočki:

- težka žoga (2 kg),
- meter.

Opis testa:

- merjenec stoji pred označeno črto, s hrbtom obrnjen proti merilcu,
- postavitev stopal je nekoliko širša od širine bokov, kolena so rahlo pokrčena, v predročanju drži težko žogo,
- z odzivom v smeri navzgor in nazaj vrže težko žogo v loku preko glave.

Položaj merilca:

Merilec stoji nekaj metrov od merjenca, tako da lahko nadzira pravilno izvedbo meta in odmeri njegovo dolžino. Postavitev merilca mora biti takšna, da pri metu ne ovira merjenca.

4.4 VADBENI PROGRAM

Vadbeni program je bil sestavljen iz 22 vadbenih enot, ki so potekale od septembra do decembra. Vsaka vadbeni enota je trajala eno uro in petinštirideset minut. Sestavljena je bila iz uvodnega, glavnega in zaključnega dela. Uvodni del je trajal približno 20 minut in je bil sestavljen iz različnih nizko intenzivnih iger ali teka, gimnastičnih vaj, krepilnih vaj in atletske abecede. Glavni del je trajal približno 45 minut in je predstavljal bistveni del tega eksperimentalnega programa. Zajemal je različne vsebine, ki so poudarjale razvoj izbranih motoričnih sposobnosti (vzdržljivost, hitrost, agilnost, koordinacijo, moč in gibljivost), predvsem tistih, ki zajemajo raznoliko in pestro vadbo, ki ne pokriva zgolj atletske vsebine. Zaključni del je trajal približno 15 minut, namen pa je bil umiriti organizem z različnimi igrami in vajami za razvoj gibljivosti.

Program je trajal 12 tednov. Vsebine vadbenih enot so si sledile v naslednjem zaporedju:

SEPTEMBER

1. VADBENA ENOTA
 - Osnovna vzdržljivost (tekaške igre v uvodnem delu vadbene enote)
 - Splošna moč (tekaške igre v glavnem delu vadbene enote)
2. VADBENA ENOTA
 - Osnovna vzdržljivost (poligon za razvoj koordinacije v glavnem delu vadbene enote)
 - Splošna moč (poligon v glavnem delu vadbene enote)
3. VADBENA ENOTA
 - Osnovna vzdržljivost (lovljenja s kolebnico v uvodnem delu vadbene enote)
 - Splošna moč (vaje s kolebnico v glavnem delu vadbene enote)
 - Koordinacija celega telesa (tekaške vaje s kolebnico v glavnem delu vadbene enote)
4. VADBENA ENOTA
 - Osnovna vzdržljivost (lovljenja v uvodnem delu vadbene enote)
 - Splošna moč (vadba po postajah v glavnem delu vadbene enote)
 - Eksplozivna moč nog (vadba po postajah v glavnem delu vadbene enote)

OKTOBER

5. VADBENA ENOTA
 - Osnovna vzdržljivost (tekaške igre z žogo v uvodnem delu vadbene enote)
 - Splošna moč (v glavnem delu vadbene enote)
 - Koordinacija rok (štafetne igre z žogo v glavnem delu vadbene enote)
6. VADBENA ENOTA
 - Osnovna vzdržljivost (lovljenja in hokej na travi v glavnem in zaključnem delu vadbene enote)
 - Eksplozivna moč nog (štafetne igre v glavnem delu vadbene enote)
7. VADBENA ENOTA

- Osnovna vzdržljivost (tekaške igre v uvodnem delu vadbene enote)
 - Koordinacija celega telesa (vadba po postajah z uporabo kolebnic, obročev in žog v glavnem delu vadbene enote)
 - Gibljivost (vaje za gibljivost v zaključnem delu vadbene enote)
8. VADBENA ENOTA
- Osnovna vzdržljivost (lovljenje s kolebnico v uvodnem delu vadbene enote)
 - Splošna moč (vaje s kolebnico v glavnem delu vadbene enote)
 - Eksplozivna moč nog (vaje s kolebnico v glavnem delu vadbene enote)
 - Gibljivost (vaje za gibljivost v zaključnem delu vadbene enote)
9. VADBENA ENOTA
- Koordinacija celega telesa (nogomet sede, igre z žogo, met žogice, med dvema ognjema v uvodnem, glavnem in zaključnem delu vadbene enote)
10. VADBENA ENOTA
- Igralna hitrost (lovljenje, štafetni teki v glavnem delu vadbene enote)
 - Gibljivost (vaje za gibljivost v zaključnem delu vadbene enote)

NOVEMBER

11. VADBENA ENOTA
- Koordinacija celega telesa (skok v daljino in višino in igre z žogo v glavnem delu vadbene enote)
12. VADBENA ENOTA
- Hitrost pospeševanja (visoki štart v glavnem delu vadbene enote)
 - Hitrost reakcije (lovljenje z žogo, reakcijske igre na vidni in slušni signal v glavnem delu vadbene enote)
 - Gibljivost (vaje za gibljivost v zaključnem delu vadbene enote)
13. VADBENA ENOTA
- Igralna hitrost (štafetne igre v glavnem delu vadbene enote)
 - Eksplozivna moč nog (štafetne igre v glavnem delu vadbene enote)
14. VADBENA ENOTA
- Tehnika teka (vadba po postajah z uporabo ovir v glavnem delu vadbene enote)
 - Splošna moč (nogomet sede v zaključnem delu vadbene enote)
 - Gibljivost (vaje za gibljivost v zaključnem delu vadbene enote)
15. VADBENA ENOTA
- Agilnost (osmica čez nizke ovire v glavnem delu vadbene enote)
 - Hitrost pospeševanja (nizki štart in nenadni šprinti v glavnem delu vadbene enote)
 - Hitrost reakcije (lovljenja brez žoge in z njo v glavnem in zaključnem delu vadbene enote)
16. VADBENA ENOTA
- Koordinacija celega telesa (poligon z uporabo različnih rekvizitov in gimnastičnih prvin, mala prožna ponjava v glavnem delu vadbene enote)
 - Gibljivost (vaje za gibljivost v zaključnem delu vadbene enote)
17. VADBENA ENOTA
- Agilnost (štafetne igre s spremembami smeri v glavnem delu vadbene enote)

- Igralna hitrost (lovljenja v uvodnem delu vadbene enote)

18. VADBENA ENOTA

- Eksplozivna moč nog (skok v daljino, meti žog na različne načine v glavnem delu vadbene enote)
- Gibljivost (vaje za gibljivost v zaključnem delu vadbene enote)

DECEMBER

19. VADBENA ENOTA

- Hitrost reakcije (štarti iz različnih položajev in igre hitrega odziva v glavnem delu vadbene enote)
- Hitrost pospeševanja (igre hitrega odziva v glavnem delu vadbene enote)

20. VADBENA ENOTA

- Agilnost (poligon s spremembami smeri v glavnem delu vadbene enote)
- Koordinacija celega telesa (poligon s premagovanjem ovir na različne načine in z gimnastičnimi vsebinami, košarka v glavnem in zaključnem delu vadbene enote)
- Gibljivost (vaje za gibljivost v zaključnem delu vadbene enote)

21. VADBENA ENOTA

- Igralna hitrost (lovljenje in štafetne igre v uvodnem in glavnem delu vadbene enote)

22. VADBENA ENOTA

- Hitrost reakcije (igre hitrega reagiranja na vidni in slušni signal v glavnem delu vadbene enote)
- Hitrost pospeševanja (šprinti v glavnem delu vadbene enote)
- Agilnost (lovljenja s hitrimi spremembami smeri v glavnem delu vadbene enote)

4.5 OBDELAVA PODATKOV

Dobljene podatke smo obdelani s statističnim programom SPSS za Windows. Izračunali smo osnovne statistične podatke. Za ugotavljanje statističnih razlik med začetnim in končnim stanjem smo uporabili analizo variance (ANOVA), za ponavljajoče meritve (repeated measures) z enim faktorjem znotraj skupine (pred vadbo in po vadbi) ter drugim faktorjem med skupinama (eksperimentalna in kontrolna skupina) in spolom (moški in ženski). Za ugotavljanje razlik v antropometrijskih spremenljivkah med spoloma smo uporabili t-test za neodvisne vzorce. Obdelava anketnih vprašalnikov pa je bila narejena s pomočjo korelacijske analize, s katero smo ugotavljali povezanost med obsegom telesne dejavnosti otrok v prostem času in njihovimi gibalnimi sposobnostmi.

5.0 REZULTATI IN RAZPRAVA

Iz pridobljenih rezultatov meritev smo naredili osnovno statistiko iz katere so razvidni vsi podatki za eksperimentalno (v nadaljevanju ES) in kontrolno (v nadaljevanju KS) skupino.

Eksperimentalno skupino je sestavljajo 33 otrok s povprečno starostjo 9,9 let, katerih osnovne značilnosti so razvidne iz Tabele 1.

Tabela 1: Osnovna statistika prve in druge meritve eksperimentalne skupine

	ZAČETNO STANJE	KONČNO STANJE
	A±SD	A±SD
Starost (leta)	9,91±0,723	9,91±0,723
Telesna višina (cm)	145,21±7,296	145,21±7,296
Telesna teža (kg)	36,018±7,2826	36,018±7,2826
Agilnost (s)	11,9561±1,24804	11,55±0,711
Poligon nazaj (s)	15,573±3,4646	14,62±4,956
Bočni poskoki (št.)	23,97±3,414	26,76±3,354
Skok v daljino iz mesta (cm)	161,48±19,013	158,52±17,929
Dvigovanje trupa (št.)	35,30±7,864	41,12±6,499
Predklon na klopci (cm)	43,24±5,118	43,42±5,013
Tek na 20 metrov (s)	4,2679±0,36542	4,22±0,344
Met težke žoge (cm)	620,42±154,210	647,88±162,650
Valid N (listwise)		

Legenda:

Min – najmanjša vrednost

Maks. – največja vrednost

A – povprečna vrednost

SD – odstopanje od aritmetične skupine

Kontrolno skupino je sestavljalo 38 otrok s povprečno starostjo 10 let, katerih osnovne značilnosti so razvidne iz tabele 2.

Tabela 2: Osnovna statistika prve in druge meritve kontrolne skupine

	ZAČETNO STANJE	KONČNO STANJE
	A±SD	A±SD
Starost (leta)	10,05±0,226	10,05±0,226
Telesna višina (cm)	136,18±6,571	136,18±6,571
Telesna teža (kg)	32,829±6,8135	32,829±6,8135
Agilnost (s)	11,6471±1,00768	11,87±0,812
Poligon nazaj (s)	17,313±4,5076	16,26±3,793
Bočni poskoki (št.)	22,29±4,490	25,39±3,309
Skok v daljino iz mesta (cm)	147,08±19,669	146,58±20,924
Dvigovanje trupa (št.)	33,37±10,970	34,87±6,991
Predklon na klopici (cm)	42,29±7,874	43,16±6,578
Tek na 20 metrov (s)	4,2411±0,28312	4,58±0,372
Met težke žoge (cm)	627,39±141,326	631,37±153,691
Valid N (listwise)		

Legenda:

Min – najmanjša vrednost

Maks – največja vrednost

A – povprečna vrednost

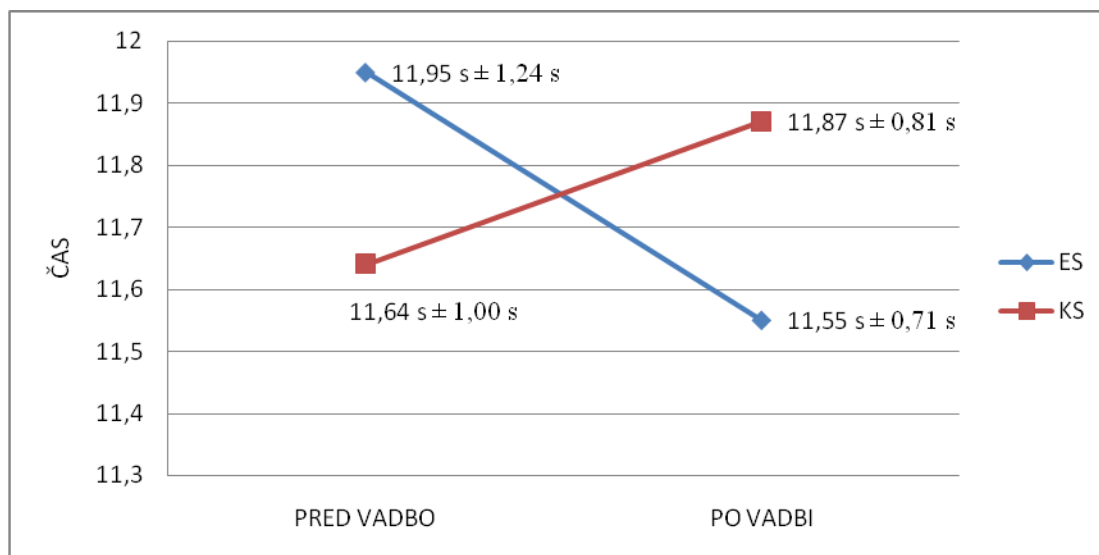
SD – odstopanje od aritmetične skupine

5.1 REZULTATI IN RAZPRAVA MERITEV GIBALNIH SPOSOBNOSTI

Z analizo variance (ANOVA) za ponavljajoče meritve (repeated measures) smo želeli ugotoviti ali je eksperimentalni program atletske vadbe vpliva na izboljšanje hitrosti teka, agilnosti, koordinacije celega telesa, koordinacije nog, eksplozivne moči nog, trebušno miškulaturo in gibljivost.

Agilnost je sposobnost hitre spremembe smeri in je odvisna od ravnotežja, hitrosti, moči in koordinacije. Za merjenje te gibalne sposobnosti smo uporabili test 9,3,6,3,9 pri katerem sta ključna dva elementa. Prvi je hitrost teka, drugi pa način oziroma hitrost obrata. Začetno stanje ES je bilo 11,95±1,24 sekunde, končno pa 11,55±0,71 sekunde. Začetno stanje KS pa je bilo 11,64±1,00 sekunde ter končno 11,87±0,81 sekunde. Ugotovili smo, da je program atletske vadbe povzročil napredek v ES saj se je njihov dosežen čas izboljšal za 0,4±0,53 sekunde kar znaša 2,8±6,4% napredek, medtem ko je

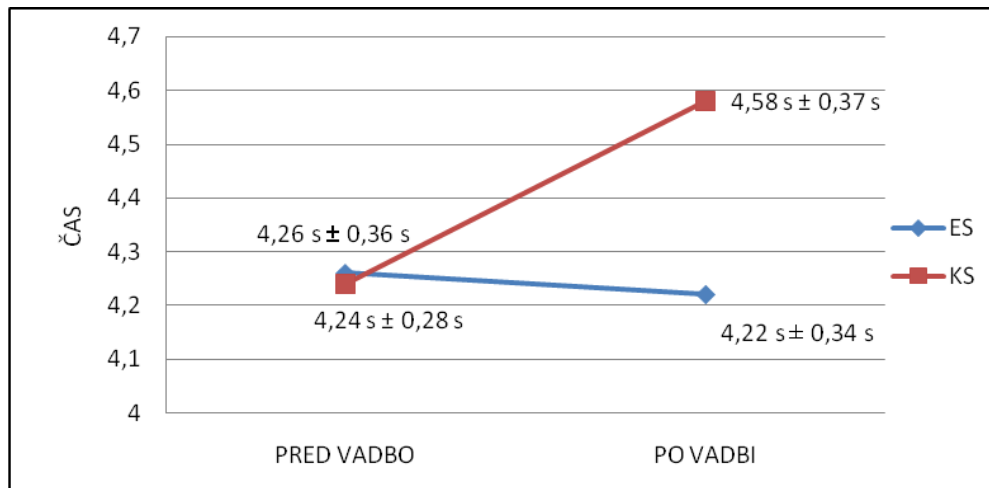
v KS prišlo do poslabšanja časa za $0,23 \pm 0,19$ sekunde kar znaša $2,3 \pm 7,7\%$ poslabšanje. V končnem stanju sta se skupini statistično značilno razlikovali ($F_{1,67} = 9,5$; $P < 0,003$).



Graf 1: Primerjava rezultatov eksperimentalne in kontrolne skupine pri testu 9,3,6,3,9 (ES-eksperimentalna skupina, KS-kontrolna skupina).

Na izboljšanje sposobnosti agilnosti pri ES je torej vplival program atletske vadbe, ki je vključeval različne oblike kratkih tekov, številne skoke, spremembe smeri teka ter pospeševanja in zaustavljanja. Poudarek je bil torej na razvoju specifične igralne hitrosti, ki jo dosegamo z uporabo različnih štafetnih iger in tekov in na ta način učimo živčni sistem koordiniranega in hitrega premikanja svojega telesa. Kar pomeni, da z raznoliko vadbo omogočamo otrokom nabiranje motoričnih izkušenj in s tem vplivamo na vsestranski motorični razvoj (Bompa, 2000).

Agilnost pa je v tesni povezanosti s hitrostjo teka katero smo merili s testom tek na 20 metrov z visokega štarta. Tudi tukaj je program atletske vadbe vplival na izboljšanje rezultata ES. Začetni čas ES je znašal $4,26 \pm 0,36$ sekunde in je bil nekoliko slabši od začetnega časa KS, ki je znašal $4,24 \pm 0,28$ sekunde. Končni čas pa je bil pri ES $4,22 \pm 0,34$ sekunde in je bil tudi boljši od tistega pri KS, ki je znašal $4,58 \pm 0,37$ sekunde. Torej se je po drugih meritvah čas ES izboljšal za $0,04 \pm 0,02$ sekunde, kar pomeni, da je le ta napredovala za $0,9 \pm 4,5\%$. KS pa je v svojih rezultatih nazadovala in sicer za $0,34 \pm 0,09$ sekunde, kar znaša $8,2 \pm 8,5\%$ nazadovanje. Kljub temu pa sta se skupini med seboj statistično značilno razlikovali ($F_{1,67} = 33,8$; $P < 0,000$).



Graf 2: Primerjava rezultatov eksperimentalne in kontrolne skupine pri testu tek na 20 metrov (ES-eksperimentalna skupina, KS-kontrolna skupina).

Hitrost ni samo rezultat obvladavanja šprinterskih vaj, temveč je v mlajših starostnih obdobjih povezana predvsem z boljšo medmišično koordinacijo. Predvsem pa je rezultat prilagoditve živčnega sistema, ki se ob velikem številu ponavljanj določenih vaj uči usklajevanja dela rok in nog med tekom. Osnovna sredstva za razvoj hitrosti so elementarne igre in različna naravna gibanja in to so tudi vsebine, ki jih je zajemal naš vadbeni program. Poudarjene so bile predvsem raznolike štafetne igre, ki so vključevale tako koordinirano delo nog kot rok, predvsem pa koordinacijo celega telesa.

Podobne ugotovitve je podala raziskava Žuvala in sodelavcev iz leta 2008, ki je pokazala, da je pri dečkih, ki so vadili po dodatnem programu, prišlo do večjega izboljšanja hitrosti, kot pri tistih, ki so obiskovali le redne ure športne vzgoje. Tudi tukaj so za merjenje hitrosti uporabili test tek na 20 metrov, in sicer je eksperimentalna skupina napredovala za 10,51%, kontrolna skupina pa za 7,56%.

Lahko torej opazimo vzporednico med hitrostjo in agilnostjo. Kljub temu da gre za dve različni gibalni sposobnosti človeka, ju pogosto povezujemo, saj v številnih dejavnostih nastopata skupaj in sta neločljivo povezani. Kot smo ugotovili, je ES napredovala tako v agilnosti kot hitrosti, kar nam potrjuje dejstvo, da sta ti dve sposobnosti med seboj povezani. Na drugi strani pa je KS v obeh nazadovala, kar nas ponovno spominja na že omenjeno trditev. Seveda pa je to le naša domneva, saj so lahko razlogi za nazadovanje rezultatov KS tudi posledica napake v meritvah.

Za merjenje koordinacije smo uporabili dva testa, in sicer test poligon nazaj s katerim smo merili koordinacijo celega telesa, in test bočni poskoki, s katerim smo merili koordinacijo nog.

Tako pri testu poligon nazaj kot pri testu bočni poskoki ni prišlo do statistično značilnih razlik, kljub nekoliko večjemu odstotku, ki se kaže predvsem pri bočnih poskokih, in znaša za ES za 12,4±11,9% ter za KS 16,6±18,4%. Se pa kaže tendenca izboljšanja rezultata, kar pa je lahko posledica majhnega vzorca ali velikega odstopanja od

aritmetične sredine. Tudi v raziskavi Žuvala in sodelavci iz leta 2008 so za merjenje koordinacije uporabili testa poligon nazaj in bočni poskoki. Rezultati, ki so jih dobili so v primerjavi z našimi kazali napredek v obeh testih tako za eksperimentalno kot tudi kontrolno skupino. Pri testu poligon nazaj je eksperimentalna skupina napredovala za 15,3%, kontrolna skupina pa za 10,8%. Pri testu bočni poskoki pa je eksperimentalna skupina napredovala za 9,87%, kontrolna skupina pa za 1,5%. Poudariti pa je potrebno, da se je sam program atletske vadbe, ki so ga pripravili v tej raziskavi izvajal devet mesecev in sicer ga je eksperimentalna skupina izvajala trikrat tedensko. Na podlagi tega bi morda lahko trdili, da naš program atletske vadbe ni vplival na izboljšanje koordinacije eksperimentalne in kontrolne skupine ravno zaradi prekratkega časovnega obdobja in premalo intenzivnega izvajanja programa. Ali pa morda sama vsebina našega programa ni bila v tolikšni meri ustrezna, da bi lahko z njo vplivali na izboljšanje te gibalne sposobnosti. Kljub temu, da smo se trudili sestaviti kompleksen in širok program smo morda vseeno bili preveč usmerjeni v razvoj tekaških sposobnosti in ne toliko v razvoj koordinacijskih.

Predpubertetno obdobje predstavlja najvažnejšo fazo v razvoju koordinacije. Koordinacija se razvija ne glede na to, če je otrok vključen v organizirani vadbeni program ali pa se le igra s svojimi vrstniki. Razlika je le v tem, da otroci, ki se ukvarjajo s kakšnim športom, dosežejo boljše vrednosti v razvoju koordinacije (Bompa, 2000). Tako pri enih kot pri drugih se kaže tendenca izboljšanja rezultata, kar pomeni, da se je koordinacija pri obeh skupinah razvijala, ne glede na vključenost v organizirano vadbo. Če pa bi želeli, da bi prišlo do statističnih razlik med skupinama, torej da bi bil napredek v ES zaradi vadbene programa atletike večji, pa bi morala vadba biti zasnovana tako, da bi izzvala večji dražljaj pri tej skupini. Kljub temu da je vadbeni program vseboval veliko gibanj, ki so vključevala različne načine premikanja po prostoru z uporabo različnih rekvizitov in številne igre s poudarkom na koordinaciji tako posameznih telesnih segmentov kot koordinacijo celotnega telesa, ni bila v tem pogledu dovolj izpopolnjena, da bi izzvala razlike med skupinama.

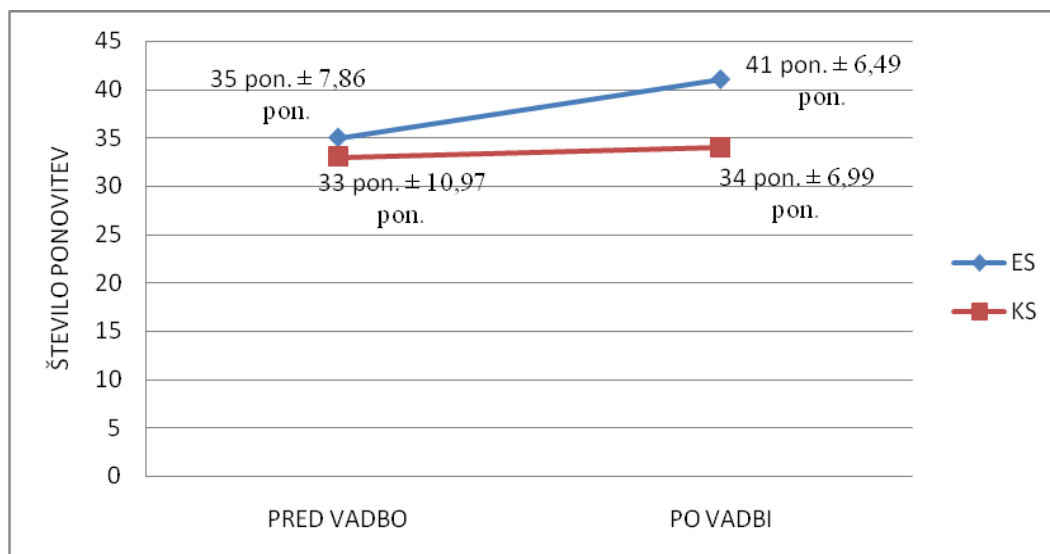
Področje moči smo razdelili na dva dela, in sicer eksplozivno moč, ki smo jo merili s testoma skok v daljino z mesta, in metom težke žoge za glavo ter moč upogibalk trupa, ki smo jo merili s testom dvigovanje trupa.

Pri skoku v daljino z mesta se kaže težnja po zmanjšanju preskočene razdalje tako pri ES (-1,6±4,6%) kot pri KS (-0,1±7,9%), kljub temu da ni prišlo do statistično značilnih razlik. Ta je lahko posledica napake v meritvah. KS je dosegla tudi najdaljšo preskočeno razdaljo 210 cm v primerjavi s ES, kjer je najdaljša izmerjena razdalja merila 195 cm. Tudi pri metu težke žoge so bile spremembe vrednosti minimalne, pri ES so znašale 5,6±16,2%, pri KS pa 0,9±14,1%, tako da ni prišlo do statistično značilnih razlik med skupinama.

Zakaj je prišlo do nazadovanja tako KS kot ES je težje pojasniti, morda lahko razlog za to iščemo v sami sestavi programa atletske vadbe, katerega vsebina morda ni v zadostni meri vplivala na izboljšanje te gibalne sposobnosti. Učinki vadbe moči otrok temeljijo predvsem na »živčnih« mehanizmih, zato je za vadbo moči v predpubertetnem obdobju pomembno, da temelji na raznovrstnih kompleksnih vsebinah (učenju gibanja), ob katerih vadeči razvijajo mehanizme medmišične in celostne koordinacije telesa.

Obremenitev mora biti dovolj velika, da sproži učinkovito aktivacijo, vendar varna za nerazvit kostni sistem (Škof, 2007). Torej je bil morda problem naše vadbe ravno v tem, da obremenitev ni bila dovolj velika, da bi sprožila učinkovito aktivacijo. Na drugi strani je premalo poudarjala razvoj medmišične koordinacije in s tem celostne koordinacije telesa. Kljub temu da je bilo veliko nalog takšnih, ki so vplivale na razvoj koordinacije, je bil njihov obseg še vedno premajhen, za želen učinek.

Pri testu, s katerim smo merili moč upogibalk trupa, je imel naš program atletske vadbe pozitiven učinek, saj je povzročil napredek tako pri ES kot tudi KS. Napredek ES je bil za 5% večji od napredka KS. Začetno stanje ES je znašalo $35 \pm 7,86$ dvigov trupa, KS pa $33 \pm 10,97$ dvigov trupa v 60 sekundah. V končnem stanju sta se skupini statistično značilno razlikovali ($F_{1,67} = 7,2$; $P < 0,009$). Končni rezultat ES je znašal $41 \pm 7,86$ dvigov trupa, kontrolne skupine pa $34 \pm 10,97$ dvigov trupa v 60 sekundah. Napredek ES je znašal $20,3 \pm 26,9\%$, KS pa $15,3 \pm 46,6\%$.



Graf 3: Primerjava rezultatov eksperimentalne in kontrolne skupine pri testu dvigovanje trupa v 60 sekundah (ES-eksperimentalna skupina, KS-kontrolna skupina).

Moč upogibalk trupa se je glede na povprečne vrednosti pri obojih izboljšala, in sicer je bilo večje v ES (dečki $10,41 \pm 39,1\%$, deklice $17,23 \pm 2,64\%$) obeh spolov. Dvigovanje trupa je torej test, s katerim smo želeli izmeriti moč upogibalk trupa. Tudi pri teh je prišlo do statistično značilnih razlik med skupinama. ES je znašal $14,16 \pm 17,44\%$, KS pa $4,31 \pm 36,29\%$, kar kaže na to, da je program atletske vadbe pozitivno vplival na izboljšanje te sposobnosti, saj je bilo veliko vsebin vadbe usmerjenih v povečanje splošne moči ne le v obliki dvigov in upogibov trupa temveč tudi v obliki naravnih gibanj, v katerih so morali vadeči na različne načine premagovati lastno težo. Uporabljali smo različne poligone in štafetne igre, v katerih so se vadeči premikali po prostoru na različne načine in s tem krepili tako proksimalne kot distalne mišične skupine. Razvoj moči, ki je torej posledica vadbe, je v tem obdobju zlasti rezultat učenja gibanja, ki se odraža v boljši

znotrajmišični koordinaciji in s tem višji ravni hotene aktivacije mišice. Napredek v moči je nekoliko izrazitejši tudi pri njeni vzdržljivostni komponenti.

Podobne rezultate je podala raziskava Žuvela in sodelavcev iz leta 2008, v kateri je ES napredovala za 23,1%, KS pa za 16,1%.

Za ugotavljanje gibljivosti smo uporabili test predklon na klopici, katerega rezultat je izražen v dolžinskih merah med fiksno točko v prostoru in točko na telesnem segmentu, s katerim se izvede gib. Ugotovili smo, da zaradi premajhnih razlik, ki so pri ES znašale $0,7 \pm 7,1\%$ in pri KS $3,2 \pm 11,3$ ni prišlo do statistično značilnih razlik med skupinama.

Bompa (2000) v svoji literaturi navaja, da je najboljše obdobje za razvoj gibljivosti pozno otroštvo, saj zgodnje faze anatomskega razvoja pri otrocih ne predstavljajo omejitvenih dejavnikov za razvoj te sposobnosti. V tem obdobju je cilj programa razvoj gibljivosti vseh sklepov. Razvoj gibljivosti v tem obdobju daje podlago za nadaljnje delo v pubertetnem obdobju. V našem primeru pa atletska vadba, ki smo jo oblikovali, ni pozitivno vplivala na izboljšanje te sposobnosti, kljub temu da smo v vadbene enote velikokrat vključili vaje za povečanje gibljivosti. Morda smo se preveč osredotočili na povečanje gibljivosti z uporabo standardnih metod, ki jih načeloma uporabljamo v kasnejšem starostnem obdobju, in se premalo osredotočili na preproste gimnastične vsebine, kot so različne vaje na parterju, mali in veliki prožni ponjavi, s katerimi lahko ravno tako učinkovito vplivamo na razvoj gibljivosti pri otrocih.

Ugotovili smo torej, da je naš program atletske vadbe vplival na izboljšanje agilnosti, hitrosti in moči upogibalk trupa eksperimentalne skupine. Ker se agilnost in hitrost prepletata je zaradi napredka v eni sposobnosti prišlo tudi do napredka v drugi. Iz tega lahko predvidevamo, da je poudarek našega programa vadbe predvsem na tekaški motoriki, kar pomeni da zajema takšne vsebine, ki pozitivno vplivajo na izboljšanje te sposobnosti. Te vsebine so predvsem različni teki s spremembami hitrosti in smeri. Do izboljšanja pa je prišlo tudi pri moči in sicer se je povečala predvsem moč upogibalk trupa, kar nam pove, da naš program ni bil ozko usmerjen samo v izboljšanje ene gibalne sposobnosti, temveč smo se trudili, da bi le tega zasnovali tako, da bi vplival na čim več gibalnih sposobnosti.

5.2 REZULTATI IN RAZPRAVA RAZLIK MED SPOLOMA

Znotraj eksperimentalne in kontrolne skupine smo naredili tudi osnovno statistiko ločeno po spolu.

Eksperimentalno skupino je sestavljajo 15 dečkov in 18 deklic, katerih osnovne značilnosti so razvidne iz Tabele 3.

Tabela 3: Osnovna statistika prve in druge meritve dečkov in deklic eksperimentalne skupine

PARAMETRI	DEČKI		DEKLICE	
	ZAČETNO STANJE	KONČNO STANJE	ZAČETNO STANJE	KONČNO STANJE
	A±SD	A±SD	A±SD	A±SD
Starost (leta)	9,60±0,507	9,60±0,507	10,17±0,786	10,17±0,786
Telesna višina (cm)	144,00±6,665	144,00±6,665	146,22±7,826	146,22±7,826
Telesna teža (kg)	34,127±4,9693	34,127±4,9693	37,594±8,5855	37,594±8,5855
Agilnost (s)	12,1540±1,54555	11,43±0,595	11,7911±0,94941	11,65±0,796
Poligon nazaj (s)	15,673±3,3818	14,42±3,594	15,491±3,6277	14,79±5,961
Bočni poskoki (št.)	23,40±3,376	26,60±3,269	24,44±3,468	26,89±3,513
Skok v daljino iz mesta (cm)	162,60±20,815	162,07±17,425	160,56±17,935	155,56±18,292
Dvigovanje trupa (št.)	36,67±8,440	40,93±5,147	34,17±7,398	41,28±7,591
Predklon na klopici (cm)	41,73±4,667	42,20±3,821	44,50±5,261	44,44±5,731
Tek na 20 metrov (s)	4,1880±0,34235	4,16±0,318	4,3344±0,38014	4,28±0,365
Met težke žoge (cm)	636,53±170,017	669,07±184,619	607,00±143,315	630,22±144,921
Valid N (listwise)				

Legenda:

Min – najmanjša vrednost

Maks – največja vrednost

A – povprečna vrednost

SD – odstopanje od aritmetične skupin

Kontrolno skupino je sestavljajo 18 dečkov in 20 deklic, katerih osnovne značilnosti so razvidne iz Tabele 4.

Tabela 4: Osnovna statistika prve in druge meritve dečkov in deklic kontrolne skupine

PARAMETRI	FANTJE		DEKLETA	
	ZAČETNO STANJE	KONČNO STANJE	ZAČETNO STANJE	KONČNO STANJE
	A±SD	A±SD	A±SD	A±SD
Starost (leta)	10,06±0,236	10,06±0,236	10,05±0,224	10,05±0,224
Telesna višina (cm)	136,50±7,861	136,50±7,861	135,90±5,350	135,90±5,350
Telesna teža (kg)	33,961±8,3080	33,961±8,3080	31,810±5,1320	31,810±5,1320
Agilnost (s)	11,2728±0,93715	11,60±0,655	11,9840±0,96922	12,12±0,873
Poligon nazaj (s)	16,444±4,7542	15,62±4,355	18,095±4,2410	16,84±3,210
Bočni poskoki (št.)	21,61±4,408	24,50±3,276	22,90±4,587	26,20±3,205
Skok v daljino iz mesta (cm)	154,56±19,722	155,39±21,963	140,35±17,458	138,65±16,772
Dvigovanje trupa (št.)	35,11±10,532	36,67±6,748	31,80±11,386	33,25±6,973
Predklon na klopici (cm)	39,67±7,963	41,22±6,576	44,65±7,184	44,90±6,231
Tek na 20 metrov (s)	4,1044±0,25192	4,60±0,276	4,3640±0,25636	4,57±0,449
Met težke žoge (cm)	674,28±153,945	701,72±174,275	585,20±117,192	568,05±99,571
Valid N (listwise)				

Legenda:

Min – najmanjša vrednost

Maks – največja vrednost

A – povprečna vrednost

SD – odstopanje od aritmetične skupine

Z t-testom za neodvisne vzorce smo na podlagi dveh antropometrijskih spremenljivk ugotovili da med dečki in dekleti tako eksperimentalne kot tudi kontrolne skupine ne prihaja do statistično značilnih razlik. Torej lahko rečemo, da v tem starostnem obdobju v telesni višini in telesni teži ne prihaja do statistično značilnih razlik med spoloma.

Z analizo variance (ANOVA) za ponavljajoče meritve (repeated measures) pa smo ugotavljali ali prihaja v gibalnih sposobnostih do statistično značilnih razlik med spoloma. Rezultati so nam pokazali, da se tendenca razlik med spoloma kaže le pri teku na 20 metrov, kjer znaša vrednost statističnih razlik ($F_{1,67} = 3,8$; $P < 0,054$) ter pri testu 9,3,6,3,9 kjer je ta vrednost ($F_{1,67} = 3,1$; $P < 0,078$). Pri ostalih testih pa statistično značilnih razlik ni.

Ugotovili smo, da pri telesni višini in telesni teži ni prišlo, do statistično značilnih razlik med spoloma, razlog za to je lahko ta, da dekleta v tem starostnem obdobju že prihajajo v pubertetno obdobje in se zato razlike med njimi in dečki manjšajo. V gibalnih sposobnostih pa je prišlo do minimalnih razlik med spoloma, kar pa ni nujno da je v povezavi s programom atletske vadbe, saj se dekleta in fantje v tem starostnem obdobju načeloma ne razlikujejo v stopnji osvajanja gibalnih sposobnosti.

5.3 REZULTATI IN RAZPRAVA POVEZANOSTI OBSEGA TELESNE AKTIVNOSTI OTROK V PROSTEM ČASU Z NJIHOVIMI GIBALNIMI SPOSOBNOSTMI

Iz korelacijske analize, ki smo jo uporabili za ugotavljanje povezanosti obsega telesne aktivnosti otrok v prostem času z njihovimi gibalnimi sposobnostmi.

Agilnost in hitrost nista povezana s prvim testiranjem, je pa ta povezava statistično značilna za vadbo v klubu po drugem testiranju. Pri agilnosti znaša povezanost ($R=0,31; P<0,01$), pri hitrosti pa ($R=0,43; P<0,001$). To pomeni, da sta se zaradi vadbe otrok v klubu časa pri testu 9,3,6,3,9 in test tek na 20 metrov iz visokega štarta skrajšala oziroma izboljšala. Ker je večina otrok, ki trenirajo v klubu, iz naše ES, lahko rečemo, da je program atletske vadbe pozitivno vplival na izboljšanje agilnosti in hitrosti. To še dodatno potrjuje rezultate, dobljene pri analizi variance, kjer smo ravno tako ugotovili, da je med skupinama pri teh dveh testih nastala statistična razlika. Torej lažje trdimo, da so statistične razlike med skupinama nastale zaradi vpliva atletske vadbe na ES in ne zaradi nazadovanja v rezultatih KS.

Povezanost tako pri prvem kot pri drugem testiranju je še opazna pri koordinaciji, in sicer pri testu poligon nazaj, kjer znaša pri prvem testiranju ($R=0,39; P<0,01$) in pri drugem ($R=0,35; P<0,01$). To pomeni, da se je po drugem testiranju zaradi vadbe v klubu čas pri tem testu izboljšal. Pri bočnih poskokih je bila povezanost po prvem testiranju ($R=0,30; P<0,05$), po drugem testiranju pa ($R=0,26; P<0,05$), torej so bile statistično značilne. Tudi pri moči je povezanost opazna predvsem pri testu dvigovanje trupa, kjer je znašala pri prvem testiranju ($R=0,33; P<0,01$) in pri drugem testiranju ($R=0,44; P<0,001$). Ponovno lahko te rezultate povežemo z rezultati, dobljenimi z analizo variance, kjer smo ugotovili, da je med skupinama prišlo do statistično značilnih razlik in da je program atletske vadbe vplival na izboljšanje rezultatov ES. Statistično značilna povezanost je bila tudi pri testih skok v daljino z mesta, kjer je znašala po prvem testiranju ($R=0,46; P<0,001$) in po drugem testiranju ($R=0,39; P<0,01$) ter pri testu met težke žoge. Povezanost po prvem testiranju je znašala ($R=0,38; P<0,38$), po drugem pa ($R=0,34; P<0,01$). Pri gibljivosti, ki smo jo merili s testom predklon na klopci, je bila povezanost statistično značilna in je po prvem testiranju znašala ($R=0,29; P<0,05$) in po drugem testiranju ($R=0,27; P<0,05$).

Povezanost med gibalnimi sposobnostmi in telesno aktivnostjo v prostem času pa se kaže tudi pri skupnem seštevku ur na mesec, ki jih otroci namenijo športnim aktivnostim. Te so bile statistično značilno povezane s testi poligon nazaj prvo in drugo testiranje ($R=0,36; P<0,01$) in ($R=0,36; P<0,01$), skok v daljino z mesta prvo in drugo testiranje ($R=0,28; P<0,05$) in ($R=0,30; P<0,01$), dvigovanje trupa prvo testiranje ($R=0,25; P<0,05$), predklon na klopci prvo in drugo testiranje ($R=0,27; P<0,05$) in ($R=0,26; P<0,05$), tek na 20 metrov drugo testiranje ($R=0,23; P<0,05$) in met težke žoge prvo in drugo testiranje ($R=0,27; P<0,05$) in ($R=0,34; P<0,01$). Torej so otroci, ki mesečno namenijo več prostega časa športnim aktivnostim, boljši v naštetih motoričnih testih, pri skoku v daljino z mesta in metu težke žoge pa so se rezultati pri drugih meritvah zaradi tega izboljšali.

Rezultati so pokazali, da so otroci, ki so vključeni v športne klube in zato več ur mesečno namenijo različnim športom, napredovali v omenjenih gibalnih sposobnostih. Pri otrocih, ki se udeležujejo le športnih krožkov v šolah ali se v prostem času v družini ukvarjajo s kakšnim športom, ni povezanosti med športno aktivnostjo in danimi gibalnimi sposobnostmi. Torej pri njih ni prišlo do statistično značilne povezanosti in torej ni bilo izboljšanja v rezultatih motoričnih testov in napredka v gibalnih sposobnostih. Ker je večina otrok, ki so člani kluba, iz naše ES, lahko rečemo, da je naš program atletske vadbe kljub vsemu vplival na izboljšanje njihovih gibalnih sposobnosti.

6.0 SKLEP

Vsakdanje otroške igre vključujejo različne naravne oblike gibanja, v katerih se kaže otrokova hitrost, moč in spretnost. Ravno ta oblika igre, ki je danes pri otrocih vse manj, je idealen primer za izbor vsebin, ki morajo biti pomemben sestavni del tako programov šolske športne vzgoje kot programov vadbe otrok in mladine v športnih društvih. Torej je pomembno, da je vadbeni program zasnovan tako, da omogoča oblikovanje in utrjevanje gibalnih vzorcev, ki so pomembni za nadaljnji razvoj gibalnih spretnosti in sposobnosti.

Namen naloge je bil ugotoviti, ali eksperimentalni program atletske vadbe vpliva na nekatere gibalne sposobnosti otrok v obdobju od 7. do 10. leta starosti. Sposobnosti, ki smo jih opazovali, so bile hitrost, agilnost, koordinacija celega telesa in koordinacija nog, eksplozivna moč in moč upogibalk trupa ter gibljivost.

Zanimalo nas je, ali bo prišlo do razlik med eksperimentalno in kontrolno skupino, ali prihaja do razlik med deklicami in dečki v tem starostnem obdobju in ali ima obseg telesne aktivnosti otrok v prostem času vpliv na razlike v njihovih gibalnih sposobnostih.

V ta namen smo izdelali program atletske vadbe, ki naj bi zajemal čim bolj raznolike vsebine, vseboval pa je 22 vadbenih enot. V vzorec merjencev smo vključili 71 otrok, in sicer 33 otrok v eksperimentalni skupini in 38 otrok v kontrolni skupini. Prvo so sestavljali otroci iz Atletske šole Poljanček, ki so vadili po pripravljenem programu atletske vadbe. V drugi skupini so bili otroci dveh osnovnih šol, ki so pri urah športne vzgoje vadili po učnem načrtu. Na podlagi začetnega in končnega merjenja so bili statistično obdelani podatki za dve antropometrijski in osem motoričnih testov. Otroci so pred prvim testiranjem izpolnili tudi anketne vprašalnike, ki so se nanašali na njihovo športno udejstvovanje v prostem času.

Podatki so bili obdelani s statističnim programom SPSS za Windows. Uporabljene so bile naslednje metode obdelave podatkov: deskriptivna statistika, t-test za neodvisne vzorce, analiza variance in korelacija.

Rezultati, ki smo jih pridobili s pomočjo deskriptivne statistike, predstavljajo osnovne značilnosti eksperimentalne in kontrolne skupine ter spolov znotraj teh skupin.

Z analizo variance smo ugotovili, da je prišlo do statistično značilnih razlik med skupinama pri agilnosti, hitrosti in moči (upogibalk trupa).

Tako pri testu za merjenje agilnosti kot pri testu za merjenje hitrosti, je prišlo do napredovanja eksperimentalne skupine, medtem ko je kontrolna skupina nazadovala. Napredek eksperimentalne skupine je torej rezultat pozitivnega vpliva programa atletske vadbe na to skupino. Do napredka je prišlo zaradi ustrezne vsebinske sestave ter količine in intenzivnosti. Vadba je vsebovala predvsem številne tekaške elemente s spremembami ritma teka, pospeševanji in zaustavljanji ter spremembami smeri gibanja.

Te vsebine so bile vpletene v tekalne in štafetne igre. Na drugi strani pa je pri kontrolni skupini prišlo do poslabšanja njihovih rezultatov, ki pa se je lahko pojavilo zaradi napake v meritvah. Morda je upadla motivacija otrok za izvajanje te naloge. Hitrost in agilnost sta neločljivo povezani, zaradi česar je pri izboljšanju oziroma poslabšanju ene sposobnosti prišlo tudi do poboljšanja oziroma poslabšanja druge sposobnosti. Torej v kontrolni skupini morda le ni prišlo do napake pri merjenju, temveč je zaradi nazadovanja v eni sposobnosti nazadovala tudi v drugi. Da je program atletske vadbe pozitivno vplival na izboljšanje eksperimentalne skupine, smo potrdili tudi s korelacijo, kjer smo ugotovili, da so otroci, ki so v prostem času vključeni v športne klube in s tem več ur mesečno namenijo športu, boljši tudi v izbranih gibalnih sposobnostih. Ker se večina otrok, vključenih v klube, ukvarja z atletiko, in so v tem primeru sestavljali našo eksperimentalno skupino, lahko trdimo, da je vadba imela vpliv na izboljšanje njihove agilnosti in hitrosti.

Vsekakor pa se moramo zavedati, da je vadba agilnosti in hitrosti zelo primerna vsebina športne vadbe, ne le zaradi razvoja mehanizmov kontrole gibanja, temveč, kot kažejo študije, tudi zaradi zelo pozitivnega vpliva pliometričnih obremenitev (to so ekscentrično-koncentrične mišične kontrakcije) na razvoj kostne gostote in funkcionalne mišične mase pri mladostnikih. Študije kažejo, da se prav v obdobju pospešene telesne rasti ob ustreznem obsegu vadbe zgodijo največji pozitivni premiki. Zaradi tega je tovrstna vadba prav v tem obdobju lahko ključnega pomena (Škof, 2007).

Tudi pri testu, s katerim smo merili moč upogibalk trupa, je prišlo do statistično značilne razlike med skupinama. Napredovala je tako eksperimentalna kot kontrolna skupina. Napredek eksperimentalne skupine je bil večji, kar pomeni, da je program atletske vadbe pozitivno vplival na izboljšanje te sposobnosti. Program vadbe je vključeval predvsem vaje, ki so krepile mišice trupa in so bile vpletene v različne naravne oblike gibanja, kjer so otroci na različne načine premagovali predvsem lastno težo, torej so bile v ospredju predvsem kompleksne vaje.

V predpubertetnem obdobju je napredek v absolutni moči zlasti posledica živčnih dejavnikov, medtem ko je kapaciteta povečanja mišične mase v tem obdobju izjemno majhna in se začne povečevati v pubertetnem obdobju. Primerno oblikovan program treninga moči je varen za otroke, saj prispeva k povečanju mišične moči, h kakovostnejši izvedbi drugih športnih gibanj, zmanjšuje dovzetnost za poškodbe, izboljšuje splošen zdravstveni status otrok in pozitivno vpliva na psihosocialno komponento otroka (Škof, 2007).

Prvo hipotezo, ki pravi, da se otroci v eksperimentalnem programu ne razlikujejo od otrok v kontrolni skupini, lahko torej le delno potrdimo, saj so naši rezultati, dobljeni z analizo variance, pokazali statistično značilne razlike med skupinama.

Tabela 5: Primerjava napredka eksperimentalne in kontrolne skupine v % ter statistični razliki.

GIBALNE SPOSOBNOSTI	TEST	STATISTIČNE RAZLIKE PRED PO VADBI MED ES IN KS	NAPREDEK ES V %	NAPREDEK KS V %
HITROST	Tek na 20 metrov	0,000	0,9±4,5%	-8,2±8,5%
AGILNOST	Test 9,3,6,3,9	0,003	2,8±6,4%	-2,3±7,7%
MOČ	Upogib trupa	0,009	20,3±26,9%	15,3±46,6%

Sklepamo lahko, da je kljub krajšemu časovnemu obdobju izvajanja eksperimentalnega programa in manjšemu vzorcu merjencev atletska vadba, ki smo jo zasnovali, pozitivno vplivala na nekatere gibalne sposobnosti otrok v predpubertetnem obdobju. Podobno je dokazala že raziskava Žuvela in sodelavcev iz leta 2008, da atletska vadba namreč pozitivno vpliva predvsem na gibljivost, moč, hitrost in ravnotežje. Lahko zaključimo, da pravilno vsebinsko, količinsko in intenzivnostno zasnovana atletska vadba lahko pozitivno vpliva na izboljšanje gibalnih sposobnosti otrok v predpubertetnem obdobju. Torej je pomembno, da so otroci že od zgodnjih let vključeni v različne izvenšolske vadbene procese, s čimer dobijo dodatno podlago za oblikovanje gibalnih vzorcev in kasneje gibalnih spretnosti in sposobnosti.

Tudi drugo hipotezo, ki trdi, da razlik med dekletimi in fanti v predpubertetnem obdobju ni, lahko le delno potrdimo, saj so bili rezultati pri testih tek na 20 metrov ($P < 0,054$) in testu 9,3,6,3,9 ($P < 0,078$) na meji statistične značilnosti.

Torej je kljub vsemu prišlo do minimalnih razlik med spoloma, kar pa ni nujno povezano z eksperimentalnim programom. Dekleta in fantje se v tem starostnem obdobju ne razlikujejo v stopnji usvajanja gibalnih sposobnosti, temveč le v antropometrijskih merah in biološki sestavi telesa.

S korelacijsko analizo smo ugotavljali povezanost med obsegom telesne dejavnosti otrok v prostem času in njihovimi gibalnimi sposobnostmi. Ugotovili smo, da so otroci, ki so v prostem času vključeni v športne klube in s tem več ur mesečno namenijo športnim dejavnostim, uspešnejši v nekaterih gibalnih sposobnostih od otrok, ki se v prostem času vključujejo v šolske športne krožke in z družino prosti čas preživljajo ob različnih športnih dejavnostih. Torej je prišlo do pozitivne povezanosti med otroki, ki vadijo v športnih klubih, in njihovimi gibalnimi sposobnostmi.

Tretjo hipotezo, ki trdi, da obseg telesne aktivnosti otrok v prostem času ne vpliva na razlike v njihovih gibalnih sposobnostih, lahko v celoti zavržemo, saj smo s korelacijsko analizo dokazali, da to ne velja.

Kot smo že večkrat omenili, je torej bistvenega pomena, da so otroci že v zgodnjih letih vključeni v organizirana športna društva in klube, ki ponujajo primerne programe vadbe, s katerimi gradimo in utrjujemo gibalne vzorce, ki so kasneje podlaga za razvoj gibalnih spretnosti in sposobnosti. Načeloma bi vsaka primerno zasnovana vadba morala vplivati na izboljšanje čim več gibalnih sposobnosti, če je dražljaj dovolj velik, da sproži zelene učinke. Z našim primerom smo dokazali, da to dejstvo ne bo veljalo, saj je bil program atletske vadbe zasnovan tako, da ni pokrival zgolj atletske vsebine, temveč tudi vsebine drugih športov, kot so gimnastika, košarka, nogomet, in ni vplival na vse gibalne sposobnosti, temveč zgolj na agilnost, hitrost in moč upogibalk trupa. Razlog za to je lahko v količinski in intenzivnosti zasnovi programa, ki v našem primeru ni bila dovolj velika, da bi sprožila zelen učinek, ali pa so otroci med 7. in 10. letom starosti že nekoliko dozretnejši za razvoj nekaterih gibalnih sposobnosti in mora biti zato program bolj sistematično zasnovan, da bi lahko z njim vplivali na zelene gibalne sposobnosti. V našem primeru se je izkazalo, da so imele vsebine v večji meri poudarjeno tekaško motoriko, saj so te vplivale predvsem na agilnost in hitrost. Napredek se je pojavil tudi pri splošni moči, predvsem se je okrepila trebušna miškulatura, ki je podlaga za krepitev manjših mišičnih skupin.

Dosegli smo, da je vadbeni program pozitivno vplival na izboljšanje gibalnih sposobnosti, predvsem pa so se otroci seznanili s številnimi novimi vadbenimi vsebinami, ki so v njih vzbudile veselje do športa in željo po učenju različnih športnih vsebin.

Diplomsko nalogo bi zaključila z naslednjimi mislimi, ki naj staršem, predvsem pa vsem vaditeljem, učiteljem in trenerjem, predstavlja vodilo pri delu z otroki.

Potreba po gibanju je za človeka naravna. Otrok ob gibanju razvija in krepi svoje telo, usklajuje svojo motoriko, v povezovanju posameznih telesnih in športnih dejavnosti uri svoje spretnosti. Z ustreznimi spodbudami v družini in kasneje v šoli vplivamo na njegov kasnejši življenjski slog ter ga opremimo za vsa samostojna in dejavna obvladovanja preizkušenj, stresov in obremenitev, ki mu jih bo prinašalo življenje. Zaradi tega si otrokovega celostnega razvoja brez telesne in športne dejavnosti ne moremo niti predstavljati. Nasprotno, lahko bi dejali, da je šport v otroštvu in mladostnem obdobju najboljša naložba za njegovo ustvarjalno in polno kasnejše življenje (Škof, 2007).

7.0 PRILOGE

7.1 PROGRAM ATLETSKE VADBE

1. VADBENA ENOTA

CILJI:

- razvoj osnovne vzdržljivosti z naravnimi oblikami gibanja in splošno kondicijsko pripravo
- razvoj splošne moči

UVOD

Štirje koti: vadeče razdelimo v štiri skupine, kjer se vsaka skupina postavi v en kot. Razdalja med koti, v katerih so vadeči postavljeni, je 100 m. Vadeči v svojem lastnem tempu prvi del počasi pretečejo, drugi del hodijo, tretji del je počasi tečejo in četrti del hodijo. Vajo je potrebno izvesti 3- krat brez prekinitve.

Letalo, kolo, vlak, avtomobil: letala (lastovka), kolo (vadeči se uležejo na tla in vozijo kolo), vlak (vadeči se postavijo v kolono), avto (vadeči se po štirje skupaj usedejo na tla).

GIMNASTIČNE VAJE

Sklop 1

KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE

Sklop 1

GLAVNI DEL

Tek števil: vadeči so razdeljeni v tri ali štiri skupine. Vsaka skupina stoji za svojim stožcem. Stožci so postavljeni v obliki kvadrata. Med seboj so oddaljeni 30 metrov. Vsak vadeči znotraj skupine dobi svojo številko. Na učiteljev klic, ki pokliče eno ali več števil, razdeljenih med vadeče, morajo vsi vadeči, ki imajo klicano številko, izvesti zastavljeno nalogo in priteči na štartno mesto. Naloge vadečih so naslednje:

- PRVA NALOGA: tek okrog ostalih stožcev v nasprotni smeri urinega kazalca in se vrniti na začetni položaj;
- DRUGA NALOGA: tek vzvratno do drugega stožca, nato obrat in tek naprej do začetnega položaja;
- TRETJA NALOGA: s prisunskimi koraki do drugega stožca, nato tek do začetnega položaja;
- ČETRTRA NALOGA: tek z visokim dvigovanjem kolen do drugega stožca, nato tek do začetnega položaja;
- PETA NALOGA: nizko poskakovanje do drugega stožca, nato tek do začetnega položaja;

- ŠESTA NALOGA: tek z dvigovanjem pet proti zadnjici do drugega stožca, nato tek do začetnega položaja;
- SEDMA NALOGA: hoja v opori spredaj do stožca, ki je postavljeni na sredini igrišča, dotik stožca in tek na začetni položaj;
- OSMI NALOGA: poskoki iz skočnega sklepa do stožca, ki je postavljen na sredini igrišča, dotik stožca in tek na začetni položaj;
- DEVETA NALOGA: hoja v opori zadaj do stožca, ki je postavljen na sredini igrišča, dotik stožca in tek na začetni položaj;
- DESETA NALOGA: žabji poskoki do stožca, ki je postavljen na sredini igrišča, dotik stožca in tek na začetni položaj.

Naloge se opravljajo tako, da vadeči tečejo v nasprotni smeri urinega kazalca. Vsaka naloga se ponovi tolikokrat, da jo opravijo vsi vadeči najmanj dvakrat. Učitelj lahko pokliče tudi vse številke istočasno, tako da vsi vadeči hkrati opravljajo isto nalogo.

ZAKLJUČNI DEL

Ptički brez gnezda: vadeči hodijo v krogu, na učiteljev znak mora vsak vadeči steči v svoj obroč, ki je znotraj kroga. Vadeči, ki ostane brez obroča, izpade iz igre. Zmagovalec je tisti, ki mu zadnjemu uspe zadržati svoj obroč.

2. VADBENA ENOTA

CILJI:

- razvoj osnovne vzdržljivosti z naravnimi oblikami gibanja in splošno kondicijsko pripravo
- razvoj splošne moči.

UVOD

Podajanje žoge: vadeči so postavljeni v kolono in tečejo po vnaprej označenem polju. Zadnji v koloni drži žogo. Ko ta priteče do svojega predhodnika, mu na znak hop preda žogo. Tako žoga potuje naprej od vadečega do vadečega. Ko prvi v koloni dobi žogo, gre na konec kolone, in igra se ponovi.

Ameriški nogomet: vadeči so razdeljeni v dve ekipi. Cilj igre je prenesti žogo na nasprotnikovo stran igrišča in jo odbiti od tal (šteje kot točka) na označenem mestu. Vadeči lahko z žogo v roki opravi le pet korakov, nato jo mora podati soigralcu. Med tekom mora žogo držati v roki in je ne sme odbijati od tal. Zmaga ekipa, ki je dosegla več točk.

GIMNASTIČNE VAJE

Sklop 1

KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE

Sklop 1

GLAVNI DEL

Poligon s premagovanjem različnih ovir: Tek čez obroče, hoja v opori spredaj, tek čez ovire, hoja v opori spredaj po hribu navzgor, tek po hribu navzdol, poskoki po eni in drugi nogi, hoja v opori zadaj. Med oviram vadeči lahkotno tečejo.

Različice:

- Kateri vadeči izvede poligon pravilno v najkrajšem času.
- Lovljenje po poligonu: vadeči so razdeljeni v pare, od katerih eden v paru lovi, drugi pa beži. Ko je bežeči ulovljen, oba vadeča dokončata poligon.

Poligon naj vsi vadeči ponovijo najmanj trikrat, enkrat na čas in dvakrat z lovljenjem (tako, da oba vadeča v paru enkrat lovita in enkrat bežita).

ZAKLJUČNI DEL

Dan in noč: na znak noč morajo vadeči počepniti in na znak dan morajo vstati. Vadeči, ki izvede napačen gib, izpade iz igre.

3. VADBENA ENOTA

CILJI:

- razvoj osnovne vzdržljivosti z naravnimi oblikami gibanja in splošno kondicijsko pripravo
- razvoj splošne moči
- razvoj koordinacije celotnega telesa.

UVOD

Tri dolžine teka po pravokotniku z daljšimi stranicami, dolgimi 100 m, in krajšimi stranicami, dolgimi 60 m. Po daljši stranici vadeči tečejo običajno, po krajši stranici pa s kolebnico.

Zmajevi repki: vadeči imajo za pasom na hrbtu zataknjene kolebnice, ki visijo na tla kot repki. Vadeči brez repka je zmajček, ki skuša ostalim zmajčkom odvzeti repek. Odvzame ga tako, da stopi drugemu vadečemu na kolebnico. Ko vadeči ostane brez kolebnice, postane zmajček brez repka, ki ga skuša dobiti od drugih zmajčkov.

GIMNASTIČNE VAJE S KOLEBNICO

Sklop 2

KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE S KOLEBNICO

Sklop 2

GLAVNI DEL

TEKI DO ČRTE:

- Start in tek do prve črte (5 m) ter nazaj na začetek, tek do druge črte (10 m) in nazaj na začetek, sledi tek do prve črte (5 m) in nazaj v cilj.
- Start in tek zadenjski do prve črte (5 m) ter tek nazaj na začetek, tek zadenjski do druge črte (10 m) in tek nazaj na začetek, sledi tek do prve črte (5 m) in nazaj v cilj.
- Start in sonožni poskoki do prve črte (5 m) in tek na začetek, tek do druge črte (10 m) in nazaj v cilj.
- Start in hoja po vseh štirih naprej (s trebuhom, obrnjenim proti tlom) do prve črte (5 m) ter nazaj na začetek, tek do druge črte (10 m) in nazaj v cilj.
- Start in tek s kolebnico do prve črte (5 m) ter nazaj na začetek, tek do druge črte (10 m) brez kolebnice in nazaj v cilj.
- Start in hoja po vseh štirih naprej (s hrbtom, obrnjenim proti tlom) do prve črte (5 m) ter nazaj na začetek, tek do druge črte (10 m) in nazaj na cilj.

Vadeči vsako vajo ponovijo dvakrat, pri čemer lahko starte izvajajo iz različnih položajev: visoki start, nizki start, klečanje, turški sed, lega na trebuhu, lega na hrbtu.

ZAKLJUČNI DEL

Ledenke: vadeči imajo kolebnice. Lovijo tako, da se s kolebnico dotaknejo drugega vadečega. Rešujejo se tako, da postavijo kolebnico na tla (ujeti in tisti, ki rešuje) ter oba naredita štiri sonožne poskoke čez njo.

4. VADBENA ENOTA

CILJI:

- razvoj osnovne vzdržljivosti z naravnimi oblikami gibanja in splošno kondicijsko pripravo
- razvoj splošne moči
- razvoj eksplozivne moči nog.

UVOD

Morski pes: vadeči so razdeljeni v štiri skupine. Vsaka skupina vadečih, ki predstavlja ribice, stoji v svojem obroču, ki so med seboj oddaljeni 10 m v obliki kvadrata. V sredini je obroč, v katerem stoji vadeči. Ta predstavlja morskega psa. Okrog obroča z morskim psom so postavljeni stožci v krogu. Vsaka skupina ribic dobi svojo barvo. Ko učitelj pokliče določeno barvo, morajo tiste ribice začeti teči v označenem polju okrog morskega psa, pri čemer se gibljejo na različne načine (hoja, tek, tek vzvratno, nizki skipping, jogging poskoki, prisunski koraki). Ko učitelj nato zakliče: »Morski pes napada!«, prične morski pes loviti ribice. Ujeta ribica postane morski pes in v naslednjem krogu lovita oba.

GIMNASTIČNE VAJE

Sklop 1

GLAVNI DEL

Vadba po postajah: na vsaki postaji se vaje izvajajo 15 sekund, odmor med vajami je 20 sekund, odmor med serijami 5 minut. Število serij je dve.

- POSTAJA 1: sonožni poskoki čez nizke stožce (8 stožcev)
- POSTAJA 2: dvig trupa leže na hrbtu
- POSTAJA 3: dvig nog leže na trebuhu
- POSTAJA 4: skleci na kolenih
- POSTAJA 5: poskoki iz noge na nogo v obroče (8 obročev)
- POSTAJA 6: striženje z dvignjenimi nogami leže na hrbtu
- POSTAJA 7: dvig zgornjega dela trupa, roke za vratom leže na trebuhu
- POSTAJA 8: opora na podlahteh s trebuhom proti tlam, kolena iztegnjena, držanje v tem položaju

ZAKLJUČNI DEL

Izmakniti se kolebnici: učitelj na sredini igrišča vrti kolebnico. Vadeči so v krogu postavljeni okrog učitelja. Njihova naloga je, da preskočijo kolebnico, ko ta pride do njih. Vadeči, ki ne preskoči kolebnice, izpade iz igre.

Tek skozi kolebnico: dva vadeča držita kolebnico vsak na svoji strani in jo vrtita. Vadeči morajo preteči kolebnico, ne da bi se vanjo zapletli. Tisti, ki ne preteče kolebnice, vrti kolebnico.

Različica: tek do kolebnice, skok čez kolebnico in tek na drugo stran.

5. VADBENA ENOTA

CILJI:

- razvoj osnovne vzdržljivosti z naravnimi oblikami gibanja in splošno kondicijsko pripravo
- razvoj splošne moči
- razvoj koordinacije rok.

UVOD

Lovljenje žoge: vsak otrok v roki drži svojo teniško žogico in teče po vnaprej označenem mestu. Na znak morajo vsi vadeči steči v sredino polja, odbiti od tal čim višje svojo žogico in pred ponovnim dotikom tal ujeti žogico katerega koli prijatelja.

Podaje po vrsti: vadeči si v vrsti razdelijo številke, ki jih je toliko, kolikor je vadečih. Vsaka skupina ima svojo žogo, drži jo otrok s številko ena. Na znak za začetek igre vadeči obeh skupin stečejo po prostoru in si podajajo žogo v zaporedju od številke ena do zadnje številke v skupini. Če žoga pade vmes na tla, jo mora pobrati otrok, ki mu je padla, oz. bila namenjena. Skupini se med seboj ne smeta neposredno ovirati oz. motiti. Variante: podajanje od zadnje številke proti prvi, dva obhoda številke.

GIMNASTIČNE VAJE Z ŽOGO V PARU

Sklop 3

KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE Z ŽOGO V PARU

Sklop 3

GLAVNI DEL

ŠTAFETA 1: Slalom - kotaljenje dveh žog, tek čez ovire z žogama, pod oviro z žogama, okrog stožca, tek nazaj in okrog svoje skupine ter podaja žoge naslednjemu v koloni.

ŠTAFETA 2: Slalom - kotaljenje žoge naprej, skiping med ovirami, pod oviro, okrog stožca in tek do označenega mesta (3 metre od starta), od koder sledi met žoge v roke naslednjemu.

ŠTAFETA 3: Slalom - kotaljenje žoge naprej, odbijanje žoge z eno roko v označenem prostoru, tek do označenega mesta in ciljanje bližjega ter nato bolj oddaljenega obroča, tek po žogo in nazaj, okrog skupine in predaja žoge naslednjemu v koloni.

ŠTAFETA 4: Slalom - odbijanje žoge, odbijanje žoge čez ovire, kotaljenje žoge pod ovirami, ciljanje kijev, tek po žogo in nazaj do označene črte, od koder sledi met žoge naslednjemu v koloni.

ŠTAFETA 5: Kolona - podajanje žoge iz roke v roko v koloni v eno in drugo smer.

Vsako štafetno igro ponovimo dvakrat.

ZAKLJUČNI DEL

Ameriški nogomet: vadeči so razdeljeni v dve ekipi. Cilj igre je prenesti žogo na nasprotnikovo stran igrišča in jo odbiti od tal (šteje kot točka) na označenem mestu. Vadeči lahko z žogo v roki opravi le pet korakov, nato jo mora podati soigralcu. Med tekom mora žogo držati v roki in je ne sme odbijati od tal. Zmaga ekipa, ki je dosegla več točk.

6. VADBENA ENOTA

CILJI:

- razvoj osnovne vzdržljivosti z naravnimi oblikami gibanja in splošno kondicijsko pripravo
- razvoj eksplozivne moči nog.

UVOD

Dva kroga teka po označenem mestu. Med tekom otroci na znak izvajajo različne vaje: nizki skiping (premikanje naprej s čim krajšimi koraki), srednji skiping (premikanje naprej z dvigovanjem kolen), striženje, tek z dviganjem pet, križni korak in jogging poskoke.

Lovljenje v krogu: iz stožcev sta narejena dva kroga različne velikosti. Vadeči so razporejeni okrog zunanjega največjega kroga. Vsi so obrnjeni tako, da na znak tečejo v nasprotni smeri urinega kazalca. Cilj igre je ujeti tistega, ki teče pred teboj, in bežati pred tistim, ki je za teboj. Ko je vadeči ulovljen, se pomakne v notranji krog, ki je manjši, in se

v tem krogu lovi z drugimi vadečimi. Ko je ponovno ulovljen, se usede na sredino tega kroga. Igra se zaključi, ko v vsakem krogu ostane le še en vadeči.

GIMNASTIČNE VAJE

Sklop 1

GLAVNI DEL

ŠTAFETA 2: poskoki z noge na nogo v obroče do prvega stožca, tek do drugega stožca in nazaj.

ŠTAFETA 4: tek do ovire, enonožni odziv pred oviro, doskok v počep na blazine, tek okrog blazine in nazaj.

ŠTAFETA 3: Sonožni poskoki med nizkimi ovirami do prvega stožca, tek do drugega stožca in nazaj.

ŠTAFETA 4: tek do ovire, enonožni odziv pred oviro, poljubni doskok na blazine, tek okrog blazine in nazaj.

ŠTAFETA 5: tek čez kolebnico do prvega stožca, tek brez kolebnice do naslednjega stožca okrog in nazaj.

Vaje s težko žogo v parih:

- met težke žoge izpred prsi, 5 ponovitev vsak
- met težke žoge iz predklona, 5 ponovitev vsak
- met težke žoge izza glave, 5 ponovitev vsak.

ZAKLJUČNI DEL:

Hokej na travi s tenis žogicami: vadeče razdelimo v dve ekipi, nakar ena ekipa igra proti drugi. Za žogico uporabimo žogico za tenis, za palice pa platenke pijače, ki jo imajo otroci s seboj. Po petih korakih z žogo je potrebno žogo predati soigralcu iz ekipe.

7. VADBENA ENOTA

CILJI:

- razvoj osnovne vzdržljivosti z naravnimi oblikami gibanja in splošno kondicijsko pripravo
- razvoj koordinacije celotnega telesa
- razvoj gibljivosti.

UVOD

Štirje koti: vadeče razdelimo v štiri skupine in vsaka skupina se postavi v en kot. Razdalja med koti, v katerih so vadeči postavljeni, je 100 m. Vadeči v svojem lastnem tempu prvi del počasi pretečejo, drugi del izvajajo naprej določene elemente atletske abecede, tretji del počasen tek in četrti ponovno izvajanje elementov atletske abecede. Vajo je potrebno izvesti 3 krat brez prekinitve.

Letalo, kolo, vlak, avtomobil: letala (lastovka), kolo (vadeči se uležejo na tla in vozijo kolo), vlak (vadeči se postavijo v eno kolono), avto (vadeči se po štirje skupaj usedejo na tla).

GIMNASTIČNE VAJE V PARIH

Sklop 4

KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE V PARIH

Sklop 4

GLAVNI DEL

Vadba po postajah: na vsaki postaji je določeno število ponovitev vaje. Ko vadeči zaključijo z vajo, se pomakne na naslednjo postajo, ki je prosta, ali pa jo dodeli učitelj. Po vsakem obhodu sledi aktivni počitek (hoja in stresanje nog in rok med hojo).

POSTAJA 1: tek skozi obroč na razdalji 20 metrov (2 ponovitvi)

POSTAJA 2: vodenje žoge z nogo okrog stožcev (2 ponovitvi)

POSTAJA 3: sonožni poskoki čez kolebnico z medskokom (2 krat 10 ponovitev)

POSTAJA 4: hoja v opori zadaj s hrbtom proti tlom, v smeri naprej; na trebuhu imamo žogo, ki jo moramo prenašati na razdalji 10 metrov (2 ponovitvi)

POSTAJA 5: vodenje dveh žog z nogo od štarta do označenega mesta (2 ponovitvi)

POSTAJA 6: sonožni poskoki iz kvadrata in nazaj v smeri naprej, nazaj, levo in desno (1 ponovitev)

POSTAJA 7: visoki skiping med ovirami, 6 nizkih ovir (2 ponovitvi)

POSTAJA 8: hoja po vseh štirih nazaj in premagovanje ovir pod oviro in čez njo (2 ponovitvi)

ZAKLJUČNI DEL

Vaje za gibljivost v paru:

- razteg ramenskega in prsnega predela: partner A stoji in ima roke v odročanju, partner B ga prime za obe roki izza hrbta in jih počasi približuje (2- krat 15 sekund)
- zanoženje stoje: partner A se z rokami drži stene in dvigne eno nogo v zanoženje, partner B ga prime za to nogo in jo počasi dviguje (2- krat 15 sekund)
- razteg zadnjih stegenskih mišic: partner A leži na hrbtu in ima eno nogo dvignjeno v prednoženje, partner B ga drži za to nogo in jo počasi približuje telesu partnerja A (2- krat 15 sekund)
- raztezanje stranskih stegenskih mišic: partner A leži na hrbtu in ima eno nogo dvignjeno v prednoženje, partner B ga prime za to nogo in jo počasi potiska od partnerja A (2- krat 15 sekund)
- predklon trupa: partner A sedi na tleh z nogami v prednoženju in rokami v predročanju, partner B ga rahlo potiska proti tlom (2- krat 15 sekund).

8. VADBENA ENOTA

CILJI:

- razvoj osnovne vzdržljivosti z naravnimi oblikami gibanja in splošno kondicijsko pripravo
- razvoj splošne moči
- razvoj eksplozivne moči nog
- razvoj gibljivosti.

UVOD

Tri dolžine teka po pravokotniku z daljšimi stranicami, dolgimi 100 m, in krajšimi stranicami, dolgimi 80 m. Po daljši stranici vadeči izvajajo nekatere gimnastične vaje s kolebnico, po krajši stranici pa tečejo s kolebnico.

Zmajevi repki: vadeči imajo za pasom na hrbtu zataknjene kolebnice, ki visijo na tla kot repki. Vadeči brez repka je zmajček, ki skuša ostalim zmajčkom odvzeti repek. Odvzame ga tako, da stopi drugemu vadečemu na kolebnico. Ko vadeči ostane brez kolebnice, postane zmajček brez repka, ki ga skuša dobiti od drugih zmajčkov.

GIMNASTIČNE VAJE S KOLEBNICO

Sklop 2

KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE S KOLEBNICO

Sklop 2

GLAVNI DEL

Izvajanje vaj s kolebnico:

- sonožno preskakovanje kolebnice na mestu, tudi z vmesnim poskokom in vrtenjem kolebnice naprej
- enonožno preskakovanje kolebnice z desno in izmenično z levo nogo
- sonožno preskakovanje kolebnice na mestu in tudi z vmesnim poskokom in vrtenjem kolebnice nazaj
- enonožno preskakovanje kolebnice v lahkem teku naprej
- poskoki z dvojnim prehodom kolebnice pod nogami
- sonožni poskoki s križnim držanjem rok.

Vsaka vaja se ponovi 15- krat. Odmori med vajami trajajo 1 minuto. Število serij je 2, odmor med serijami 5 minut (en krog lahkotnega teka in tresenje nog med tekom).

ZAKLJUČNI DEL

Tek čez vadečega in pod njim: vadeči so razdeljeni v dve skupini in so postavljeni v kolono. Prvi v koloni leži na tleh, drugi je postavljen na vse štiri (v obliki črke A, tako da so kolena dvignjena od tal), tretji ponovno leži na tleh itd. do konca kolone. Vadeči, ki

prične s tekom, mora sonožno preskočiti oviro, nato splezati pod njo in tako do konca. Ko pride na konec, se postavi v pravilni položaj, in takrat naslednji iz kolone štarta. Kolona, ki prva pride do konca, je zmagala. Vadeči so v koloni med seboj oddaljeni vsaj 3 metre.

Raztezne vaje za povečanje gibljivosti:

- raztezanje iztegovalk skočnega sklepa (2 ponovitvi 15 sekund)
- raztezanje upogibalk kolka (2 ponovitvi 15 sekund)
- raztezanje sprednjih stegenskih mišic (2 ponovitvi 15 sekund)
- raztezanje zadnjih stegenskih mišic in ledvenih iztegovalk trupa (2 ponovitvi 15 sekund)
- raztezanje premikalk kolka (2 ponovitvi 15 sekund)

9. VADBENA ENOTA

CILJI:

- razvoj koordinacije celotnega telesa (igre z velikimi in malimi žogami).

UVOD

Dva kroga teka po označenem mestu. Med tekom otroci na znak izvajajo različne vaje: nizki skiping (premikanje naprej s čim krajšimi koraki), srednji skiping (premikanje naprej z dvigovanjem kolen), striženje in tek z dviganjem pet.

GIMNASTIČNE VAJE

Sklop 1

KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE

Sklop 1

GLAVNI DEL

Igra »Očisti svoj vrt«: vadeči so razdeljeni v dve skupini. Vsaka skupina stoji na svoji polovici igrišča. Igrišče je ločeno s klopami. Na klopah so zložene velike žoge. Na učiteljev znak morajo vadeči čim več žog vreči v nasprotnikovo polje, hkrati pa morajo žoge, ki prihajajo v njihovo polje, čim hitreje vrniti v nasprotnikovo polje. Zmaga skupina, ki ima ob koncu igralnega časa najmanj žog v svojem polju.

Zadevanje stožcev z velikimi žogami: vadeči so razdeljeni v dve skupini. Cilj igre je z enim metom podreti čim več stožcev. Stožci so postavljeni na klopci. Zmaga skupina, ki skupno podre največ stožcev.

Podajanje žoge na različne načine: vadeči so razdeljeni v dve skupini. Postavljeni so v koloni, kjer si podajajo žogo na različne načine: nad glavo, med nogami, izmenično nad glavo in med nogami in s strani. Zmaga skupina, ki prva preda žogo v eno in drugo

smer.

Vsaka izmed naštetih iger se ponovi enkrat.

Učenje tehnike meta žogice z mesta in z zaletom: cilj je vadeče seznaniti s pravilno tehniko meta žogice z mesta in s prisunskim korakom.

ZAKLJUČNI DEL

Med dvema ognjema: vadeči so razdeljeni v dve ekipi, pri čemer izbere vsaka ekipa po eno rezervo, ki bo v polje vstopila kot zadnja. Vsak član ekipe ima po eno življenje razen rezerve, ki je lahko zadeta trikrat. Ekipi se med seboj zadevata, lovita in izogibata žogi. Ekipa, ki ostane v igralnem polju brez igralca, je izgubila igro.

10. VADBENA ENOTA

CILJI:

- razvoj igralne hitrosti
- razvoj gibljivost.

UVOD

Štirje koti: vadeče razdelimo v štiri skupine, kjer se vsaka skupina postavi v en kot. Razdalja med koti, v katerih so vadeči postavljeni, je 50 m. Vadeči v svojem lastnem tempu prvi in tretji del pretečejo, na drugem in četrtem delu pa izvajajo naslednje elemente atletske abecede: nizki skiping, srednji skiping, visoki skiping, striženje, tek z dvigovanjem pet, jogging poskoki, visoko poskakovanje, grabljanje, karjoke.

Lovljenje v parih: vadeče razdelimo v pare in jih postavimo v krog. Eden iz para stoji na notranji strani kroga, drugi na zunanji strani. Določimo enega vadečega, ki bo lovec, in enega, ki bo bežal. Lovec lovi bežečega. Ko ga ulovi, zamenjata vlogi. Bežeči se lahko postavi zraven enega izmed parov in s tem tisti v paru, ki stoji na zunanji strani kroga, beži pred lovцем. Tisti, ki je stal na notranji strani kroga, pa se pomakne na zunanjo stran.

GIMNASTIČNE VAJE

Sklop 1

GLAVNI DEL

Štafetni teki s klicanjem števil

1. Vadeči so razdeljeni v štiri skupine. Vsak vadeči dobi eno številko, ki si jo mora zapomniti. Na učiteljev klic številke morajo vsi vadeči s to številko teči okrog svoje skupine in se vrniti na svoje mesto. Različica: spremenimo lahko način gibanja, lahko določimo tudi tek okrog več skupin.

2. Vadeči so razdeljeni v štiri skupine. Vsaka skupina stoji v svojem kotu kvadrata. Vsak vadeči znotraj skupine ima številko, ki si jo mora zapomniti. Na učiteljev klic številke morata poklicana zamenjati svoji mesti. (vsak vadeči ima drugačno številko). Različica: sedaj ima vsaka skupina svojo številko in na učiteljev klic številke morata skupini zamenjati mesti.
3. Vadeči sedijo na sredini kvadrata. Vsak vadeči dobi številko, ki si jo mora zapomniti. Na klic učitelja morajo vadeči s to številko steči okrog stožca in se vrniti na svoje mesto. Različica: postavimo več stožcev, okrog katerih morajo vadeči teči. Spremenimo lahko tudi način gibanja.

Razdalje, ki jih morajo vadeči preteči, so čim krajše, kar pomeni, da so skupine dokaj blizu in tudi znotraj skupin morajo vadeči sedeti strnjeno.

ZAKLJUČNI DEL

Gosenica: vadeči so razdeljeni v dve skupini. Postavljeni so v opori spredaj (kolena na tleh) in se z rokami držijo za gležnje predhodnika. Na učiteljev znak se morajo pričeti sinhrono premikati v smeri naprej do ciljne črte. Zmaga skupina, ki prva prečka cilj.

Vaje za gibljivost v paru:

- razteg ramenskega in prsnega predela: partner A stoji in ima roke v odročenu, partner B ga prime za obe roki izza hrbta in jih počasi približuje (2- krat 15 sekund)
- zanoženje stoje: partner A se z rokami drži stene in dvigne eno nogo v zanoženje, partner B ga prime za to nogo in jo počasi dviguje (2- krat 15 sekund)
- razteg zadnjih stegenskih mišic: partner A leži na hrbtu in ima eno nogo dvignjeno v prednoženje, partner B ga drži za to nogo in jo počasi približuje telesu partnerja A (2- krat 15 sekund)
- raztezanje stranskih stegenskih mišic: partner A leži na hrbtu in ima eno nogo dvignjeno v prednoženje, partner B ga prime za to nogo in jo počasi potiska v stran od partnerja A (2 -krat 15 sekund)
- predklon trupa: partner A sedi na tleh z nogami v prednoženju in rokami v predročenu, partner B ga rahlo potiska proti tlom (2- krat 15 sekund).

11. VADBENA ENOTA

CILJI:

- razvoj koordinacije celotnega telesa (skok v daljino in višino).

UVOD

Združevanje številke: vadeči se gibljejo v označenem polju na različne načine (tek, tek vzvratno, srednji skiping, jogging poskoki, striženje spredaj). Učitelj pokliče številko, denimo številko 3, nakar se morajo po trije vadeči prijete za roke.

GIMNASTIČNE VAJE

Sklop 1

KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE

Sklop 1

GLAVNI DEL

Učenje tehnike skoka v daljino in višino. Vadeči so razdeljeni v dve skupini, ena skupina izvaja vaje za skok v daljino, druga pa vaje za skok v višino.

Skok v daljino:

- skok v daljino s kratkim zaletom, odriv s pokrova skrinje in sonožni doskok na blazine
- skok v daljino s kratkim zaletom, odriv s pokrova skrinje in let preko ovire ter sonožni doskok na blazine
- skok v daljino s kratkim zaletom, zbiranje točk po dolžini skoka.

Skok v višino:

- skok v višino z ravnim zaletom enonožni odriv in doskok na zamašno nogo
- skok v višino s polkrožnim zaletom (5 koračni zalet), preskok s škarjicami
- skok v višino s polkrožnim zaletom (5 koračni zalet), zbiranje točk po višini skoka.

ZAKLJUČNI DEL

Med dvema ognjema: vadeči so razdeljeni v dve ekipi, pri čemer izbere vsaka ekipa po eno rezervo, ki bo v polje vstopila kot zadnja. Vsak član ekipe ima po eno življenje razen rezerve, ki je lahko zadeta trikrat. Ekipi se med seboj zadevata, lovita in izogibata žogi. Ekipa, ki ostane v igralnem polju brez igralca, je izgubila igro.

12. VADBENA ENOTA

CILJI:

- razvoj hitrosti pospeševanja
- razvoj hitrosti reakcije
- razvoj gibljivosti.

UVOD

Lovljenje žoge: vsak otrok v roki drži svojo teniško žogico in teče po vnaprej označenem mestu. Na znak morajo vsi vadeči steči v sredino polja, odbiti čim višje svojo žogico od tal in pred ponovnim dotikom tal ujeti žogico katerega koli prijatelja.

Reševanje z žogo: učitelj določi vadečega, ki je lovec. Ostali vadeči se lovcu izmikajo v označenem polju. Lovec lahko lovi le vadeče brez žoge. Naloga ostalih vadečih je, da si med seboj podajajo žogo in na ta način rešujejo tistega, ki ga lovec lovi. Če ima vadeči

žogo v roki, ne more biti ujet.

GIMNASTIČNE VAJE Z ŽOGO V PARU

Sklop 3

KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE Z ŽOGO V PARU

Sklop 3

ATLETSKA ABECEDA: nizki skiping, srednji skiping, visoki skiping, striženje, tek z dvigovanjem pet, jogging poskoki, visoko poskakovanje, grabljanje, stopnjevani tek. Vsako vajo se ponovi dvakrat na razdalji 30 metrov, razen stopnjevani tek, ki se ga izvede na razdalji 50 metrov. Nazaj hoja.

GLAVNI DEL

Naučiti pravilni položaj pri visokem startu in utrditi tega s pomočjo elementarnih iger.

- Lovljenje v paru: vadeči se razdelijo v pare in se postavijo v položaj za visoki start. Eden od vadečih je postavljen nekoliko pred drugim. Na učiteljevo povelje začne vadeči, ki stoji zadaj, loviti svoj par, ki beži pred njim. Nato zamenjata vlogi.
- Lovljenje v paru po dotiku: vadeča sta sedaj obrnjena eden proti drugemu in sta med seboj nekoliko oddaljena. Eden iz para se postavi v položaj za visoki start. Na učiteljevo povelje vadeči, ki ni v položaju visokega starta, počasi priteče do svojega para, in ko se ga dotakne za roko, prične vadeči (ki je v položaju visokega štarta), loviti. Nato zamenjata vlogi.
- Dan in noč: vadeče razdelimo v dve skupini, ki si stojita nasproti. Ena skupina je dan, druga noč. Na učiteljev klic denimo dan prične skupina, ki je dan, loviti skupino, ki je noč. Vadeči lahko startajo iz različnih položajev (visoki start, turški sed, leža na trebuhu, leža na hrbtu).

Razvijati hitrost reakcije (na vidni in slušni signal) s pomočjo različnih vaj.

- Vadeči so razdeljeni v pare. Eden iz para ima v rokah teniško žogico, drugi stoji nasproti njega, oddaljen nekaj metrov. Naloga vadečega z žogico je, da jo spusti, drugi pa jo mora po enkratnem odboju od tal uloviti. Vajo lahko otežimo z večjo razdaljo med vadečimi ali pa z dodajanjem žogic, ki jih mora vadeči uloviti.
- Vadeči so še vedno razdeljeni v pare. Eden iz para stoji za oviro, drugi pa nekaj metrov od ovire. Tisti, ki stoji pri oviri, jo mora preskočiti, in po preskoku takoj steči v smer, ki mu jo pokaže njegov partner. Naloga slednjega je, da preskakujočemu pokaže smer, preden ta stopi na tla.
- Otroci so postavljeni v vrsto in obrnjeni od učitelja. Na učiteljev plosk se morajo vadeči čim hitreje obrniti proti učitelju.
- Otroci so postavljeni v vrsto in obrnjeni od učitelja. Na učiteljev znak se morajo obrniti in čim hitreje preteči določeno razdaljo. Vadeči startajo z različnih položajev (visoki start, turški sed, lega na trebuhu, lega na hrbtu, nizki skip, visoki skip).

ZAKLJUČNI DEL

Izmakniti se kolebnici: učitelj na sredini igrišča vrti kolebnico. Vadeči so v krogu postavljeni okrog učitelja. Njihova naloga je, da preskočijo kolebnico, ko ta pride do njih. Vadeči, ki ne preskoči kolebnice, izpade iz igre.

Tek skozi kolebnico: dva vadeča držita kolebnico vsak na svoji strani in jo vrtita. Vadeči morajo preteči kolebnico, ne da bi se v njo zapletli. Tisti, ki ne preteče kolebnice, mora vrteti kolebnico.

Različica: tek do kolebnice, skok čez kolebnico in tek na drugo stran.

Vaje za gibljivost v paru:

- razteg ramenskega in prsnega predela: partner A stoji in ima roke v odročanju, partner B ga prime za obe roki izza hrbta in jih počasi približuje (2 krat 15 sekund)
- zanoženje stoje: partner A se z rokami drži stene in dvigne eno nogo v zanoženje, partner B ga prime za to nogo in jo počasi dviguje (2 krat 15 sekund)
- razteg zadnjih stegenskih mišic: partner A leži na hrbtu in ima eno nogo dvignjeno v prednoženje, partner B ga drži za to nogo in jo počasi približuje telesu partnerja A (2 krat 15 sekund)
- raztezanje stranskih stegenskih mišic: partner A leži na hrbtu in ima eno nogo dvignjeno v prednoženje, partner B ga prime za to nogo in jo počasi potiska v stran od partnerja A. (2 krat 15 sekund)
- predklon trupa: partner A sedi na tleh z nogami v prednoženju in rokami v predročanju, partner B ga rahlo potiska proti tlom (2 krat 15 sekund).

13. VADBENA ENOTA

CILJI:

- razvoj igralne hitrosti
- razvoj eksplozivne moči nog.

UVOD

Štirje koti: vadeče razdelimo v štiri skupine, vsaka skupina se postavi v en kot. Razdalja med koti, v katerih so vadeči postavljeni, je 100 m. Vadeči v svojem lastnem tempu prvi del počasi pretečejo, drugi del hodijo, tretji del je počasi tečejo in četrti del hodijo. Vajo je potrebno izvesti 3- krat brez prekinitve.

Morski pes: vadeči so razdeljeni v štiri skupine. Vsaka skupina vadečih, ki predstavljajo ribice, stojijo v svojem obroču, ki so med seboj oddaljeni 10 m v obliki kvadrata. V sredini je obroč, v katerem stoji vadeči, ki predstavlja morskega psa. Okrog obroča z morskim psom so postavljeni stožci v krogu. Vsaka skupina ribic dobi svojo barvo. Ko učitelj pokliče določeno barvo, morajo poklicane ribice pričeti teči v označenem polju okrog morskega psa. Ko učitelj nato zakliče: »Morski pes napada!«, prične morski pes loviti ribice. Ujeta ribica postane morski pes in v naslednjem krogu lovita oba.

GIMNASTIČNE VAJE

Sklop 1

KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE

Sklop 2

GLAVNI DEL

Štafetne igre:

- ŠTAFETA: tek do stožca in nazaj
- ŠTAFETA: tek do črte in dotik, tek nazaj na start in dotik, tek do stožca, dotik in tek nazaj na start
- ŠTAFETA: tek s kolebnico do stožca, odložiti kolebnico in tek nazaj, naslednji vadeči teče do stožca, vzame kolebnico in z njo teče nazaj
- ŠTAFETA: poskoki z noge na nogo v obroče, tek do stožca in nazaj
- ŠTAFETA: pet sonožnih poskokov čez kolebnico, tek do stožca in nazaj
- ŠTAFETA: tek čez ovire do stožca in nazaj
- ŠTAFETA: tek s kratkimi koraki iz obroča v obroč, tek do stožca in nazaj
- ŠTAFETA: poskoki s stopala v obroče, tek do stožca in nazaj

ZAKLJUČNI DEL

Poišči svoje čevlje: vadeči tečejo do označenega mesta, sezujejo teniške copate in tečejo nazaj. Nato se obrnejo v stran od copat. Učitelj v tem času zamenja copate in na njegov znak morajo vadeči steči do teniških copat, poiskati svoje, si jih obuti in steči nazaj. Razdalje, ki jih morajo otroci pri tem preteči, so kratke.

14. VADBENA ENOTA

CILJI:

- razvijati tehniko teka
- razvijati splošno moč
- razvijati gibljivost.

UVOD

Trije krogi teka po naprej označenem mestu.

Klicanje števil: vadeči stojijo v krogu in imajo vsak svojo številko. Ko učitelj pokliče številko, mora ta pričeti teči okrog kroga. Med tem časom morajo ostali vadeči držati v opori spredaj, dokler vadeči, ki teče, ne priteče na svoje mesto.

GIMNASTIČNE VAJE V PARIH

Sklop 4

KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE V PARIH

Sklop 4

ATLETSKA ABECEDA: nizki skiping, srednji skiping, visoki skiping, striženje, tek z dvigovanjem pet, jogging poskoki, visoko hopsanje, grabljanje, stopnjevani tek. Vsako vajo ponovijo dvakrat na razdalji 30 metrov razen stopnjevani tek, ki se ga izvede na razdalji 50 metrov. Nazaj hoja.

GLAVNI DEL

Vadba po postajah:

1. POSTAJA: nizki in visoki skip čez ovire
2. POSTAJA: hoja čez ovire
3. POSTAJA: počasen tek čez ovire
4. POSTAJA: tek čez obroče s kratkimi koraki
5. POSTAJA: tek čez obroče z dolgimi koraki
6. POSTAJA: striženje s pomikanjem ob strani ovir

Vaje na vsaki postaji izvajamo 1,30 minute. Odmora med vajami je toliko, da vadeči zamenjajo postaje. Število serij je 2. Odmori med serijami trajajo 5 minut.

ZAKLJUČNI DEL

Nogomet sede: vadeče razdelimo v dve ekipi. Igralci sedijo na tleh in se lahko premikajo samo s pomočjo rok in nog v opori ležno skrčeno pred rokami. Žogo poskušajo spraviti v nasprotnikova vrata. Odbijanje žoge je dovoljeno s katerim koli delom telesa razen z rokami.

Raztezne vaje za povečanje gibljivosti:

- raztezanje iztegovalk skočnega sklepa. (2 ponovitvi 15 sekund)
- raztezanje upogibalk kolka. (2 ponovitvi 15 sekund)
- raztezanje sprednjih stegenskih mišic. (2 ponovitvi 15 sekund)
- raztezanje zadnjih stegenskih mišic in ledvenih iztegovalk trupa. (2 ponovitvi 15 sekund)
- raztezanje primikalk kolka. (2 ponovitvi 15 sekund)

15. VADBENA ENOTA

CILJI:

- razvoj agilnosti
- razvoj hitrosti pospeševanja
- razvoj hitrosti reakcije.

UVOD

Združevanje številok: vadeči se gibajo v označenem polju na različne načine (počasen tek, nizki skiping, srednji skiping, striženje, tek z dvigovanjem pet, jogging poskoki, visoko poskakovanje. Učitelj pokliče eno številko, denimo številko 3, nakar se morajo po trije vadeči prijeti za roke.

GIMNASTIČNE VAJE

Sklop 1

KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE

Sklop 1

GLAVNI DEL

1. *Nenadni sprint:*
hoja in prehod v sprint
skipping in prehod v sprint
tek nazaj in na znak prehod v sprint
2. *Učenje nizkega starta v povezavi s tekom na kratke razdalje:*
 - sprint na 10 metrov z nizkega starta
 - sprint na 20 metrov z nizkega starta
 - sprint na 20 metrov z nizkega starta preko črt, katerih oddaljenost se povečuje
3. *Poskoki v obliki osmice* čez nizke ovire in šprint 10 metrov.

ZAKLJUČNI DEL

Žoga, reši me: vadeči se lovijo v označenem polju, razlika je v tem, da vadeči z žogo ne more biti ulovljen. To pomeni, da si morajo žogo med seboj podajati in se na ta način reševati.

16. VADBENA ENOTA

CILJI:

- razvoj koordinacije celega telesa
- razvoj gibljivost.

UVOD

Med dvema ognjema: vadeči so razdeljeni v dve ekipi, pri čemer izbere vsaka ekipa po eno rezervo, ki bo v polje vstopila zadnja. Vsak član ekipe ima po eno življenje razen rezerve, ki je lahko zadeta trikrat. Ekipi se med seboj zadevata, lovita in izogibata žogi.

Ekipa, ki ostane v igralnem polju brez igralca, je izgubila igro.

GIMNASTIČNE VAJE

Sklop 1

KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE

Sklop 1

GLAVNI DEL

Poligon 1: tek iz obroča v obroč z dolgimi koraki, vodenje žoge z roko okrog stožcev, nizki skiping čez ovire, hoja v opori spredaj, stranski poskoki čez klopco, skok na skrinjo in seskok v počep na blazine, preval naprej.

Poligon 2: tek s kratkimi koraki iz obroča v obroč, drsenje po klopki naprej, tek čez ovire, plezanje z enega na drugi ripstol, izmenično nizki in visoki skiping čez ovire, hoja v opori zadaj naprej, preval nazaj.

ZAKLJUČNI DEL

Mala prožna ponjava: izvajanje različnih skokov na mali prožni ponjavi

Raztezne vaje za povečanje gibljivosti:

- raztezanje iztegovalk skočnega sklepa (2 ponovitvi 15 sekund)
- raztezanje upogibalk kolka (2 ponovitvi 15 sekund)
- raztezanje sprednjih stegenskih mišic (2 ponovitvi 15 sekund)
- raztezanje zadnjih stegenskih mišic in ledvenih iztegovalk trupa (2 ponovitvi 15 sekund)
- raztezanje primikalk kolka (2 ponovitvi 15 sekund).

17. VADBENA ENOTA

CILJI:

- razvoj agilnosti
- razvoj igralne hitrosti.

UVOD

Ledenke: vadeči imajo kolebnice. Lovijo tako, da se s kolebnico dotaknejo drugega vadečega. Rešujejo pa se tako, da postavijo kolebnico na tla (tisti, ki je ujet, ter tisti, ki rešuje) in naredi štiri sonožne poskoke čez kolebnico (oba).

Letalo, kolo, vlak, avtomobil: Letala (lastovka), kolo (vadeči se uležijo na tla in vozijo kolo), vlak (vadeči se postavijo v eno kolono), avto (vadeči se po štirje skupaj usedejo na tla).

GIMNASTIČNE VAJE S KOLEBNICO

Sklop 2

KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE S KOLEBNICO

Sklop 2

ATLETSKA ABECEDA: nizki skiping, srednji skiping, visoki skiping, striženje, tek z dvigovanjem pet, jogging poskoki, visoko poskakovanje, grabljanje, stopnjevani tek. Vsako vajo ponovijo dvakrat na razdalji 30 metrov, razen stopnjevani tek, ki ga izvedejo na razdalji 50 metrov. Nazaj hoja.

GLAVNI DEL

Teki do črte v obliki štafetnih iger:

- start in tek do prve črte (5 m) ter nazaj na začetek, tek do druge črte (10 m) in nazaj na začetek, sledi tek do prve črte (5 m) in nazaj v cilj;
- start in izvajanje križnih korakov do prve črte (5 m) ter tek nazaj na začetek, izvajanje križnih korakov do druge črte (10 m) in tek nazaj na cilj;
- start in tek zadenjski do prve črte (5 m) ter tek nazaj na začetek, tek zadenjski do druge črte (10 m) in tek nazaj na začetek, sledi tek do prve črte (5 m) in nazaj v cilj;
- start in tek s kolebnico do prve črte (5 m) ter nazaj na začetek, tek do druge črte (10 m) brez kolebnice in nazaj v cilj;
- postavimo 3 stožce v obliki trikotnika. Pri prvem stožcu imamo start in cilj. Tečemo do prvega stožca in se obrnemo za 90 stopinj, še vedno tečemo do drugega stožca, ki ga obkrožimo, sledi tek v cilj;
- postavimo štiri stožce v obliki kvadrata (5 metrov). Prvih pet metrov tečemo naprej, pri drugem stožcu se ne obrnemo, ampak izvajamo prisunske korake do tretjega stožca, nato tek nazaj do četrtega stožca. Tudi pri tem stožcu se ne obrnemo, ampak izvajamo prisunske korake do cilja.

Vsako štafetno igro vadeči ponovijo dvakrat.

ZAKLJUČNI DEL

Zmajevi repki: vadeči imajo za pasom na hrbtu zataknjene kolebnice, ki visijo na tla kot repki. Vadeči brez repka je zmajček, ki skuša ostalim zmajčkom odvzeti repek. Odvzame ga tako, da stopi drugemu vadečemu na kolebnico. Ko vadeči ostane brez kolebnice, se usede.

18. VADBENA ENOTA

CILJI:

- razvoj eksplozivne moči nog
- razvoj gibljivosti.

UVOD

Pet minut teka po naprej označenem polju. Med tekom izvajajo različne elemente atletske abecede. Nizki skiping, srednji skiping, visoki skiping, striženje, tek z dvigovanjem pet, jogging poskoki, visoko poskakovanje, grabljanje.

GIMNASTIČNE VAJE V PARU

Sklop 4

KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE V PARU

Sklop 4

GLAVNI DEL

Skok v daljino:

- skok v daljino s šestkoračnim zaletom, odriv s pokrova skrinje in doskok na zamašno nogo;
- skok v daljino s šestkoračnim zaletom, odriv s pokrova skrinje in let preko ovire ter sonožni doskok na blazine;
- skok v daljino s kratkim zaletom, zbiranje točk glede na dolžino skoka.

Skok v višino:

- skok v višino z ravnim zaletom enonožni odriv in doskok na zamašno nogo;
- skok v višino s polkrožnim zaletom (5- koračni zalet), preskok s škarjicami;
- skok v višino s polkrožnim zaletom (5 -koračni zalet), zbiranje točk glede na višino skoka.

Vaje s težko žogo v parih:

- met težke žoge izpred prsi, 5 ponovitev vsak
- met težke žoge iz predklona, 5 ponovitev vsak
- met težke žoge izza glave, 5 ponovitev vsak
- sonožni poskok in met žoge izpred prsi, 5 ponovitev vsak.

ZAKLJUČNI DEL

Dan in noč: na znak noč morajo vadeči počepniti in na znak dan morajo vstati. Vadeči, ki izvede napačen gib, izpade iz igre.

Vaje za gibljivost v paru:

- razteg ramenskega in prsnega predela: partner A stoji in ima roke v odročenu, partner B ga prime za obe roki izza hrbta in jih počasi približuje (2 krat 15 sekund)
- zanoženje stoje: partner A se z rokami drži stene in dvigne eno nogo v zanoženje, partner B ga prime za to nogo in jo počasi dviguje (2 krat 15 sekund)
- razteg zadnjih stegenskih mišic: partner A leži na hrbtu in ima eno nogo dvignjeno v prednoženje, partner B ga drži za to nogo in jo počasi približuje telesu partnerja A (2 krat

15 sekund)

- raztezanje stranskih stegenskih mišic: partner A leži na hrbtu in ima eno nogo dvignjeno v prednoženje, partner B ga prime za to nogo in jo počasi potiska v stran od partnerja A (2 krat 15 sekund)
- predklon trupa: partner A sedi na tleh z nogami v prednoženju in rokami v predročenu, partner B ga rahlo potiska proti tlom (2 krat 15 sekund)

19. VADBENA ENOTA

CILJI:

- razvoj hitrosti reakcije
- razvoj hitrosti pospeševanja.

UVOD

Veverička in lisička: učitelj določi veveričko, ki beži, in lisičko, ki lovi. Ostali vadeči predstavljajo drevesa (stojijo v paru in se držijo za roke). Lisička lovi veveričko, ko ta ne more več bežati, se postavi pod drevo. Vadeči, ki mu kaže hrbet, postane veverička in beži pred lisičko. Ta vadeči postane drevo.

GIMNASTIČNE VAJE

Sklop 1

KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE

Sklop 1

ATLETSKA ABECEDA: nizki skiping, srednji skiping, visoki skiping, striženje, tek z dvigovanjem pet, jogging poskoki, visoko poskakovanje, grabljanje, stopnjevani tek. Vsako vajo ponovijo dvakrat na razdalji 30 metrov, razen stopnjevani tek, ki ga izvedejo na razdalji 50 metrov. Nazaj hoja.

GLAVNI DEL

Starti iz različnih položajev na razdalji 10 metrov: visoki start, padajoči start, start iz nizkega skipa na mestu, start iz visokega skipa na mestu, obrat za 180 stopinj, bočni poskok čez oviro in start, dva bočna poskoka čez oviro in start, žabji poskok in start, nizki start, start iz turškega seda, start iz lege na trebuhu, start iz leže na hrbtu. Različica: vadeči lahko starte izvajajo tudi tako, da so razdeljeni v pare, kjer eden iz para stoji nekoliko pred drugim in se med seboj lovita. Nato zamenjata položaje.

Dan in noč: vadeče razdelimo v dve skupini, ki si stojita nasproti. Ena skupina je dan, druga noč. Na učiteljev klic prične poklicana skupina loviti drugo skupino.

Hop, stop: vadeči so od učitelja oddaljeni 30 metrov. Učitelj je s hrbtom obrnjen proti vadečim. Na njegov znak hop pričnejo vadeči teči proti učitelju, na znak stop pa se

učitelj obrne proti vadečim in ti morajo nepremično obstati. Vadeči, ki se premakne po tem, ko je učitelj rekel stop, se vrne na start. Vadeči, ki se prvi dotakne učitelja, je zmagovalec.

Vadeči so razdeljeni v dve skupini, ki med seboj tekmujeta v naslednji igri.

Živa ovira: otroci se uležijo na tla. Zadnji v vrsti vstane in preteče sošolce. Ko pride do konca kolone, se uleže na tla. Razdalje med vadečimi morajo biti dovolj velike.

Raznožka: postavimo se v vrsto v oporo klečno spredaj, uločeno. Razdalja med vadečimi mora biti primerno velika. Zadnji v vrsti vstane in raznožno preskoči vse, ki so pred njim. Ko preskoči vse, se postavi v prvo vrsto.

ZAKLJUČNI DEL

Združevanje števil: vadeči tečejo v označenem polju. Učitelj pokliče eno številko, denimo številko 3, nakar se morajo po trije vadeči prijeti za roke.

20. VADBENA ENOTA

CILJI:

- razvoj agilnosti
- razvoj koordinacije celotnega telesa
- razvoj gibljivosti.

UVOD

Podaje po vrsti: vadeči si v vrsti razdelijo številke, ki jih je toliko, kolikor je vadečih. Vsaka skupina ima svojo žogo, drži jo otrok številka ena. Na znak za začetek igre vadeči obeh skupin stečejo po prostoru in si podajajo žogo v zaporedju od številke ena do zadnje številke v skupini. Če žoga pade vmes na tla, jo mora pobrati otrok oz. številka, ki mu je izpadla, oz. bila namenjena. Skupini se med seboj ne smeta neposredno ovirati oz. motiti.

Variante: podajanje od zadnje številke proti prvi, dva obhoda števil.

GIMNASTIČNE VAJE Z ŽOGO V PARU

Sklop 3

KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE Z ŽOGO V PARU

Sklop 3

ATLETSKA ABECEDA: nizki skiping, srednji skiping, visoki skiping, striženje, tek z dvigovanjem pet, jogging poskoki, visoko poskakovanje, grabljanje, stopnjevani tek. Vsako vajo ponovijo dvakrat na razdalji 30 metrov, razen stopnjevani tek, ki ga izvedejo na razdalji 50 metrov. Nazaj hoja.

GLAVNI DEL

Poligon s premagovanjem različnih ovir:

PRVI POLIGON: tek čez obroče z dolgimi koraki , hoja v opori spredaj, tek čez ovire, naskok na skrinjo in seskok na blazine, tek cik-cak med stožci in dotik stožca z roko, poskoki po eni in drugi nogi, tek čez kolebnice;

DRUGI POLIGON: tek čez kolebnico, hoja v opori zadaj naprej, tek cik- cak med stožci in obrat za 180 stopinj pri vsakem stožcu, izmenično nizki in visoki skip med ovirami, križni koraki, bočni poskoki iz obroča v obroč, preval naprej in nazaj.

Poligon naj vsi vadeči ponovijo najmanj trikrat.

ZAKLJUČNI DEL

Košarka: vadeči so razdeljeni v dve ekipi, ki med seboj igrata.

Raztezne vaje za povečanje gibljivosti:

- raztezanje iztegovalk skočnega sklepa (2 ponovitvi 15 sekund)
- raztezanje upogibalk kolka (2 ponovitvi 15 sekund)
- raztezanje sprednjih stegenskih mišic (2 ponovitvi 15 sekund)
- raztezanje zadnjih stegenskih mišic in ledvenih iztegovalk trupa (2 ponovitvi 15 sekund)
- raztezanje primikalk kolka. (2 ponovitvi 15 sekund)

21. VADBENA ENOTA

CILJI:

- razvoj igralne hitrosti.

UVOD

Tek v krogu: iz stožcev je narejen velik krog, okrog katerega otroci tečejo. Na učiteljev znak spremenijo način gibanja (obrat in tek v drugo smer, tek vzvratno, žabji poskok in tek, elementi atletske abecede).

GIMNASTIČNE VAJE

Sklop 1

KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE

Sklop 1

GLAVNI DEL

Štafetne igre:

- tek do stožca, dva kroga okrog stožca, dotik stožca in tek na cilj
- tek do črte in dotik, tek na start in dotik, tek do stožca dotik in tek na cilj
- tek s kolebnico do stožca, odložiti kolebnico in tek nazaj, naslednji vadeči teče do stožca, vzame kolebnico in z njo teče nazaj
- nizki skip čez ovire, preval naprej, tek do stožca, dotik stožca in tek na cilj
- visoki skip čez ovire, preval nazaj, tek do stožca dotik stožca in tek na cilj
- tek čez in pod ovirami do stožca, dotik stožca in tek na cilj
- tek s kratkimi koraki iz obroča v obroč, tek do stožca, dotik stožca in tek na cilj
- tek nazaj do stožca dotik stožca in tek na cilj

ZAKLJUČNI DEL

Dan in noč: na znak noč morajo vadeči počepniti in na znak dan morajo vstati. Vadeči, ki izvede napačen gib, izpade iz igre.

22. VADBENA ENOTA

CILJI:

- razvoj hitrosti reakcije
- razvoj pospeševanja
- razvoj agilnosti.

UVOD

Pet minut teka po naprej označenem polju, na učiteljev znak sprememba smeri tek in izvajanje različnih vaj.

Združevanje števil: vadeči tečejo v označenem polju. Učitelj pokliče eno številko, denimo številko 3, nakar se morajo po trije vadeči prijeti za roke.

GIMNASTIČNE VAJE

Sklop 1

KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE

Sklop 1

ATLETSKA ABECEDA: nizki skiping, srednji skiping, visoki skiping, striženje, tek z dvigovanjem pet, jogging poskoki, visoko poskakovanje, grabljanje, stopnjevani tek. Vsako vajo ponovijo dvakrat na razdalji 30 metrov, razen stopnjevani tek, ki ga izvedejo na razdalji 50 metrov. Nazaj hoja.

GLAVNI DEL

Sprinti:

hoja in prehod v sprint

skipping in prehod v sprint
tek nazaj in na znak prehod v sprint

- Sprint na 10 metrov z nizkega starta
- Sprint na 20 metrov z nizkega starta
- Sprint na 20 metrov z nizkega starta preko črt, katerih oddaljenost se povečuje

Razvijati hitrost reakcije (na vidni in slušni signal) s pomočjo različnih vaj:

- vadeči so razdeljeni v pare. Eden iz para ima v rokah teniško žogico, drugi pa stoji nasproti njega nekaj metrov oddaljen. Naloga vadečega z žogico je, da jo spusti, drugi pa mora žogico po enkratnem odboju od tal uloviti. Vajo lahko otežimo z večjo razdaljo med vadečimi ali pa z dodajanjem žogic, ki jih mora vadeči uloviti;
- vadeči so še vedno razdeljeni v pare. Eden iz para stoji za oviro, drugi pa nekaj metrov od ovire. Tisti, ki stoji pri oviri, jo mora preskočiti in po preskoku takoj steči v smer, ki mu jo pokaže njegov partner. Naloga tega je, da preden preskakuje stopi na tla, mu pokaže z roko smer, v katero mora steči;
- otroci so postavljeni v vrsto in obrnjeni stran od učitelja. Na učiteljev znak se morajo obrniti in čim hitreje preteči določeno razdaljo. Vadeči startajo iz različnih položajev (visoki start, turški sed, lega na trebuhu, lega na hrbtu, nizki skip, visoki skip)

ZAKLJUČNI DEL

Veverička in lisička: učitelj določi veveričko, ki beži, in lisičko, ki lovi. Ostali vadeči predstavljajo drevesa (stojijo v paru in se držijo za roke). Lisička lovi veveričko, ko ta ne more več bežati, se postavi pod drevo. Vadeč, ki mu kaže hrbet, postane veverička, ki nato beži pred lisičko. Ta vadeči pa postane drevo.

SKLOPI GIMNASTIČNIH VAJ

SKLOP 1

PROSTE GIMNASTIČNE VAJE

- Kroženje z glavo 10 krogov v vsako smer
- Kroženje z rokami naprej in nazaj, 10 krogov v vsako smer
- Izmeničen zamah z roko nazaj, 10 zamahov v vsako smer
- Odkloni trupa 10 krat
- Predklon in zaklon trupa 10 krat
- Kroženje z boki 10 krogov v vsako smer
- Izpadni korak naprej in na stran 10 zibov z vsako nogo
- Predkloni k nogi v sedu z nogami razkoračno, 10 predklonov k vsaki nogi
- Metuljček zibanje 10 krat
- Zaprekaški sed zibanje naprej in zasuk trupa k pokrčeni nogi, 10 ponovitev vsaka noga
- Zamahi stoje, nasprotna roka k nogi, 10 zamahov z vsako nogo

KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE

- Dvigovanje trupa (15 ponovitev)
- Dvigovanje nog iz leže na trebuhu (15 ponovitev)
- Dvigovanje nog iz leže na hrbtu (10 ponovitev)
- Dvigovanje zgornjega dela trupa z rokami za vratom iz leže na trebuhu (15 ponovitev)

SKLOP 2

GIMNASTIČNE VAJE S KOLEBNICO

- Zamahi z rokami: kolebnico imamo v predročenju dol (prepognjeno na četrtine), zamah preko predročena v vzročanje in vrnitev v začetni položaj, 10 ponovitev.
- Kroženje z roko: stoja razkoračno, kolebnico prepognjeno na četrtine, držimo v rokah in vrtimo z desno in levo roko, 10 ponovitev.
- Odkloni trupa: stoja razkoračno; odročanje gor s kolebnico prepognjeno na četrtine, 10 ponovitev.
- Predklon k nogi: prednoženje, vzročanje s kolebnico (prepognjeno na četrtine), zibi, 10 ponovitev.
- Suki trupa: sed raznožno, odročanje z iztegnjeno kolebnico; izmenični zasuki trupa v levo in desno, 10 ponovitev.

KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE S KOLEBNICO

- Sonožno preskakovanje kolebnice naprej in nazaj; kolebnico postavimo na tla, 10 poskokov vsaka smer.
- Sklece; kolebnico imamo vzdolž dlani, 10 ponovitev.
- Zapiranje knjige; leže na hrbtu, kolebnico imamo v vzročanju, dvigovanje nog in zgornjega dela trupa, 10 ponovitev.
- Dvigovanje rok in nog iz lege na trebuhu; kolebnico imamo v vzročanju, 10 ponovitev.

SKLOP 3

GIMNASTIČNE VAJE Z ŽOGO V PARU

- Stoja razkoračno, hrbtno: žogo si predajata v vzročanju in med nogami, 10 ponovitev
- Stoja razkoračno, hrbtno, odkloni, 10 ponovitev v vsako smer
- Stoja razkoračno, hrbtno, predročanje, z zasuki si podajata žogo, 10 podaj vsaki
- Zamahi z nogo; eden od para drži žogo v predročanju, drugi jo z zamahom noge dotika
- Sed raznožno; predročanje; gibanje naprej nazaj, 10 ponovitev

KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE Z ŽOGO V PARU

- Lega na hrbtu, istočasno dvigovanje trupa in predajanje žoge v sedu, 15 ponovitev

- Lega na hrbtu, istočasno dvigovanje trupa in predajanje žoge, 15 ponovitev
- S hrbtom so vadeči obrnjeni en proti drugemu, žogo imajo v predelu križa; delajo počepe brez uporabe rok, 15 ponovitev

SKLOP 4

GIMNASTIČNE VAJE V PARIH

- Zamah z rokami; stoja razkoračno hrbtno; zamah v vzročenje in dotik s partnerjevimi dlanmi, 10 ponovitev
- Zasuk trupa; stoja razkoračno hrbtno; izmenični zasuki trupa v isto smer in dotik s partnerjevimi dlanmi, 15 ponovitev
- Odklon trupa; stoja razkoračno, bočno; v odročanju z D prijem za partnerjevo L odročeno roko, vzročenje z drugo; odkloni trupa proti odročeni roki, 10 ponovitev vsaka stran
- Zamahi z nogo nazaj; stoja prednožno skrčno z D, čelno; v predročanju z D prijem za partnerjevo D ramo; zamah skrčene D v zanoženje, vsaka noga 10 ponovitev
- Zamahi z nogo vstran; stoja prednožno skrčno not z D, čelno; zamah D v odnoženje, 10 ponovitev vsaka noga

KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE V PARIH

- Sklece; opora ležno spredaj, prvi položi noge na rame drugega (partnerja sta eden za drugim), 8 ponovitev
- Dvigovanje trupa z zasukom; dvig v polsed, zasuk proti partnerju in dotik z oddaljenimi komolci, 2 krat 8 ponovitev na vsako stran
- Dvigovanje trupa; leža na trebuhu, dvig trupa in plosk s partnerjem, 2 krat 15 ponovitev

7.2 ANKETNI VPRAŠALNIK

ANKETNI VPRAŠALNIK

SPOL: _____

LETNICA ROJSTVA: _____

1. Ali se Vaš otrok v okviru šole udeležuje kakšnih športnih krožkov?

DA

NE

2. Če se udeležuje, navedite njihova imena in zraven vsakega še, koliko ur tedensko jih je deležen.

3. Ali se Vaš otrok izven šole ukvarja s kakšno športno dejavnostjo?

DA

NE

4. Če se, na črto navedite njihova imena in zraven vsake še, koliko ur tedensko se ukvarja z njimi.

5. Ali se v okviru družine v prostem času ukvarjate s kakšno športno dejavnostjo kot rekreacijo?

DA

NE

6. Če se, na črtno navedite vrsto rekreacije in pripišite še število ur, ki jih mesečno namenite rekreaciji.

8.0 LITERATURA

1. Bompa, Tudor, O. *Cjelokupan trening za mlade pobjednike*. Zagreb: Hrvatski košarkaški savez, Udruga hrvatskih košarkaških trenera.
2. Čoh, M. (2002). *Atletika*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
3. Horvat, L. (1989). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
4. Karpljuk, D. (1999). *Učinek eksperimentalnega programa vadbe na razvoj vzdržljivosti pri učenkah in učencih v zgodnjem pubertetnem obdobju*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Fakulteta za šport.
5. Kremžar, B. in Tušak, M. (1981). *Okvirne norme gibalnih sposobnosti za otroke*. Ljubljana: Pedagoški inštitut pri Univerzi Edvarda Kardelja.
6. Kondrič, M. in Šajber, D. (1997). *Analiza razvoja nekaterih telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti učencev in učenk v Republiki Sloveniji od leta 1988 do 1995*. Magistrsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
7. Kovač, M. in Štihec, J. (1988). *Vpliv eksperimentalnega programa vadbe na razvoj nekaterih morfoloških in motoričnih dimenzij 8. letnih učencev in učenk*. Magistrsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
8. Križnar, I., Rozman, M. in Virk, J. (1974). *Šolska športna društva*. Ljubljana: Zavod za šolstvo SRS.
9. Lopatič, V. (1994). *Nivo specialne atletske motorike pri učencih in učenkah različnih starostnih kategorij*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
10. Maleš, B., Žuvela, F. in Kuna, D. (2009). *Integracija sposobnosti meta v morfološko-gibalni sistem sedemletnih udeležencev atletske šole*. Kinesiologia Slovenica, str. 17-23.
11. Marinšek, M. (2006). *Vpliv načrtovanega procesa vadbe na razvoj kompleksne gibalne strukture mlajših otrok*. 4. mednarodni simpozij Otrok v gibanju, Portorož (str.124). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
12. Pistotnik, B. (2003). *Osnove gibanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
13. Rajtmajer, D. (1988). *Metodika telesne vzgoje*. Maribor: Pedagoška fakulteta.
14. Škof, B. (2007). *Šport po meri otrok in mladostnikov*. Ljubljana: fakulteta za šport.
15. Štihec, J. (1991). *Analiza eksperimentalnega programa vadbe s poudarkom na osvajanju športnih znanj*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Fakulteta za šport.
16. Štihec, J., Kondrič, M., Videmšek, M. in Karpljuk, D. (2002). *Vpliv eksperimentalnega programa vadbe na izbrane motorične sposobnosti pri enajstletnih učenkah*. 2. Mednarodni znanstveni in strokovni posvet Otrok v gibanju, Kranjska gora, 10.-12. oktober 2002 (str. 386-391). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
17. Tome, J. (1986). *Atletski minimum-hoja, tek, skok in met za vsakogar*. Ljubljana.
18. Vauhnik, J. (1984). *Vpliv programirane in strokovno vodene telesne vzgoje na nekatere morfološke, motorične in kognitivne dimenzije učencev 2. razreda osnovne šole*. Doktorska disertacija, Ljubljana. Fakulteta za šport.
19. Videmšek, M. (1996). *Motorične sposobnosti triletnih otrok*. Doktorska disertacija, Ljubljana. Fakulteta za šport.
20. Žuvela, F., Maleš, B. in Katič, R. (2008). *Učinek atletske vadbe na gibalne sposobnosti sedemletnih dečkov*. Kinesiologia Slovenica, str. 44-49.