

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DRUŽINSKA ŠPORTNA REKREACIJA

Matjaž Ovsenek

Ljubljana 2009

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Elementarna športna vzgoja

DRUŽINSKA ŠPORTNA REKREACIJA

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

izr. prof. dr. Mateja Videmšek

KONZULTANT

izr. prof. dr. Jože Štihec

RECENZENT

izr. prof. dr. Damir Karpljuk

Avtor

Matjaž Ovsenek

Ljubljana 2009

Zahvaljujem se svoji družini za vso podporo in vzpodbude, ki so mi jih namenjali med študijem.

Zahvaljujem se svoji mentorici,izr. prof. dr. Mateji Videmšek, za pomoč pri izdelavi naloge, za njeno takojšnjo pripravljenost za komunikacijo in vso odprtost pri sodelovanju.

Zahvaljujem se mojim sodelavcem v šoli, predvsem Stanki in ravnatelju Marku, za vzpodbudo in omogočanje nemotenega študija.

Tudi Majdi, Darinki in Petru iskrena hvala.

Ključne besede: družina, otrok, športna rekreacija, celostni pristop, gibalne sposobnosti, igra, preprečevanje zasvojenosti

DRUŽINSKA ŠPORTNA REKREACIJA

Matjaž Ovsenek

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2009

Elementarna športna vzgoja

Strani 60; preglednice 14; slike 14; viri 29; priloge 1.

IZVLEČEK

Namen diplomskega dela je predstaviti družinsko športno rekreacijo v Škofji Loki, kakšen je njen koncept in kako je bila sprejeta med udeleženci. Na pobudo društva LAS, ki je primarno usmerjeno v preventivo dejavnost glede preprečevanja zasvojenosti, je bila pred desetimi leti prvič organizirana družinska športna rekreacija. Dejavnost je potekala enkrat tedensko, ob sobotah popoldne, na dveh različnih lokacijah v Škofji Loki.

Danes je življenje v družini zaradi različnih razlogov lahko zelo stresno. Današnji svet je poln negativnih pojavov, ki tako na odraslih kot otrocih puščajo posledice na telesnem in duševnem področju. Brezglavo hitenje ter šolske in službene obveznosti nam puščajo premalo časa za skupno druženje, sprostitev in zabavo v družinskem krogu. Družina je osnovna celica, kjer otrok pridobiva temeljne vedenjske vzorce in navade. Šport lahko veliko prispeva k odpravljanju čustvenih napetosti, potrnosti in tesnobe ter k ugodni družinski klimi in sistemu vrednot.

Raziskava o mnenju sodelujočih na športni družinski rekreaciji je pokazala pozitiven odnos do uvedbe take vrste rekreacije v Škofji Loki. Starši so zadovoljni z vadbo in se strinjajo, da je vadba primerna tako za starše kot otroke. Tudi stališča staršev do športa so na visoko pozitivnem nivoju. Splošni odziv na družinsko športno rekreacijo je zelo dober in vzpodbuden za nadaljnje delo. Namen družinske športne rekreacije je dosežen.

ABSTRACT

The purpose of diploma paper is to present family sports and recreation in Škofja Loka, its concept and how it was accepted among the participants. At the initiative of LAS Society, primarily directed into the preventive activities of preventing addiction, the first organised family recreation was held ten years ago. The activities ran once a week, on Saturday afternoons, on two different locations in Škofja Loka.

Nowadays, life in a family can be extremely stressful due to various reasons. Today's world is full of negative events, leaving consequences on the physical and mental state of adults and children. Rushing, school and work obligations leave us with almost no time to spend time together, relax and have fun within our family. A family is the basic cell where a child gains the fundamental behaviouristic patterns and practice. Sport can contribute greatly to eliminating emotional stress, depression and anxiety, as well as to a favourable family climate and the system of values.

The research on the views that the participants of the family sports and recreation have, has shown a positive attitude towards the introduction of such recreation in Škofja Loka. Parents are satisfied with the exercise and they all agree that the kind of exercise is appropriate for parents and children. The parents' positions towards sports are on a high positive level. The general response on the family sports is also very good and it stimulates further work. The purpose of family sports and recreation has been achieved.

1. UVOD	7
2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA	9
2.1 ŠPORTNA REKREACIJA	9
2.2 DRUŽINA	10
2.3 ŠPORTNA VZGOJA IN DRUŽINA	11
2.4 IGRA	13
2.5 ELEMENTARNE IGRE	14
2.6 CELOSTNI RAZVOJ OTROKA.....	15
2.6.1 GIBALNI RAZVOJ OTROKA.....	16
2.6.2 SPOZNAVNI RAZVOJ.....	19
2.6.3 SOCIALNI RAZVOJ.....	19
2.7 GIBALNE SPOSOBNOSTI	20
2.7.1 MOČ.....	21
2.7.2 HITROST	22
2.7.3 GIBLJIVOST.....	22
2.7.4 RAVNOTEŽJE	23
2.7.5 PRECIZNOST.....	23
2.7.6 KOORDINACIJA.....	23
2.7.7 VZDRŽLJIVOST.....	24
2.8 GIMNASTIČNE VAJE	24
2.9 NEGATIVNI VPLIVI SODOBNEGA ŽIVLJENJA	25
2.9.1 OBLIKE ZASVOJENOSTI IN ODVISNOSTI	26
2.9.1.1 ODVISNOST OD PREPOVEDANIH DROG.....	26
2.9.1.2 ODVISNOST OD TOBAKA.....	27
2.9.1.3 ODVISNOST OD ALKOHOLA	27
2.9.1.4 ODVISNOST OD IGER NA SREČO	27
2.9.1.5 ODVISNOST OD ODNOSOV	28
2.9.1.6 ZASVOJENOST Z RAČUNALNIKOM	28
2.9.1.7 ODVISNOST OD TABLET	28
2.9.1.8 DRUGE ODVISNOSTI	28
2.10 LAS	29
2.10.1 LAS ŠKOFJA LOKA	29
2.10.2 DEJAVNOSTI LAS – a v obdobju enega leta.....	30
2.11 DRUŽINSKA ŠPORTNA REKREACIJA	31
2.11.1 PODROBNA OPREDELITEV CILJEV IN VSEBIN	32
2.11.2 PREDSTAVITEV VADBENE ENOTE.....	34
3. CILJI	36
4. METODE DE LA	37
4.1 VZOREC ANKETIRANCEV	37
4.2 VZOREC SPREMENLJIVK	37
4.3 METODE OBDELAVE PODATKOV.....	37
5. REZULTATI	38
6. RAZPRAVA	52
7. SKLEP	54
8. LITERATURA	56
9. PRILOGA	59

1. UVOD

Zdravo življenje, zdrava šola, zdrava družina, zdrava prehrana, zdravo razmišljanje, zdrava družba... so besedne zveze, ki jih slišimo vse pogosteje. So odgovor na potrošniško usmerjeno, stresno, strupov polno stvarnost, v kateri živimo in delujemo in ki nas z vsakim dnem bolj razjeda. Kako se ubraniti stresa, kako obvladovati svoje življenje, kako aktivneje obvladati svoj čas, kako se ubraniti negativnih vplivov sodobnega življenja in kako tega naučiti otroke? V aktivnem iskanju zdravja in kvalitete življenja je človek odkril primeren način za premagovanje tega problema. To je ukvarjanje s športom in z gibalnimi dejavnostmi.

Redna in nadzorovana gibalna aktivnost v zgodnjem življenjskem obdobju predstavlja pomemben element optimalnega telesnega, socialnega, čustvenega in mentalnega razvoja otroka. Torej, celostnega razvoja otroka.

Družina je osnovna enota človeške družbe in oblikovalka celovite otrokove osebnosti. Otrok od staršev prevzema življenjske izkušnje in si kasneje ustvarja svoje življenje. Družina je tisto osnovno okolje, ki odločilno vpliva na človekov razvoj skozi vse življenje. Kaj in koliko bo otrok prevzel, je odvisno od tega, kaj mu starši nudijo, torej je njegov razvoj pogojen z dogajanjem v družini. Če sta starša športnika, ali se zavedata, da se mora otrok ukvarjati z gibalnimi dejavnostmi, oziroma s športom, potem je veliko možnosti, da bosta svojemu otroku nudila pogoje, da se bo že zelo zgodaj seznanil z gibalnimi aktivnostmi.

Spoznanja s področja razvoja otroka in mladostnika govorijo o velikem pomenu vključevanja otrok v gibalne in športne dejavnosti v otroški dobi in dobi mladosti. Z gibalnimi dejavnostmi in športom se spodbuja razvoj celovitosti. To prispeva k pridobivanju ustreznih miselnih in vedenjskih vzorcev, ki se jih uporablja tudi v obdobju zrelosti.

Gibalne izkušnje imajo zagotovo pomembno vlogo pri oblikovanju pozitivne samopodobe in razvoju vrstniških odnosov ter sodelovanja v skupini. Otroku se mora omogočiti gibalne izkušnje, ki bodo v skladu z njegovimi potrebami, interesi in sposobnostmi. Zaradi tega bo uravnotežen tudi njegov čustveni in socialni razvoj. Osebna ocena svoje vrednosti temelji na tem, kar sami mislimo o sebi in tem, kar menimo, da mislijo drugi o nas. Pozitivna ocena se razvije z izkušnjami uspešnega delovanja v okolju. Ukvarjanje z gibalnimi dejavnostmi in športom je dejavnik, ki prispeva k oblikovanju pojmovanja samega sebe.

Ukvarjanje z gibalnimi dejavnostmi in športom tudi pozitivno vpliva na čustveno uravnoteženost v družinah in odpravlja stres, tesnobo, jezo, potrto, žalost ali strah. Zaradi tega se izboljšajo medsebojni odnosi in izkaže se, da je s tem tudi povečana

homogenizacija družine (Berčič, 2000). Zato ima športno - rekreativna dejavnost v družini zelo pomembno vlogo, saj lahko krepi medosebne odnose, zaradi katerih se otrok ali mladostnik počuti bolj srečnega, sprejetega in varnega. Če se otrok tako počuti, ima dobre pogoje za oblikovanje pozitivne samopodobe. Tak otrok ima zagotovo manjše možnosti, da bi kasneje posegel po drogi. Če je otrok nezadovoljen s samim seboj, ima nizko samopodobo in ne zna primerno zapolniti svojega prostega časa. Nevarnost je, da začne posegati po nedovoljenih substancah. Zato je še kako pomemben zdrav življenjski slog, ki se ga mladostnik nauči preko športno - rekreativnih aktivnosti v družini.

Športna rekreacija, gibalne in športne aktivnosti so najlepša priložnost za preživljanje prostega časa. Starši naj bodo otroku zgled. Pri skupnem preživljanju prostega časa se v družini vzpostavijo in začnejo razvijati varovalni dejavniki, ki otroka ščitijo pred različnimi tveganimi vedenji, med katere sodi tudi poseganje po prepovedanih substancah.

V nalogi želimo predstaviti eno od možnosti pozitivnega vpliva na družine v celostnem smislu, skupno preživljanje prostega časa staršev in otrok in obenem pozitivnega vpliva na gibalne sposobnosti vadečih. Delček, ki bo na starših in otrocih pustil sledi.

2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

2.1 ŠPORTNA REKREACIJA

Športna rekreacija je v današnjem načinu življenja pomembna sestavina vse bolj uveljavljenega zdravega življenjskega sloga in kakovosti življenja ljudi, ki se z njo ukvarjajo.

Športna rekreacija se od drugih različic športa loči v naslednjih temeljnih značilnostih (Berčič, 2005):

- športna rekreacija je svobodno izbrana aktivnost, skladna z željami in interesi posameznikov,
- aktivnosti se izvajajo izven poklicnega dela, razen mikroodmorov ali dejavnosti na delovnem mestu,
- cilji so specifični - športnorekreativne dejavnosti so usmerjene k celovitemu zdravju ter kakovosti in humanizaciji življenja sodobnega človeka,
- športnorekreativna dejavnost je v tesni povezavi z organizacijskim in vsebinskim oblikovanjem ter smotrnim izkoriščanjem prostega časa,
- športnorekreativna vadba se glede intenzivnosti, obremenitve, pogostosti, časovne razsežnosti in režima prehrane bistveno razlikuje od trenažnega procesa na področju vrhunškega športa,
- na področju športne rekreacije je lahko dejaven vsak, ne glede na spol, starost, stan, socialni status, psihofizične sposobnosti, versko pripadnost in druge dejavnike, vendar skladno s svojim zdravstvenim stanjem. Na tem področju ni selekcije, ki je značilna za vrhunski šport.

Berčič (2005) navaja, da je posebej pomembna tista komponenta športne rekreacije, ki naj bi bogatila kulturo in kakovost človekovega življenja. Kultura športne rekreacije sicer zahteva ustrezno pripravo človeka in pridobitev ustreznih športnih znanj in izkušenj v najbolj zgodnjem obdobju otroštva ter v obdobju šolanja. To lahko dosežemo v družinskem okolju, ki je izrednega pomena za zorenje in psihosocialno ravnovesje otrok in mladostnikov.

Športna rekreacija je udejstvovanje, ki ga človek goji v prostem času zato, da se odpočije, razvedri in hkrati z odvečno delovno energijo še bolj izuri svoje sposobnosti (Berčič, 2005; v Trstenjak, 1951).

Športna rekreacija je tista svobodno izbrana in igriva gibalna/športna dejavnost, ki človeka fizično, psihično in socialno bogati in sprošča ter ga od zgodnjega obdobja do pozne starosti vodi skozi veselje, užitek in zadovoljstvo k celovitemu ravnovesju in zdravju (Berčič, 2002).

Športna rekreacija spremlja človeka od otroških let do poznega starostnega obdobja. S športno rekreacijo se lahko ukvarja vsak človek, če se le sam za to odloči. Športno rekreativno udejstvovanje veliko prispeva h kakovosti življenja posameznikov in družin.

2.2 DRUŽINA

Največkrat zasledimo trditev, da je družina osnovna enota človeške družbe. Ne samo to, je tudi prihodnost vsake družbe. To je skupnost ljudi, ki jih vežejo sorodstvene vezi. Člani družine so starši, oziroma zakonska partnerja in eden ali več otrok. V družini poteka socializacija otrok, ki se je v današnjem času delno prenesla na vzgojno izobraževalne ustanove. Življenjske navade, pridobljene v družini, krepijo družbo.

Družina ima štiri naloge.

Vzgojno nalogo družina uresničuje s skrbjo za otroka vsa leta zorenja. Sem spada skrb za otroka od njegovega rojstva in do pomoči mladostniku, ki išče svojo pot v samostojnost. Skrb in ravnanje družine mora ustrezati razvojni stopnji otroka. Ti dejavniki vplivajo na otrokov razvoj, njegovo zaupanje do drugih ljudi, sebe in sveta ter razvoj samoiniciativnosti in samostojnosti. **Dinamično nalogo** družina opravlja, ko poskrbi za čustvene odnose med člani družine. To nalogo družina najlaže izpolnjuje, če je popolna. **Socializacijsko nalogo** pa izpolnjuje družina s tem, da prenaša otroku ustrezne socialne vloge otroka, moškega, ženske, starša. S tem prenaša na otroka družbene norme, pravila in vrednote. **Kulturno vlogo** družina uresničuje s tem, da podaja otroku besedni in pojmovni zaklad. To mu pomaga, da logično zaznava svet, mu pomaga pri orientaciji v socialnem okolju ter mu je v pomoč za ustrezno odzivanje.

Zanimivo je Eriksonovo pojmovanje osebnosti v povezavi z družino. To lahko razumemo kot razvojnopsihološke značilnosti posameznika, ki vplivajo na družino, katera ga oblikuje. Po Eriksonovem modelu potekata psihosocialni razvoj in razvoj osebne identitete v zaporednih stopnjah (Čačinovič – Vogrinčič, 1998). Teh je osem. Vsako stopnjo opredeljuje kot križišče, ki ponuja boljše ali slabše rezultate. Kakšen bo izid, je pomembno od družine.

Prvo razvojno obdobje zajema prvo leto življenja in cilj tega obdobja je zaupanje. V družini morajo obstajati pogoji, da se vloga otroka oblikuje tako, da pridobi dovolj izkušenj za temeljno zaupanje.

Drugo obdobje zajema starost otroka od prvega do četrtega leta. Cilj te stopnje je avtonomija. V tem obdobju si otrok pridobi dobre izkušnje o samostojnosti in neodvisnosti.

Tretje obdobje traja od četrtega do petega leta. Cilj tega obdobja je iniciativnost. V tej starosti si otrok že zna postaviti cilje in se organizirati za doseganje teh ciljev. Starši morajo zaradi tega postavljati omejitve in pravila.

Četrto razvojno obdobje je v starosti otroka od šestega do enajstega leta njegove starosti. Cilj tega obdobja je delavnost. Otrok v tej starosti že lahko pokaže vztrajnost pri delu in nalogah. Zaradi tega lahko ob vstopu v šolo doživi uspeh in zadovoljstvo nad opravljenim delom.

Peto razvojno obdobje je za Eriksona zelo pomembno. Obdobje zajema starost otroka med dvanajstim in petnajstim letom. V tem obdobju mora otrok zbrati odgovore na vprašanja, kdo sem, kaj zmorem in kakšen sem v očeh drugih. Torej je to obdobje razvoja identitete.

Šesto razvojno obdobje je že v obdobju zrelosti. Prav tako še ostali dve. To zgodnje odraslo obdobje zahteva, omogoča in podpira možnost za intimnost v romantičnih in spolnih odnosih, za ljubezen in solidarnost. Tu pride do dopolnjevanja otrokovih razvojnih nalog z nalogami odraslih.

V naslednjem razvojnem obdobju psihosocialnega razvoja družine je ciljna naloga družine ustvarjalnost. Obdobje zajema srednje odraslo obdobje.

V zreli dobi, to je v osmem obdobju, je cilj delovanja integralnost. Nekakšna življenjska bilanca, sprejemanje sebe, sprava z življenjem, skrb in spoštovanje do drugih.

Ta obdobja so pomembna predvsem zaradi socializacije v družini. Zajemajo vse tiste stvari, ki jih želimo, da se ustvarijo v družini. Družina s svojimi značilnostmi pozitivno vpliva na osebnost otroka v vseh fazah njegovega razvoja. V družini se otrokov svet zgradi v primarni socializaciji. Pridobi si zaupanje v starše kot osebnosti. Otrok se mora naučiti razvijanja osebnosti ter vseh tehnik in znanj, ki jih potrebuje za vraščanje v družbo (Čačinovič – Vogrinčič, 1998).

2.3 ŠPORTNA VZGOJA IN DRUŽINA

Berčič (2004) pravi, da družina predstavlja začetek otrokovega zorenja in zavedanja. Otrokov razvoj je v veliki meri pogojen z dogajanjem v tej najmanjši družbeni celici. Kot je znano, je prav začetek njegove poti zelo pomemben, zato moramo s prvimi gibalnimi izkušnjami poseči v najbolj zgodnje obdobje človekovega razvoja in v njemu najbolj prijaznem okolju. Pomembno je spoznanje, da dobi otrok prve izkušnje o telesnem, motoričnem, čustvenem, duševnem, socialnem, duhovnem in osebnostnem razvoju prav v družini.

Doupona in Petrović (2000) navajata domneve pomembnosti pravilne športne vzgoje v družini. Za področje, ki ga predstavljamo z diplomskim delom, je predvsem pomembna podmena:

»Posebna vrednost športne vzgoje v družini je dejstvo, da šport, podobno kot druge kulturne dejavnosti, izhaja iz fenomena igre, ki je osnova človekove ustvarjalnosti in njegovega duhovnega in fizičnega ravnovesja, s tem pa element kakovosti življenja. Prav duhovno in fizično ravnotežje pa je nemara eden najpomembnejših problemov človeka, ujetega v sodobne civilizacijske trende«(Doupona in Petrović, 2000, str.79).

Videmškova (2001, v Šturm, Petrović in Strel, 1990) navaja utemeljitve športne vzgoje v družini:

- Zgodnji razvoj otroka je odločilen za oblikovanje podobe odrasle osebnosti in del te podobe je mogoče oblikovati le s sredstvi, ki jih uporablja šport, to je s specifičnimi gibalnimi dejavnostmi.
- Premajhne prisotnosti ali popolne odsotnosti gibalnih dejavnosti v vzgoji odraščajoče mladine kasneje v celoti ni mogoče nadomestiti, saj je njihov vpliv z napredovanjem otrokove rasti in dozorevanja vse manjši. Najučinkovitejši vpliv športnih spodbud je do tretjega leta starosti, učinkovit med tretjim in šestim letom, nato pa postopno pada.
- Šport vpliva predvsem na otrokov gibalni razvoj, vendar pa zaradi povezanosti fizične in duhovne narave človeka gibalna aktivnost vpliva tudi na spoznavni, čustveni in socialni razvoj.
- Športne dejavnosti vplivajo na mišljenje, čustvovanje in odnose v družini. Vzgojni potencial športa se kaže v vedenjskem samonadzoru, moralnem, etičnem in estetskem presojanju.
- Športna dejavnost je lahko zaradi dejstva, da imajo otroci šport praviloma radi, ob primernem delovanju vseh družinskih članov pomemben dejavnik homogenizacije in družinske integracije, ki ji mnogi sodobni civilizacijski, zlasti proizvodno – potrošniški dejavniki niso naklonjeni.

Družina ima veliko vlogo pri skupnem preživljanju prostega časa družinskih članov. Starši so skupaj s svojimi otroki, vzamejo si čas zanje, kar je za otroka pomemben izraz sprejetosti in starševske ljubezni. Preko skupne telesne vadbe starši lahko odkrijejo in podprejo otrokove talente, spretnosti in osebostne poteze, ter pohvalijo otroka za njegov trud. Otrok tako dobi veliko pozitivnih potrditev, ki so še kako pomembne za izgradnjo pozitivne samopodobe in zaupanja vase.

Omenili smo že pozitiven zgled. Pomembno je, da starši otroku z lastnim zgledom vcepijo ljubezen do športne dejavnosti (Videmšek in Visinski, 2001). Ker počnejo aktivnosti skupaj, se otrok že zgodaj nauči zapolniti svoj prosti čas. Mnogo otrok, ki se ne naučijo zapolniti svojega prostega časa na prijeten in vzpodbuden način, kasneje v življenju, zlasti v obdobju mladostništva, opisuje, da so se znašli v praznini,

vakumu. Občutijo tesnobo, mučen nemir in napetost. Če nimajo izkušenj, kako na prijeten in dejaven način zapolniti to veliko praznino, obstaja nevarnost, da si sprostitev in ugodje zagotovijo s poseganjem po psihoaktivnih substancah. Torej na lahek, hiter in kar najmanj naporen način. Zakaj se ne bi namesto teh psihoaktivnih substanc otroci in mladostniki posluževali iger?

2.4 IGRA

Igra je pomembna sestavina športa. Z zgodovinskim razvojem se je tudi igra spreminjala, osnovni namen igre pa je vedno obstajal in obstaja še danes, to je, vsaj za hip pozabiti na realno življenje, se sprostiti in se zabavati. Torej so igre sredstvo za razvedrilo, pomoč za ohranjanje zdravja, uporabljamo jih tudi kot sredstvo za učenje in vzgojo.

»Športne igre imajo še eno skupno lastnost, in sicer tekmovanje. Ta lastnost, če ji sploh lahko tako rečemo, ni značilna le za športne igre, temveč tudi za nekatere druge igre. Take igre je Caillois združil v eno od štirih skupin in jim nadel ime agon. Preostale tri sklope je poimenoval: alea, mimicry in ilinix«(Doupona in Petrović, 2000, str.54).

Avtorja v nadaljevanju opišeta bistvene lastnosti posamezne kategorije iger:

- Agon: skupna značilnost te kategorije iger je tekmovanje. Zmaga tisti, ki je boljši, to pa je tisti, ki je bolj pozoren, ima boljši trening in večjo željo po zmagi. Med seboj lahko tekmujeta dva posameznika ali ekipi, pr.: atletika, golf, tenis, nogomet, rokomet ...
- Alea: je nasprotje agona. Tu rezultat ni odvisen od tekmovalca. Zmagovalec je tisti, ki je imel več sreče – torej so to igre na srečo, pr.: kockanje, ruleta ...
- Mimicry: tu gre za pobeg od stvarnosti z načinom pretvarjanja sebe s pomočjo preoblačenja in nošenja maske v nekaj drugega, pr.: dramske interpretacije, identifikacija s šampionom ...
- Ilinix: skupna značilnost teh iger je izzivanje stabilnosti percepcije in povzročanje vrtoglavice. Vse to nekako zabriše stvarnost, pr.: akrobatika, drsanje ...

Vse te skupine iger se med seboj lahko združujejo. »Za igro v športu pa ne moremo reči, da je samo agon ali alea. Igro športnika je težko opisati samo s tema dvema prevladujočima karakteristikama. Poleg prepletanja teh dveh karakteristik je prisotno veliko število situacij nekih nejasnih oblik situacij, nekih nejasnih oblik igre, ki v človeku puščajo vtise lepega, razveseljivega, nepričakovanega, napetega« (Doupona in Petrović, 2000, str. 61).

V vsakem človeku je neka želja, ustvarjalnost, težnja, ki ga vodi v igro. Tako v otroku, mladostniku in odraslem človeku. Igre otrokom omogočajo medsebojne stike in

povezovanja, socialne izkušnje jim omogočajo nova spoznanja o sebi in drugih. Zato ločimo različna obdobja otrokove igre:

- egocentrična,
- vzporedna (značilna za otroke med 3 – 4 letom, kjer še ni dolgotrajnejšega stika),
- skupinska igra (značilna za otroke stare okoli 5 let, razporedijo se v manjše skupine),
- sodelovanje v večjih skupinah (starost 7 – 8 let).

Pri igrah, kjer so v ospredju gibalne/športne naloge, otroci izboljšujejo gibalne sposobnosti, situacijsko mišljenje in zadovoljujejo potrebo po gibanju. To so dokazi, da je igra nepogrešljiva pri vzgoji in izobraževanju otrok in mladostnikov. Podajanje učne snovi na tak način pomaga otroku na neprisiljen način aktivirati umske in telesne sposobnosti. Vse to pa prinaša v poučevanje razvedrilo in sprostitvev otrok in zadovoljuje potrebe po gibanju in igri. Če je športni vaditelj na takšen nevsiljiv način preko igre sposoben navdušiti otroka za šport, se bo zagotovo s športom ukvarjal vse življenje.

2.5 ELEMENTARNE IGRE

Pistotnik (1999) navaja, da so elementarne igre tiste, ki vključujejo elementarne oblike človekove motorike. To so naravne oblike gibanja, lokomocije, manipulacije in sestavljena gibanja. Podobne so elementarnim igralnim oblikam, ki jih je človek razvil skozi svojo evolucijo. S pomočjo elementarnih iger otrok igraje in sproščeno razvija svoje psihofizične sposobnosti, seznaneni se z novimi gibalnimi informacijami, obenem so tudi sredstvo socializacije, saj nudijo otroku pomoč pri vključevanju v družbo in usmerjajo njegovo čustvovanje v različnih situacijah. Delujejo tudi vzgojno, saj mora otrok spoštovati pravila, po potrebi obvladati agresivnost ali biti obziren do nasprotnika. Otrok pokaže svoj pravi jaz.

Elementarne igre imajo preprosta in prilagodljiva pravila, ki so prilagodljiva glede na možnosti, cilje, sposobnostim in znanjem otrok, in so otrokom razumljiva.

Z elementarnimi igrami se na vadbeni enoti lahko ogreva vadeče (v uvodnem delu vadbe), se razvija, pridobiva in utrjuje motorične sposobnosti in informacije (v glavnem delu vadbe) in se umirja vadeče (v zaključnem delu vadbe). V uvodnem delu vadbe se igre delijo v tri skupine elementarnih iger:

- lovljenja,
- skupinski teki,
- tekalne igre.

V glavnem delu vadbe se elementarne igre, ki omogočajo razvoj motoričnih sposobnosti in sprejem motoričnih informacij, delijo na tri skupine:

- štafetne igre,
- moštvene igre,
- borilne igre.

V zaključnem delu vadbe se uporabljajo igre za psihofizično obremenitev. Sem se uvrščajo igre, ki pogojujejo reševanje gibalnih problemov s področij (Pistotnik, 1999):

- preciznosti,
- ravnotežja,
- orientacije v prostoru,
- hitre odzivnosti.

Zavedati se moramo, da samo igra, ki je dobro vodena, postane vzgojno in športno sredstvo.

2.6 CELOSTNI RAZVOJ OTROKA

Otrok je bitje, ki pride na svet z različnimi dispozicijami. Je biopsihosocialno bitje. Znana so dejstva, da je v zgodnjem otroštvu mogoče vplivati na otrokov celostni razvoj. Na njegov razvoj vpliva mnogo dejavnikov. Od teh dejavnikov pa je odvisno, do kolikšne meje in v katero smer se bodo te dispozicije razvijale.

Na razvoj vplivajo dejavniki, ki jih je potrebno interdisciplinarno upoštevati. Ta področja razvoja ne delujejo neodvisno od drugega in so med sabo tesno povezana:

- Biosocialni razvoj poudarja prisotnost socialnih dejavnikov. Biosocialni razvoj je odvisen od genetske zasnove, prehrane in zdravstvenih dejavnikov. Različni avtorji sem štejejo tudi razvoj motoričnih spretnosti, razvoj katerih je delno odvisen tudi od vzpodbud okolja.
- Kognitivni razvoj je odvisen od razvoja mentalnih procesov, s katerimi pridobivamo znanje in preko katerih se zavedamo okolja. Ti mentalni procesi so zaznavanje, predstavljanje, spomin, jezik in drugi.
- Psihosocialni razvoj je povezan z emocionalnim, osebostnim in socialnim razvojem, kjer pa je vpliv družine osrednjega pomena. Družba in kultura imata prav tako velik vpliv.

Vsi ti dejavniki se med seboj prepletajo in so povezani. Sprememba pri kateremkoli od teh dejavnikov vpliva tudi na vse ostale. Pri otroku se ti dejavniki prepletajo mnogo bolj kot pri odraslem človeku (Pišot, 2000).

Gibanje in udejstvovanje v športnih dejavnostih je še posebej pomembno za otroke. Že od najzgodnejših razvojnih obdobij poteka psihosocialni razvoj v tesni prepletenosti z razvojem motorike in gibanja. Motorične funkcije otroku omogočajo

lastno aktivnost, odzivanje navzven, iniciativnost, prakticiranje, eksperimentiranje in pridobivanje številnih drugih izkušenj, ki so nujno potrebne pri procesu individualizacije in zdravem kognitivnem, čustvenem in socialnem razvoju.

2.6.1 GIBALNI RAZVOJ OTROKA

Otrok je zelo dovzeten za nove izkušnje, znanja. Vse to je že po naravi željan sprejemati. Vendar otrok ni pomanjšana slika odraslega, saj še nima toliko izkušenj. Razvoj gibalnih funkcij je rezultat otrokovega zorenja in učenja (Videmšek in Visinski, 2001). Otrokov razvoj še ni zaključen, zato je potrebno poznati določene značilnosti njegovega razvoja. Najizrazitejši je v prvih treh letih življenja.

Psihomotorični razvoj se kaže v vedno bolj nadzorovanem gibanju in učinkovitem ravnanju pri tem. Psihomotorični razvoj ima dva podrazvoja. Prvega označujemo z razvojem sposobnosti, kamor spadajo repetativna in eksplozivna moč, gibljivost, koordinacija, hitrost, ravnotežje in agilnost. Drugega označujemo z gibalnimi dejavnostmi, ki se razvijajo v tri širine in prepletajoče se kategorije. To so: stabilnost, lokomotorične ter manipulativne dejavnosti, ki se pa vse tri pojavljajo na vseh stopnjah človekovega razvoja, to je od otroštva do konca odrasle dobe.

Avtorja Schilling in Kiphard podajata teoretična izhodišča za razpravo o vidikih človekovega razvoja (Kremžar in Petelin, 2001). Ti pojmi poudarjajo določene vidike celostnega gibalnega dogajanja, ki pa se ne smejo uporabljati za določene razvojne stopnje.

Nevromotorika opredeljuje gibanje dojenčka, ki temelji na refleksnem vedenju. Temeljne učne izkušnje s fizikalnimi pogoji okolja pospešujejo nastanek in graditev zaznavnih in gibalnih vzorcev.

Senzomotorika označuje obdobje majhnega otroka, kjer se menjuje dražljaj in odziv, kar pa vodi v pridobivanje zaznavnih in gibalnih vzorcev. V predšolskem obdobju je izgradnja psihomotoričnih vzorcev v ospredju motoričnega razvoja. Razvoj otroka je v tem starostnem obdobju posebej v čustveni povezavi odvisen od staršev in vzgojiteljev. Senzomotorična razvojna faza ima velik pomen glede na gradnjo vedenjskega načina in kognitivnega razvoja.

Psihomotorika je predstavljena kot zveza med psihičnim in motoričnim razvojem. Občutenje in gibalni razvoj sta v zgodnjem otroštvu v tesni psihosomatični povezavi. Evropski kongres psihomotorike leta 1996 je psihomotoriko označil da (Kremžar in Petelin, 2001):

- temelji na celostni človekovi podobi in izhaja iz enotnosti telesnega, duševnega in socialnega delovanja,

- opisuje soodvisnost zaznavanja, gibanja, doživljanja v socialnem delovanju,
- je sredstvo za razvoj harmonične osebnosti, otroka usposobi za razumno skladnost s samim seboj in za prilagajanje okolici.

Sociomotorika poudarja socialni stik, sodelovanje in čustvene stike. Omogoča predstavitev lastnega jaza. Otroci z gibanjem potrjujejo istovetnost, izražajo se z gibalno dejavnostjo. Oblikovanje lastnih vzorcev v povezavi s socialnim vidikom omogoča otrokom socialno integracijo. Tako so gibalne lastnosti posameznika postavljene na ogled okolju. To je pa pogoj za potrditev identitete in samozavedanja. Športna motorika zavzema gradnjo obstoječih vzorcev za specifične spretnosti. Do izraza pride v mladostniškem obdobju, takrat ko je motorični razvoj že zaključen.

Otroci rastejo po nekem značilnem vzorcu, ki je enak za vse otroke in nanj okolje ne vpliva. Po principu diferenciacije otroci napredujejo od grobih oblik gibanja k vedno bolj natančnim in funkcionalnim oblikam gibanja, ki so tudi bolj funkcionalna. Po principu integracije se povezujejo nasprotni mišične skupine iz senzoričnega sistema v koordinirano delovanje.

Zorenje vpliva na dejavnost na dva načina. V nekaterih primerih se razvije organizem do stopnje, ko je potreben samo ustrezen dražljaj, da začne reagirati po programu. Sem spadajo poleg enostavnih brezpogojnih refleksov tudi plazenje, dviganje, sedenje in vzravnana hoja. Z zorenjem nastajajo tudi strukture, ki samo omogočajo razne oblike dejavnosti, vendar se te ne pojavijo brez učenja. Takšne so razne športne spretnosti in celo govor.

Med otroki nastajajo velike individualne razlike. Vsak otrok je edinstveno bitje, s svojim časovnim potekom razvoja, ki je odvisen od kombinacije dednosti in vpliva okolja.

Otrokov gibalni razvoj je razdeljen na različna starostna obdobja.

V obdobju do 3. leta starosti njegov razvoj poteka po dveh smereh. Različni avtorji jih imenujejo cefalokevdalna (postopno nadzorovanje mišic od glave navzdol) in proksimodistalna smer (nadzor mišic od hrbtenice navzven).

V obdobju do treh let je značilno:

- Skokovit je razvoj senzornih in motornih funkcij.
- Okoli desetega meseca otrok sedi samostojno.
- Med dvanajstim in štirinajstim mesecem shodi.
- Do konca tega obdobja osvoji vse naravne oblike gibanja.

Za obdobje od 3 – 6 let je značilen skokovit napredek v motoriki.

- Pri štirih letih hodi sproščeno in teče.

- Sposoben je naglih sprememb smeri, pojavi se tudi tekmovalnost z vrstniki.
- Otrok že razvija vzdržljivost s pomočjo hoje in teka.
- Po petem letu obvlada sonožne in enonožne poskoke.
- Zaradi razvoja koordinacije preskakuje kolebnico.
- Otrok se plazi, lazi in pleza brez težav.
- Po petem letu že uskladi hojo, tek in aktivnosti z žogo (lovljenje, vodenje ...).

V obdobju 6 – 10 let se telesna rast nekoliko upočasni, intenzivnejša je rast mišic. Značilen je vse večji interes otrok za športne dejavnosti.

- V tem obdobju otrok začne povezovati in uporabljati temeljne gibalne spretnosti za izvajanje specializiranih športnih spretnosti. Izvajanje temeljnih gibalnih spretnosti je v tem obdobju bolj nadzorovano, popolnejše in hitrejše.
- Otrok je sposoben uporabljati preproste gibalne vzorce, včasih tudi v bolj zapleteni in posebni obliki, v igri, športu in vsakodnevnih življenjskih situacijah.
- Otroci so aktivni v odkrivanju in kombiniranju mnogih gibalnih vzorcev ter navdušeni zaradi naraščanja svojih gibalnih zmogljivosti.

Otrokom je treba omogočiti izvajanje takšnih športnih dejavnosti, ki omogočajo izboljšanje nadzora in učinkovitosti gibanja. V tem starostnem obdobju mora biti poudarek na raznolikih športnih dejavnostih, kar bo spodbudno za nadaljnji razvoj.

Od 11. – 13. leta je tako imenovano obdobje uporabnosti, ko se zgodijo pomembne spremembe in napredek v razvoju otrokovih gibalnih sposobnostih.

- Narašča pridobivanje izkušenj, ki omogočajo izvajanje številnih zahtevnejših gibalnih vzorcev. Poseben poudarek naj bo namenjen izboljšanju izvedbe gibalnih spretnosti in hitrosti gibanja, za kar je potrebno precej vadbe.
- Kompleksne spretnosti se izpopolnijo in uporabljajo v različnih športnih dejavnostih.
- Otrok se zelo navdušuje za športne dejavnosti ali pa se jih začne vse bolj izogibati.

Obdobje vseživljenjske uporabnosti se začne okoli štirinajstega leta starosti in se nadaljuje v odraslo obdobje. Za to obdobje je značilna učinkovita uporaba osvojenega gibalnega znanja.

V različnih študijah je ugotovljeno, da razvoj gibalnih sposobnosti pri otrocih v glavnem poteka kontinuirano, seveda pa so mogoča tudi občasna upadanja. Nekatere gibalne sposobnosti v razvoju hitreje dosežejo najvišjo raven, druge pozneje. Za večino gibalnih sposobnosti velja, da se relativno hitro razvijajo do obdobja med dvanajstim in štirinajstim letom starosti, pozneje je napredek bistveno počasnejši ali pa ga sploh ni več (Strel idr, 1996).

2.6.2 SPOZNAVNI RAZVOJ

S spoznavnim razvojem otrok se je ukvarjalo veliko avtorjev. Najbolj splošno priznana je Piagetova teorija. Njegova teorija pravi, da se otrok razvija po stadijih, ki si sledijo po določenem zaporedju. Zagovarja trditev, da okolje ne more vplivati na zaporedje stadijev, lahko pa na čas določene faze razvoja.

V svojih raziskavah je Piaget ugotovil, da spoznavni razvoj otroka poteka v naslednjih fazah:

- senzomotorična faza (od 0 – 2 let),
- preoperativna faza (2 – 7 let),
- operativna faza (7 – 11 let),
- faza formalnih operacij (11 – 15 let).

Vsako razvojno obdobje ima pri otroku vpliv na njegov specifičen način mišljenja. Po Piagetu se otrokovo mišljenje kakovostno razlikuje od mišljenja odraslega. Za vsako stopnjo razvoja je značilno tipično mišljenje, ki postopoma vodi v bolj organizirano mišljenje. Piagetova teorija govori o razvojnih nalogah znotraj razvojnih stopenj. Govori o individualnosti, ki pravi, da je posameznikov razvoj mišljenja odvisen od vseh dejavnikov, ki vplivajo na razvoj mišljenja in so odgovorni za razlike med posamezniki. Ti dejavniki so: fizično dozorevanje, socialne izkušnje in ekvilibracija. Za nas je predvsem pomembna prva stopnja razvoja mišljenja, ki izpostavlja pomen motorike v največji meri. Otrokova fizična aktivnost ima pomembno, oziroma osrednjo vlogo pri spoznavanju lastnega telesa in okolja.

2.6.3 SOCIALNI RAZVOJ

Za socialni razvoj je značilno, da se začne ob rojstvu v okviru družine. V interakciji s starši otrok postopno pridobiva izkušnje in spretnosti za nadzorovanje lastnega vedenja v posameznih dejavnostih. Starši imajo veliko vlogo pri procesu izoblikovanja samokontrole, ki pomaga, da otrok pravilno reagira tudi, ko staršev ni prisotnih. Torej prevzame odgovornost za svoje vedenje. Tako si otrok prisvaja socialno sprejemljive standarde obnašanja in si oblikuje tudi podobo o sebi. S tem pridobi vedenjske standarde in vrednote staršev in drugih ljudi, ki tvorijo njegovo socialno okolje.

Ko otrok vstopi v vrtec ali šolo, se njegovo socialno okolje razširi in vse več ljudi dobi vpliv na oblikovanje njegove osebnosti in njegovega socialnega okolja. Šola postavi pred otroka nove zahteve. Predvsem se mora prilagoditi novemu sistemu obnašanja. V šoli otrok razvija komunikacijske sposobnosti, oblikuje stališča do sodelovanja, začne usklajevati potrebe in želje s potrebami in željami drugih. Poglavitni je razvoj samokontrole in vedenjskih standardov, ki mu omogočajo prilagajanje. V vrstniških skupinah, ki se izoblikujejo v šoli, so člani v enakem položaju. S tem postane otrok

priljubljen in s tem se mu oblikuje pozitivna samopodoba. Vendar pa mora pri tem obvladati določene socialne spretnosti, na sprejetost pa vpliva tudi fizični izgled, temperament, podobnost z vrstniki in drugo.

Če otrok dobro obvladuje svoje telo in gibanje, bo to okrepilo njegovo pojmovanje samega sebe in obratno. Otroci, ki so neuspešni v raznih gibalnih dejavnostih, imajo pogosto negativno samopodobo. Zaradi neuspehov se bodo izogibali gibalnim dejavnostim. Čeprav motorične spretnosti niso edina oblika pozitivne samopodobe, pa so gotovo med najpomembnejšimi. Zato je potrebno otroke vključevati v razvojno ustrezne športne dejavnosti, ki posamezniku omogočajo največji možni uspeh.

Otroci sebe na splošno pojmujejo samo ekstremno dobre ali slabe. Sami sebe niso sposobni pojmovati objektivno, glede na svoje dobre in slabe lastnosti. Pomagati jim moramo razviti ravnotežje med uspehom in neuspehom. To moramo imeti v mislih, ko otroka vključujemo v učenje raznih gibalnih dejavnosti. Na tak način bomo mi in otrok spoznali, katere gibalne naloge mu povzročajo težave in kje doživlja uspeh. Naloge pripravimo tako, da je možnih več pravih rešitev.

2.7 GIBALNE SPOSOBNOSTI

Gibalne sposobnosti so bazične vrednosti celotnega prostora človekove motorike in so posledica dednostnih dejavnikov, vplivov okolja in izkušenj. Gibalne sposobnosti so samo eden izmed dejavnikov, ki opredeljujejo oziroma pogojujejo športno dejavnost otrok, mladine in odraslih. So pa odličen dejavnik, ki omogoča osvajanje raznovrstnih športnih znanj in s tem sproščeno igro, užitek v športni dejavnosti, pozitivne medsebojne odnose, primerno ter varno športno udejstvovanje, s tem pa predvsem visoko raven pozitivnega zdravja v najširšem pomenu besede. (Strel in Kovač, 2000).

Skozi človekov zgodovinski razvoj je vsaka sprememba bivalnega okolja zahtevala prilagoditev človeka. Za takratnega človeka je bilo gibanje izrednega pomena, saj je bil od njega odvisen njegov obstoj. Skozi zgodovino je borba za preživetje povzročila razvoj gibanj, ki so omogočala razvoj vrste in hkrati vplivala na psihosomatski razvoj človeka. Spremembe in dopolnitve v gibanju so vplivale na človekov telesni in duševni razvoj (Pistotnik, 1999). V začetnih fazah človekovega razvoja so bile pomembne aktivnosti sestavljene iz bazičnih gibalnih struktur, sem pa štejejo teke, mete, skoke in drugo. Bazična gibanja, ki so pomembna za življenje, se imenujejo naravne oblike gibanja. To so gibanja, ki so zelo vplivala na oblikovanje človeka kot vrste.

Skozi razvoj se je človek vse bolj odmikal od narave, njegovo življenje je postajalo udobnejše in urbanizacija je olajšala vsakodnevno življenje. Pri sodobnem človeku je

nastal deficit gibanja. Zaradi tega prihaja v sedanjih časih do različnih obolenj, ki so povezana z lagodnim življenjem. Pojavila so se obolenja srca in ožilja, motnje v presnovi, slaba telesna drža, debelost in zaradi porušenja telesnega ravnotežja tudi različne psihične težave.

Ločimo dve temeljni skupini naravnih oblik gibanja:

- Lokomocije, kamor spadajo vsa premikanja telesa v prostoru.
- Manipulacije, kamor spadajo osnovne gibalne operacije s posameznimi telesnimi udi.

V povezanih gibalnih operacijah, kjer sodelujejo lokomocije in manipulacije, se izvajajo sestavljena gibanja.

V športni družinski rekreaciji lahko s pridom uporabljamo lokomocije (plazenja in lazenja, hojo in tek, plezanja in skoke) ter manipulacije (meti, lovljenja in prijemi) in sestavljena gibanja (vlečenja, potiskanja, dviganja in nošenja). Pri vadbi vplivamo tudi na gibalno abecedo, ki jo mora tja do mladosti obvladati vsak otrok.

2.7.1 MOČ

Moč je sposobnost za učinkovito izkoriščanje sile mišic pri premagovanju zunanjih sil. Moč je produkt sile in hitrosti (Pistotnik, 1999). Predstavlja temeljno človekovo motorično sposobnost. Moč je potrebna za vsak premik telesa, z dodatnim bremenom ali brez njega. Mišična moč je pogoj za hitre in koordinirane gibe. Igra vlogo pri zaščiti gibalnega aparata (stabilizaciji sklepov) in prispeva k obvladovanju telesa v nevarnih situacijah.

Moč se deli na več oblik. Ločimo (Pistotnik, 1999):

- eksplozivno moč,
- repetativno moč,
- statično moč.

Eksplozivna moč je sposobnost aktiviranja čim večjega števila motoričnih enot v čim manjšem času. Pojavi se maksimalni začetni pospešek, ki telo premakne v prostoru. Ta motorična sposobnost je dokaj visoko prirojena – 0.80. Eksplozivna mišična moč z leti konstantno pada, predvsem zaradi izgube mišične mase. Zmanjša se tako število kot prečni presek (debelina) mišičnih vlaken. V starosti se spremeni tudi razmerje med hitrimi in počasnimi mišičnimi vlakni v korist počasnih, najpogosteje zaradi zmanjšanja števila hitrih vlaken.

Repetativna moč je sposobnost ponavljajočih se akcij na osnovi izmeničnih mišičnih aktivacij in relaksacij. To vrsto moči človek uporablja pri cikličnih gibanjih, kot so hoja, tek, kolesarjenje in druga. Ta gibanja se lahko izvajajo dalj časa, ker zunanja sila ni

velika. V mišici delujejo počasne motorične enote, ki so bolj vzdržljive od hitrih. Prirojenost te moči je – 0.50.

Statična moč je sposobnost dolgotrajnega statičnega mišičnega napenjanja, pri katerem ni gibanja. Gibanja ni zato, ker je sila mišic enaka zunanji sili. Prirojenost statične moči je – 0.50.

Glede na maso človekovega telesa razdelimo moč na absolutno in relativno moč. Absolutno opredelimo kot maksimalno moč neke mišične skupine, relativno pa kot absolutno moč, izraženo na kilogram telesne teže.

2.7.2 HITROST

Hitrost je izvajanje gibalnih akcij z veliko frekvenco ali v najkrajšem možnem času. To so eksplozivni in intenzivni gibi, ki zahtevajo anaerobne energetske procese. Hitrost je od vseh motoričnih sposobnosti najbolj dedno pogojena, saj znaša koeficient prirojenosti – 0.9. Hitrost kot motorična sposobnost nastopa v več oblikah. Ločimo (Pistotnik, 1999):

- hitrost reakcije (sposobnost hitrega odziva na dražljaj),
- hitrost enega giba (hitrost zamaha ali odziva),
- hitrost ponavljajočih se gibov (sposobnost ponavljanja gibov z enako amplitudo).

2.7.3 GIBLJIVOST

Giblјivost je sposobnost doseganja maksimalnih amplitud gibov v sklepih ali sklepnih sistemih (Pistotnik, 1999). Pojem prožnost opredeljuje le sposobnost mišice, da se pod vplivom sile raztegne in po prenehanju delovanja sile povrne v prvotni položaj. Normalna giblјivost je prav tako izjemno pomemben dejavnik optimalne telesne pripravljenosti in splošnega dobrega počutja, tako pri vsakodnevnih opravilih kot pri športu.

Po topološkem kriteriju se giblјivost deli na (Pistotnik, 1999):

- giblјivost rok v ramenskem obroču,
- giblјivost trupa,
- giblјivost nog v kolčnem sklepu.

Različni avtorji navajajo, da je razlika v giblјivosti med moškimi in ženskami 20 – 30% v korist žensk. Tudi s starostjo giblјivost pada. Koeficient giblјivosti je relativno nizek.

2.7.4 RAVNOTEŽJE

Ravnotežje je sposobnost hitrega oblikovanja kompenzacijskih gibov, ki so potrebni za vračanje telesa v ravnotežni položaj, kadar je le ta porušen (Pistotnik, 1999). Kompenzacijski gibi morajo biti izvedeni v ustrezni smeri in z ustrezno silo. Logično je, da je ta sposobnost povezana z močjo in koordinacijo. Ravnotežje ima dve pojavnosti obliki. To sta (Pistotnik, 1999):

- sposobnost ohranjanja ravnotežja ali statično ravnotežje,
- sposobnost vzpostavljanja ravnotežnega položaja ali dinamično ravnotežje.

Statično ravnotežje je pomembno, kadar na posameznika, ki se nahaja v stabilnem položaju, delujejo različne zunanje sile, ki poskušajo ta položaj porušiti. Ravnotežni položaj se ohranja, če projekcija centra človekovega težišča pada v mejah podporne ploskve.

Sposobnost dinamičnega ravnotežja je pomembna, ko posameznik izvede po rotacijskih gibih hitre spremembe ali zaustavitve. Torej je to sposobnost, da posameznik čim hitreje vzpostavi ravnotežen položaj. Nekatere raziskave so pokazale, da obstaja povezanost med ravnotežjem in koordinacijo.

2.7.5 PRECIZNOST

Preciznost je sposobnost za natančno določitev smeri in intenzivnosti gibanja. Pomembna je, ko posameznik zadeva cilj ali mora izvesti gibanje po določeni tirnici (Pistotnik, 1999). Ker je sposobnost slabše raziskana, ima hipotetično dve obliki:

- sposobnost zadevanja cilja z vodenim projektilom, kjer posameznik s popravki gibalnega programa vpliva na smer in hitrost gibanja projektila proti cilju,
- sposobnost zadevanja cilja z vrženim projektilom, kjer posameznik na osnovi enkratne predelave informacij izdelava program meta.

2.7.6 KOORDINACIJA

Koordinacija je sposobnost za učinkovito oblikovanje in izvajanje kompleksnih, sestavljenih, zapletenih, polistrukturnih gibalnih nalog (Pistotnik, 1999). Koeficient prirojenosti ni točno določen, navajajo, da naj bi bil okoli – 0.8.

Struktura koordinacije obsega pojavnosti oblike, ki se delijo na akcijske in topološke. To so (Pistotnik, 1999):

- sposobnost realizacije celostnih programov gibanja,
- sposobnost eksploatacije gibalnih informacij,
- sposobnost gibalnega reševanja prostorskih problemov,
- sposobnost gibalne realizacije ritmičnih struktur, sposobnost timinga, sposobnost koordinacije spodnjih okončin.

Je najbolj kompleksna motorična sposobnost in je odvisna od številnih bioloških in psiholoških funkcij. Pri psiholoških je osrednjega pomena integriteta centralnega živčnega sistema. Koordinacija je najbolj odvisna od vseh ostalih motoričnih sposobnosti. Koordinacija ne bi bila možna brez zadostne ravni gibljivosti, hitrosti in moči, pa tudi ne brez ravnotežja in preciznosti. Vanjo je vpletena tudi vzdržljivost – obramba proti utrujenosti.

2.7.7 VZDRŽLJIVOST

Vzdržljivost je funkcionalna sposobnost človeka, pri kateri prevladujejo v telesu aerobni procesi. To pomeni telesno aktivnost izvajati daljši čas, ne da bi zmanjšali njeno intenzivnost. Vzdržljivost in aerobna sposobnost sta tesno povezani. Aerobni energijski procesi potekajo v telesu, če vadimo z nizko/srednjo intenzivnostjo dalj časa. Ugotovljeno je, da je nekje 70% maksimalnega srčnega utripa dober način vadbe za razvijanje vzdržljivosti. Gibalne igre, ki vključujejo hojo in tek, so za pridobivanje vzdržljivosti najbolj primerne. Seveda pa je potrebna tudi redna, vztrajna vadba, ki poteka dalj časa.

Vzdržljivost je odvisna od srčno–žilnega in dihalnega sistema. Vaje za vzdržljivost namreč krepijo srce, izboljšujejo sposobnost ožilja, povečajo pljučno kapaciteto. Ob tem pa je treba vedeti, da se otrokove anatomsko–fiziološke značilnosti nekoliko razlikujejo od odraslega človeka. Otroci imajo normalno višji srčni utrip kot odrasli (Šibila, Bon in Kuželj, 1999).

»Otroško srce je pri kratkotrajnih obremenitvah zelo sposobno. Je sicer majhno, toda srčno mišičje je na splošno močno. Krvni obtok se v tem času stopnjuje pri večjih telesnih naporih v glavnem zaradi povečanega števila srčnih utripov in ne toliko na račun povečanega volumna srca.« (Šibila, Bon in Kuželj, 1999)

Tako na otroka kot na odraslega vzdržljivostna vadba pozitivno vpliva, če ne prestopimo določenih meja. Pogosti in dolgotrajni hujši naperi pa lahko kvarno vplivajo na srce. Zaradi tega je tudi toliko bolj pomembno, da otroka na vadbo pripravimo s postopnim ogrevanjem organizma.

2.8 GIMNASTIČNE VAJE

Gimnastične vaje so smotrno strukturirane gibalne naloge, katerih glavni namen je z natančnim izpopolnjevanjem časovnih in prostorskih elementov gibanja doseči želeni lokalni vpliv na gibalni ustroj človeka (Pistotnik, 1999).

Pri gimnastičnih vajah so z ritmom določeni in poudarjeni posamezni gibi, tempo pomeni hitrost izvedbe, ravnina, v kateri se gib izvaja, ima vpliv na lokalni gibalni

ustroj, amplituda pa definira velikost vpliva na lokalni gibalni ustroj človeka. Torej se lahko s posamezno vajo vpliva na točno določen sklep ali mišično skupino.

Gimnastične vaje se uporabljajo pri ogrevanju, razvoju nekaterih motoričnih sposobnosti ter na koncu vadbe pri mišični sprostitvi. Gimnastične vaje vplivajo na telo na treh nivojih:

- z napenjanjem (primerno za razvoj moči),
- z raztezanjem (primerno za razvoj gibljivosti),
- za sproščanje (zmanjšanje mišičnega tonusa).

Gimnastične vaje se zaradi ciljev sestavljajo v različne skupine – komplekse (Pistotnik, 1999). Kompleksi gimnastičnih vaj se uporabljajo za:

- splošno ogrevanje,
- specialno ogrevanje,
- razvoj nekaterih motoričnih sposobnosti,
- psihofizično sprostitev in
- posebne cilje.

2.9 NEGATIVNI VPLIVI SODOBNEGA ŽIVLJENJA

Današnji svet je poln negativnih dejavnikov, pred katerimi se niti starši niti otroci ne morejo obvarovati. Tempo življenja je za vse enak. Vse to pušča posledice na nas vseh. Vedoč ali nevedoč.

Posameznik ob vsem tem doživlja simptome, ki se izražajo kot psihični: s prenapetostjo, napadalnostjo, apatičnostjo, nezbranostjo, nemirnom, anksioznostjo; in kot telesni z glavoboli, kronično utrujenostjo, povišanim srčnim utripom, visokim ali nizkim krvnim tlakom, zmanjšano prekrvavitvijo možganskih celic in notranjih organov, površnim dihanjem, počasnim odzivanjem čutnih organov. Ti simptomi se začnejo že v otroštvu in mladostništvu. Torej v obdobju oblikovanja temeljnih življenjskih vrednot in navad.

Gibanje je otrokova biološka potreba, zato otrok v njem uživa in se z veseljem vključuje v spontane in vodene športne dejavnosti. Za odraslega človeka je gibanje prav tako pomembno, saj pripomore k ohranjanju zdravega življenjskega sloga. Gibanje in šport bi morala biti že od malega vpeta v vsakdanjik otroka, tako da bi postala vsakodnevna dejavnost tudi v kasnejšem obdobju, ko primarna otrokova potreba po gibanju usahne.

Športna rekreacija, gibalne in športne aktivnosti so najlepša priložnost za preživljanje prostega časa. Pri skupnem preživljanju prostega časa se v družini vzpostavijo in začnejo razvijati varovalni dejavniki, kot so: pozitivna samopodoba, zaupanje vase,

pozitiven odnos do zdravja in svojega telesa, pozitivni načini iskanja ugodja in sprostitve ter prilagodljivost na različne preizkušnje, ki otroka ščitijo pred različnimi tveganimi vedenji, med katere tudi nedvomno sodi poseganje po psihoaktivnih snoveh, kot so: alkohol, tobak in nedovoljene droge.

2.9.1 OBLIKE ZASVOJENOSTI IN ODVISNOSTI

Ker je LAS posvetovalno telo župana za preprečevanje zasvojenosti, je v kontekstu diplomskega dela potrebno omeniti tudi različne oblike zasvojenosti in odvisnosti.

Zasvojenost je bolezenska potreba po neki snovi ali poseben način zasvojenega vedenja. Bolnik te potrebe ne more obvladati. Ni pomembno, ali je bolnik telesno ali duševno zasvojen. Pride do uničenja socialnih stikov, prijateljstva, družine ali zveze. Bolnik ima tudi uničeno zdravje. Zasvojenost človeku vzame svobodo.

Poudariti je potrebno, da sta zasvojenost in odvisnost dva povsem razmejena pojma. Zasvojenost je splošen pojem, ki se nanaša na koncept tolerance in odvisnosti. Odvisnost pa je opredeljena, da posameznik nadaljuje svojo rabo substanc ali zasvojenega vedenja, ne glede na zdravstvene, psihološke, družinske ali socialne probleme.

2.9.1.1 ODVISNOST OD PREPOVEDANIH DROG

Ne glede na različne učinke delovanja, gre pri uživanju vseh drog za podobne vzorce iskanja ugodja, občutka nadzora, moči in svobode. Užitek, ki ga s svojim učinkom povzročijo droge, je podoben čistemu zadovoljstvu, ki ga sicer občutijo navadni ljudje, ko jim gre v življenju dobro. Vendar je v realnem življenju potrebno za občutek zadovoljstva vložiti kar nekaj napora, pri drogah pa tega napora ni. Dovolj je, da se jih zaužije. Občutek užitka potem zelo hitro splahni in nastane močna potreba po tem, da bi užitek prišel ponovno.

Posebnosti posameznih vrst drog so:

- opiat (heroin, morfij, ...): v telesu povzročajo podobne kemične procese, kot se pojavijo ob močnem zadovoljstvu. Zaradi užitka odvisnika ne zanima dogajanje v vsakodnevnem življenju, zanima ga samo, kdaj bo ponovno prišel do odmerka popolnega zadovoljstva. Zaradi tega odnosi heroinskega odvisnika z okolico kmalu razpadejo. Heroin povzroča tudi fizično odvisnost. Tako ima odvisnik poleg uničenih socialnih odnosov in razsute osebnosti tudi izčrpano telo.
- Marihuana: pomaga in povzroča, da nekatera čutila postanejo občutljivejša, zaradi tega ima odvisnik občutek, da je na videz vse lepše, mehkejše, prijetnejše in okusnejše. Marihuana v manjših odmerkih ne povzroča fizične

odvisnosti. Mladostniki s pomočjo marihuane iščejo najlažjo pot skozi napore življenja. Ker pa povečanje odmerka ne krepi učinka, se redni uživalec marihuane kmalu zateče k močnejšim drogam.

- Kokain in drugi stimulansi: stimulansi povzročajo močno odvisnost, ker se telo nanje hitro navadi. Kokain povzroča močne izbruhe energije, ki dajejo občutek, da je vse mogoče. Gre za začasno povečanje sposobnosti fizičnih aktivnosti, nabiti so z energijo, pojavijo se lahko tudi grozljivi prividi. Po kokainu posegajo tudi aktivni ljudje, kot so športniki, poslovneži ali igralci, vsi z željo, da bi bili še bolj aktivni.
- Ecstasy: je droga, pridobljena na umeten način, ki zadovoljuje potrebe po zabavi, evforičnost, daje občutek nabitosti z energijo. Poleg tega sprošča notranje zavore in povečuje občutek povezanosti in medsebojne simpatije. Ker se ob vsem tem uživalec pregreva, je velika nevarnost vročinske kapi. Dolgotrajno jemanje povzroči depresijo, paniko in privide.

2.9.1.2 ODVISNOST OD TOBAKA

Tobak je legalna droga, ki povzroča odvisnost kot vse ostale droge. Varne oblike in količine kajenja ni. Tobak vsebuje 4000 bolj ali manj rakotvornih spojin. Od teh so najpomembnejši katran, ogljikov monoksid in nikotin. Slednji je močan živčni strup. Nikotin vodi do nevroadaptacije, ki podpira vedenje, usmerjeno v ponovno potrebo po njem, ko se zniža raven nikotina v krvi. Obstaja veliko dokazov, da kajenje tobaka povzroča odvisnost, ki je kronična. Kajenje je velik dejavnik tveganja za nastanek in razvoj bolezni in smrti. V večini evropskih držav kajenje umori več ljudi kot prometne nesreče, alkohol, samomori, droge in aids skupaj.

2.9.1.3 ODVISNOST OD ALKOHOLA

Glavni učinek alkohola na človeka je, da mu daje občutek moči in nadzora nad lastnim življenjem. To se pa žal zgodi samo v glavi pivca. Čezmerno uživanje alkohola izčrpa človeško telo in osebnost. Po podatkih CINDI – ja ima zaradi negativnih zgledov več kot 16% petnajstletnikov doma ali v šoli težave zaradi pitja alkohola. Slovenija sodi tudi v svetovni vrh držav z največjo umrljivostjo zaradi kroničnih bolezni jeter in ciroz.

2.9.1.4 ODVISNOST OD IGER NA SREČO

Tu gre za omamljanje s škodljivim vedenjem. To vedenje v igralčevih možganih sprošča endorfine, ti pa povzročajo občutek užitka, vznemirjenja, lahko rečemo občutek omamljenosti. Zaradi tega se posameznik zelo spremeni. Taka oseba postopoma telesno, osebnostno in duhovno propada.

2.9.1.5 ODVISNOST OD ODNOSOV

Odisnik se omamlja z določenim vedenjem in postopki, ki mu v možganih povzročajo izločanje snovi, ki je po učinku podobna delovanju opiatov. Za razliko od kemičnih drog se pri odvisnosti od odnosov zlorablja odnos sam. Ujetost v določene vzorce vedenja pa v primerih, ko s tem škodujemo sebi ali drugim, lahko označimo kot odvisnost od odnosov.

2.9.1.6 ZASVOJENOST Z RAČUNALNIKOM

Zaradi zasvojenosti z računalnikom se oseba oddaljuje od naravnih medčloveških odnosov, ki običajno zahtevajo malo več napora in so zaradi nepredvidljivega človeškega značaja veliko bolj nestanovitni. Oseba se veliko časa zadržuje v zaprtih prostorih in zaradi tega zanemarja dejavnosti, kot so druženje, gibanje, šola, delo, itd. Pojavi se tudi destruktivno vedenje do soljudi. Pri otrokih in mladostnikih lahko opazimo naslednje pokazatelje: zadrževanje v sobi, zanemaren videz in osebna higiena, ignoriranje prijateljev, družine, hrane, šolskih in ostalih obveznosti. Vse to in še kaj lahko kaže na to, da je otrok zasvojen s čezmerno uporabo računalnika. Dejstvo je, da je med mladimi tudi vse bolj pogost (pri marsikom celo edini!) način zabave igranje računalniških igr. Imaginarni svet računalniških iger počasi izpodriva predstavo o realnosti najrazličnejših življenjskih situacij in mladega človeka nedvomno vodi v osebno in socialno osiromašenje.

2.9.1.7 ODVISNOST OD TABLET

Zasvojenost s tabletami je ena hujših zasvojenosti, saj se z njihovo pomočjo veliko enostavneje da obvladovati psihološke težave, kot izbrati pot soočanja, osebne rasti in preoblikovanja načina razmišljanja ter dejanj za boljše počutje in odnose. Tako se s tabletami velikokrat le odpravlja posledice zgrešenega načina življenja. Ker ni soočenja z vzroki zanj, se lahko jemanje zdravil zavleče v nedogled, pri čemer se zaradi postopnega razvijanja tolerance telesa na odmerke zdravila le-te sčasoma mora povečevati za doseganje istega učinka. Zasvojeni z drogami poleg jemanja heroina, kokaina ter ostalih substanc pogosto zlorablajo učinke raznih tablet, še posebej v trenutkih, ko nimajo možnosti priti do svojih drog. Nekatere tablete (običajno v čezmernih odmerkih) pomagajo blažiti znake abstinence krize in so priročno nadomestilo ali uporabno sredstvo pri kombinaciji z drugimi drogami v želji povečevanja in nadgradnje omame.

2.9.1.8 DRUGE ODVISNOSTI

Poleg rabe in zlorabe različnih substanc gre pri t. i. omamljanju brez drog za vedenja, ki prav tako dosegajo ali celo presegajo učinke klasičnega omamljanja s kemičnimi

drogami. Nesrečna življenja mnogih tovrstnih odvisnikov pa potrjujejo, da gre za odvisnosti, ki jih je zelo težko obvladovati, saj gre za »drogo«, ki jo ti odvisniki nosijo v svoji psihični notranjosti in jim je vedno dostopna takoj. Takšne t. i. »droge« so lahko naslednje:

- obsedenost z delom,
- zapravljanje denarja,
- zasvojenost s tveganjem,
- nekatera spolna vedenja,
- obsedenost s tekmovanjem in nenehnim zmagovanjem,
- religiozni fanatizem,
- obsedenost z uničujočimi odnosi z ljudmi,
- motnje hranjenja.

2.10 LAS

LAS je lokalna koordinacijska skupina strokovnjakov in ostalih zainteresiranih posameznikov s področja preprečevanja zasvojenosti. Po Nacionalnem programu na področju drog 2003 – 2008 je na nivoju lokalne samouprave LAS opredeljen kot strokovno posvetovalno telo župana in občinskega sveta, ki skrbi za pripravo, usklajevanje in spremljanje izvajanja ukrepov na področju zasvojenosti. Pojem zasvojenosti zajema različne odvisnosti od prepovedanih drog, alkohola, iger na srečo, kajenja, odnosov in drugo.

2.10.1 LAS ŠKOFJA LOKA

LAS je lokalna akcijska skupina za preprečevanje zasvojenosti v občini Škofja Loka. Na področju primarne preventive deluje kot posvetovalno telo župana. V skupini so združeni strokovni delavci z večletnimi izkušnjami pri delu z otroki in mladostniki v šolstvu, socialnem varstvu in zdravstvu ter prostovoljci. Vzpodbujajo in podpirajo se preventivne dejavnosti, ki so usmerjene v zdravo in kvalitetno življenje brez zasvojenosti.

Cilji LAS – a so: nuditi mladim in njihovim staršem možnosti za kvalitetno in ustvarjalno življenje, spodbujati kakovostno družinsko življenje, krepiti telesno in duševno zdravje otrok in mladostnikov, razvijati dobre medsebojne odnose v vrstniških skupinah, v družinah in v širši socialni skupnosti.

Naloga LAS – a je: vzpodbujanje in podpiranje preventivnih dejavnosti, načrtovanje, organiziranje in izvajanje preventivnih dejavnosti, povezovanje in koordiniranje preventivnih programov v občini Škofja Loka. LAS sofinancira preventivne projekte za dejavno in ustvarjalno preživljanje prostega časa otrok in mladostnikov v času šolskih počitnic.

Programi LAS – a nudijo mladim in njihovim staršem izkušnjo za kvalitetno preživljanje prostega časa, učenje za ustvarjalno življenje, izgradnjo pozitivne samopodobe, ozaveščenost o škodljivosti uživanja drog in krepitev dejavnikov preprečevanja zasvojenosti.

2.10.2 DEJAVNOSTI LAS – a v obdobju enega leta

- Teden družine: Poudarek je na spoznanju, da je stabilna družina temeljnega pomena za otrokov in mladostnikov razvoj v smeri telesne, duševne, socialne in duhovne zrelosti. Zato se v mesecu maju ob obeležitvi tedna družine pripravi vrsto zanimivih programov, kot so: ustvarjalne delavnice, družinski pohodi in predavanja za starše na temo »družina«.
- Projekt MEPI: Mladi se v ta program vključijo prostovoljno in si zastavijo cilje na štirih področjih: rekreativni šport, veščine, oziroma spretnosti, služenje in prostovoljno delo in odprava. Na osnovi opravljenih nalog dobijo bronasto, srebrno in zlato priznanje.
- Počitniške dejavnosti: Dejavnosti so pripravljene med letnimi in jesenskimi počitnicami.
- Raziskave: Pripravljenost mladih na izzive sodobnega mladostništva.
- LAS v tednu vseživljenjskega učenja v mesecu oktobru: Pripravi se predstavitev dejavnosti LAS – a in organizirajo se delavnice za učence in dijake o reševanju problemov in pozitivni samopodobi in komunikaciji.
- Preventivni teden meseca novembra: Pripravi se okrogla miza na temo Droga je med nami, predavanje (npr. Motnje hranjenja), koncert za mlade brez alkohola in droge s sloganom ROCK&CONDOM.
- Šola za starše: Tu starši dobijo nova znanja za vzgojo svojih otrok. Vemo, da je dobra družina najpomembnejši varovalni dejavnik otrokovega psiho-socialnega razvoja. Zakaj je temu tako in kaj družini še posebno predstavlja trdno podlago otrokovemu razvoju, starši predšolskih otrok izvejo na zanimivih predavanjih.
- Posvetovalnica za mlade: V ginekološki ambulanti ZD Škofja Loka se dekleta lahko sproščeno pogovorijo o vseh vprašanih in problemih v zvezi s spolnostjo.
- Sofinanciranje nevladnih in drugih organizacij in interesnih skupin, ki delujejo na področju preventive: Finančno se podpira TOM Škofja Loka in projekt Prostovoljno socialno delo na Gimnaziji Škofja Loka.

Poleg teh dejavnosti LAS sodeluje s Policijsko postajo Škofja Loka, z Uradom za droge in Sosvetom za varnost občanov v občini Škofja Loka.

Ena od dejavnosti LAS – a je tudi **družinska športna rekreacija**.

2.11 DRUŽINSKA ŠPORTNA REKREACIJA

Na družinski športni rekreaciji se srečuje veliko različnih družin s še bolj različnimi posamezniki. Druženje in športna aktivnost nudita sledeče možnosti (Doupona in Petrović, 2000):

- dinamično srečevanje ljudi,
- medsebojno komunikacijo,
- prevzemanja različnih vlog,
- učenje različnih socialnih veščin,
- sprejemanje življenjskih navad, povezanih z aktivnostmi,
- spoznavanje emocij, ki niso prisotne na ostalih področjih življenja,
- sprejemanje nekaterih pozitivnih elementov življenjskega stila,
- prilagajanje skupinskim zahtevam.

Ker je športna vadba, katero opisujemo, namenjena staršem in otrokom, predstavimo, kakšne prednosti ima skupna vadba staršev in otrok (Videmšek, Strah in Stančevič, 2001):

- Otroci lahko izvajajo gibanja, ki so z informacijskega vidika zahtevnejša ali potrebujejo večjo varnost, ki jo zagotovijo starši med vadbo.
- Mnoge dejavnosti lahko starši izvajajo skupaj z otrokom, kar za starše pomeni aktivno sprostitev.
- Starši med vadbo vzpostavijo z otrokom prirčen stik, kar je prijetno in veselo doživetje, zato se pogloblja čustvena povezanost med starši in otrokom. Otrok se ob starših nauči, da ob neuspehu v prvem poizkusu lahko aktivnost ponovi in spozna, da vaja dela mojstra.
- Zbuja se interes staršev za poznavanje gibalnih sposobnosti svojih otrok. Starši začnejo zavestno spremljati gibalni razvoj svojega otroka.

V nadaljevanju bomo prikazali organizacijo in izvedbo družinske športne rekreacije.

NAČRTOVANJE DRUŽINSKE ŠPORTNE REKREACIJE: Posebnost predstavljenega programa je vadba staršev in otrok skupaj. Vadba se je prilagajala interesom in potrebam ter starosti in številu udeležencev. Vabljeni so bili tudi stari starši. Vsi so bili aktivni udeleženci. Vaje so izvajali skupaj z otrokom, sami otroci in sami starši (stari starši), ali pa so bili starši kot pomočniki pri aktivnosti otroka. Če otrok ni hotel sodelovati, ga nismo silili v dejavnost. Vadbo sta vodila dva animatorja, po poklicu športna pedagoga. Vadba je bila brezplačna.

ČAS IN KRAJ IZVEDBE: Družinska športna rekreacija je potekala od konca oktobra do maja na dveh lokacijah v Škofji Loki (OŠ Ivana Groharja in OŠ Cvetka Golarja). Program smo izvajali v telovadnicah, ki sta bili ustrezno opremljeni. Športne rekvizite in pripomočke (žoge, kolebnice, kije, stožce, obroče ...) smo nosili s seboj. V

telovadnicah smo lahko uporabljali športna orodja. V spomladanskem času smo aktivnosti izvajali v naravi. Čas našega druženja je bil dve šolski uri na vsaki lokaciji.

IZVEDBA VADBENE ENOTE: Vadbo smo začeli z motivacijo in predstavitvijo vsebine vadbe, nadaljevali smo s pripravljalnimi deli, nadaljevali z različnimi gimnastičnimi vajami in raznimi gibalnimi nalogami. Sledil je glavni del in na koncu zaključni del. Včasih so se starši in otroci v glavnem delu ločili in izvajali vsak svojo aktivnost.

VSEBINE: Večino naših druženj smo izvajali v telovadnici, v mesecu maju pa smo glede na vreme vadbo organizirali zunaj. Izvajali smo naslednje vsebine: naravne oblike gibanja, elementarne igre, družabne igre, štafetne igre, dejavnosti z različnimi žogami, atletske elemente, gimnastične elemente, plesne dejavnosti, osnove iger – košarka, nogomet ter dejavnosti v naravi, kot so: planinski pohodi, orientacija, osnove lokostrelstva, osnove športnega plezanja in osnove veslanja.

CILJI: Naš glavni cilj je bil druženje otrok in staršev pri športni dejavnosti. Njihovo skupno druženje je bilo radostno, srečno, veselo, oni pa zadovoljni in polni zanimanja za športno vadbo. Spoznavali in upoštevali so pravila, si medsebojno pomagali, se podrejali skupini (vsi), utrjevali pravilno športno vedenje. Otroke smo navajali na samostojno vadbo. Starši so aktivno sodelovali. Razvijali so aerobne sposobnosti, osnovne motorične sposobnosti, osnovne oblike gibanja, spoznavali gimnastične vaje, različne elementarne igre, pridobivali spretnosti z žogo. . . .

2.11.1 PODROBNA OPREDELITEV CILJEV IN VSEBIN

Vadbene enote so razdeljene na tri obdobja in vsebine so prilagojene ciljem, ki jih želimo doseči v posameznem obdobju. V vseh obdobjih se zasleduje naslednje cilje:

- skrbeti za pravilno telesno držo,
- razvijati gibalne sposobnosti,
- spremljati otrokove gibalne sposobnosti in športna znanja,
- seznanjati starše in otroke s specifičnimi programi vadbe,
- vzbujati veselje in pridobivanje navad za športno vadbo,
- spoznavati pomen sodelovanja v igralni in vadbene skupini, medsebojne pomoči, športnega vedenja in upoštevanja pravil,
- spodbujati zdravo tekmovalnost,
- aktivno sodelovanje staršev.

Prvo obdobje: november, december, januar

Cilji:

- seznaniti se z osnovnimi položaji telesa,

- usvajati osnovna gibalna znanja,
- razvijati pravilno telesno držo,
- razvijati koordinacijo,
- sproščeno izvajati naravne oblike gibanja,
- pridobivati osnovne spretnosti z žogo in drobnim orodjem,
- seznaniti se z elementarnimi igrami,
- upoštevati pravila elementarnih in drugih iger,
- seznaniti starše in otroke z načinom dela,
- navaditi udeležence na kolektivno vadbo,
- spoznavati pomen sodelovanja,
- navajati otroke na samostojno vadbo,
- spoznati pomen prehrane in hidracije pred vadbo, med njo in po njej.

Vsebine:

- naravne oblike gibanja: hoja, tek, lazenje, plazenje, valjanje, vlečenje, nošenje, skoki, meti, poskoki, premagovanje ovir,
- elementarne igre: lovljenje, tekalne igre, štafetne igre, skupinski teki z menjavo mest, igre za razvoj koordinacije, štafetne igre z drobnimi orodji.

Drugo obdobje: februar, marec

Cilji:

- razvijati pravilno telesno držo,
- usvajati osnovne gibalne koncepte,
- sproščeno izvajati naravne oblike gibanja,
- razvijati aerobne sposobnosti,
- spoznavati osnovne elemente gimnastike in atletike,
- pridobivati spretnosti z različnimi žogami (penaste, odbojkarske, košarkaške, teniške, ...),
- spoznavati osnovna pravila pri igrah z žogo,
- spoznavati osnovna pravila različnih iger z loparji,
- navajati vse družinske člane na veselo, sproščeno in vsakemu družinskemu članu primerno vadbo,
- aktivno sodelovanje staršev.

Vsebine:

- dejavnosti z žogami: nošenje, kotalenje, pobiranje, meti in lovljenje različnih vrst žog na mestu in v gibanju, vodenje žog na različne načine, zadevanje cilja,
- dejavnosti z loparji: badminton, namizni tenis, kriket,
- elementarne in štafetne igre: tekalne igre za razvoj aerobnih sposobnosti,
- osnovni elementi atletike: atletska abeceda, osnove skokov in metov,

- osnovni elementi gimnastike: preval naprej in nazaj, guganje na krogih, skoki na mali prožni ponjavi, naskok, seskok in preskok orodja.

Tretje obdobje: april, maj

Cilji:

- razvijati orientacijo v naravi,
- povezovati gibanja z drugimi področji (medpredmetne povezave),
- pridobivati vztrajnost in samozavest,
- navajati na organizirano hojo in dejavnosti v naravi,
- spoznavati se z novimi športi,
- spoznati pomen varovanja čistega okolja in ohranjanje povezave človek – narava,
- spznovati različne možnosti preživljanja prostega časa,
- spoznati osnovno opremo za hojo v hribe,
- aktivno sodelovanje staršev.

Vsebine:

- dejavnosti v naravi: pohodništvo, orientacijski pohod, veslanje, športno plezanje, osnove lokostrelstva,
- medpredmetno povezovanje: uporaba merilcev srčnega utripa – starši, osnovne mišične skupine, zemljepis in zgodovina v povezavi s planinskim izletom.

2.11.2 PREDSTAVITEV VADBENE ENOTE

Prvih petnajst minut vsake vadbene enote je bilo namenjenih pripravi udeležencev na vadbo. Nekateri so te minute porabili za preprosto sproščeno pogovarjanje, drugi so se posvetili svojim otrokom in se postopoma začeli ogrevati ali opravljali aktivnost po lastni izbiri.

Nato se je nadaljevalo delo pod vodstvom vaditeljev - animatorjev.

Pripravljalni del:

- Uvodna igrica za ogrevanje:
 1. Lovljenje med družinskimi člani. Tisti, ki lovi, ima v roki teniško žogico.
 2. Lovljenje po črtah odbojarskega igrišča.
(Otroci, ki ne hodijo, so v naročju starša ali vaditelja).
- Gibalne naloge s pomočjo staršev (izvajajo se vzdolž telovadnice):
 1. Lahkoten tek.
 2. Hoja vzratno.
 3. Lahkoten tek, na vsaki prečni črti odbojarskega igrišča se vzpnejo na prste in vzročijo roke (»poskušajo obrisati prah z luči«).
 4. Hopsanje, (»gremo s kanglico po mleko«).

5. Lahkoten tek, med tekom se brcamo v svojo »zadnjico«.
6. Hoja po štirih, (»kužki« z glavo naprej).
7. Hoja po štirih, (vstran, »rakova hoja«).
8. Hoja po štirih, (samo starši, otroci jih jahajo).
9. Starši nesejo otroka kot »vrečo moke« čez ramo.
10. Dve dolžini lahkotnega teka.

Glavni del:

Glavni del je sestavljen iz osmih vadbenih postaj (kolikor družin je prisotnih, toliko je postaj), kje otroci in starši izvajajo vaje skupaj ali so starši pomočniki pri izvedbi vaj. Vse vaje predhodno demonstrira vaditelj skupaj z otroki.

1. Vadbena postaja: sonožni odrivi. Na tleh so »palačinke« s številkami. Skačejo nanje v pravilnem vrstnem redu.
2. Vadbena postaja: vlečenje po klopi. Zaporedno sta postavljeni dve klopi. Vadeči se vleže na trebuh na klop in se z rokami (soročno) vleče naprej. Če otroku ne gre, mu starši nudijo pomoč.
3. Vadbena postaja: hoja po klopi po vseh štirih. Starši jih varujejo ob klopi ali hodijo za njimi po klopi.
4. Vadbena postaja: podajanje žog. Vrsta podaj je po lastni izbiri, vadeči lahko tudi sedijo.
5. Vadbena postaja: hoja po vrvi. Na tla položimo vlečno vrv in vadeči hodijo po njej. Hodijo lahko naprej, bočno in ritensko.
6. Vadbena postaja: plezanje po lestveniku in spuščanje po klopi navzdol (»tobogan«). Tu so starši pomočniki in varujejo otroka pri plezanju navzgor po lestveniku, pri prehodu iz lestvenika na poševno postavljeno klop in pri spuščanju po klopi.
7. Vadbena postaja: zadevanje cilja z žogo, kotaljenje. Vadeči s kotaljenjem ciljajo stožce. Različne barve stožcev imajo različno vrednost zadetka.
8. Vadbena postaja: guganje na krogih. Starši so predvsem pomočniki in varujejo otroka.

Zaključni del:

Vsi skupaj pospravijo orodja in rekvizite. Zadnjih deset minut imajo na razpolago za individualne aktivnosti po lastnih željah.

3. CILJI

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

- Ugotoviti starostno strukturo družin, ki se udeležujejo vadbe.
- Analizirati zadovoljstvo staršev in otrok glede izvajanja družinske športne rekreacije.
- Ugotoviti in primerjati motive in stališča družinskih članov za ukvarjanje s športom.
- Predstaviti koncept družinske športne rekreacije.

4. METODE DE LA

4.1 VZOREC ANKETIRANCEV

V vzorec je bilo vključenih 24 družin v letu 2000/2001, 26 družin v letu 2003/04, 26 družin v letu 2006/07 iz občine Škofja Loka, ki so obiskovale, oziroma obiskujejo družinsko športno rekreacijo. Vsaka družina je dobila en vprašalnik, katerega so rešili skupaj. Prvih sto oseb – staršev je dobilo vprašalnik o motivih za šport, katerega so reševali individualno.

4.2 VZOREC SPREMENLJIVK

V raziskavi je bil uporabljen vprašalnik, ki vsebuje 10 vprašanj s področja, ki zajema organizacijo družinske rekreacije in 5 vprašanj o motivih za šport. Vprašalnik vsebuje naslednje spremenljivke:

- starost staršev,
- starost otrok,
- število otrok v družini, ki obiskuje družinsko športno rekreacijo,
- Od koga ste izvedeli za družinsko športno rekreacijo?
- Se strinjate s pobudo LAS –a, da je uvedel družinsko športno rekreacijo?
- Ste zadovoljni s programom vadbe?
- Če bi ocenili način vodenja družinske rekreacije z 1 – 5, bi ocenil/a z?
- Ali je vadba primerna za odrasle in otroke?
- Kaj vas je motilo pri izvedbi družinske rekreacije?

In še motivi za šport:

- S športno dejavnostjo se moramo v življenju redno ukvarjati.
- Športna dejavnost vpliva na kulturo ljudi.
- Športna dejavnost je sestavni del zdravega načina življenja.
- S športno dejavnostjo lahko pozitivno vplivamo na otrokov psihični razvoj.
- Ukvarjanje s športom mlade odvrča od negativnih pojavov v današnji družbi.

4.3 METODE OBDELAVE PODATKOV

Zbrane podatke smo analizirali s statističnim paketom SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), verzije 15.0. Za vse spremenljivke so bile izračunane frekvence. Uporabljen je bil program FREQUENCES.

5. REZULTATI

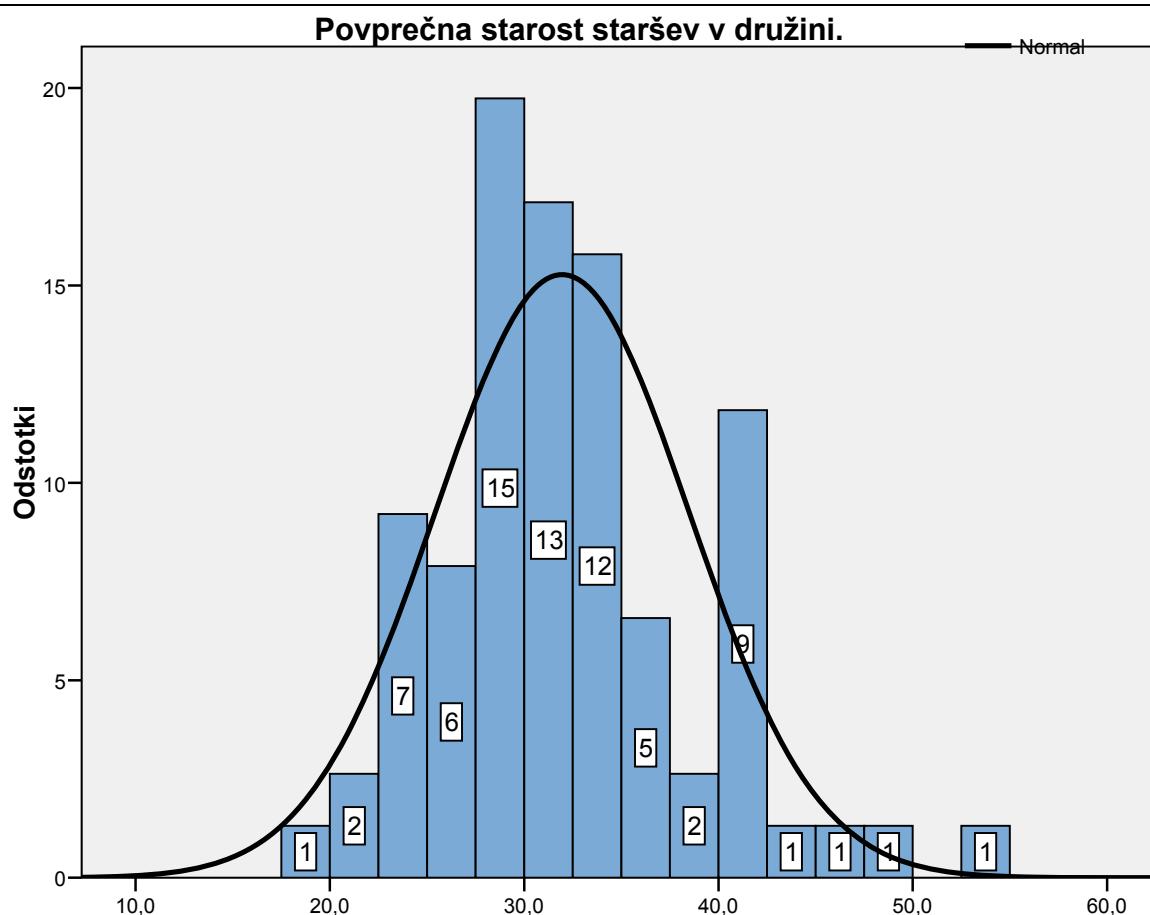
Rezultati so pokazali naslednje vrednosti.

Tabela 1

Starost staršev v družini.

Starost staršev v družini	
M	31,9
Min	19
Max	53

Legenda: M=srednja vrednost, Min=minimalna starost, Max=maksimalna starost

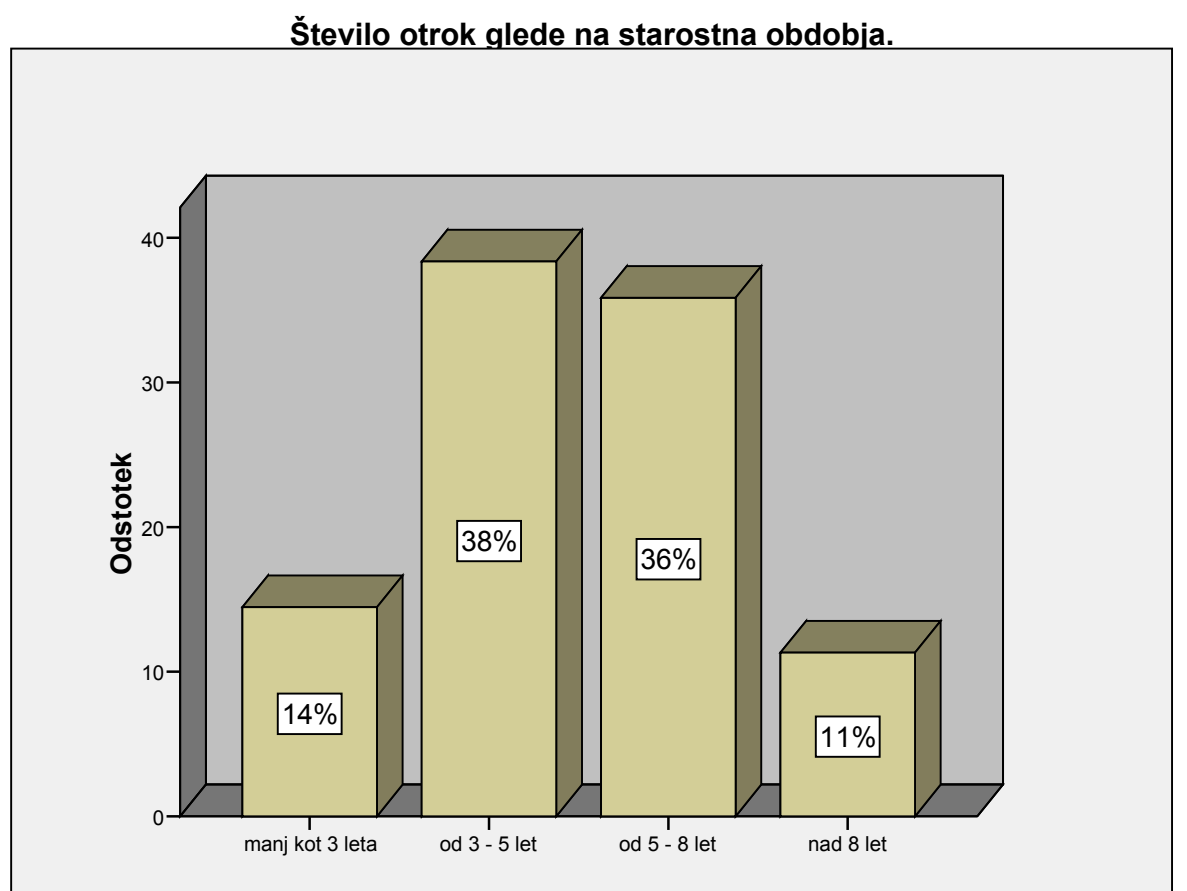


Slika1. Starost staršev.

Povprečna starost staršev je skoraj 32 let. Iz tabele lahko vidimo, da so bili najmlajši starši stari 19 let, najstarejši pa 53 let. Največja razpršenost starosti staršev je malo nad 30 let.

Tabela 2
Število otrok glede na starostna obdobja.

	Pogostost	Odstotek
Od 3 – 5 let	61	38,3
Od 5 – 8 let	57	35,8
Manj kot 3 leta	23	14,5
Nad 8 let	18	11,3
Skupaj	159	100,0



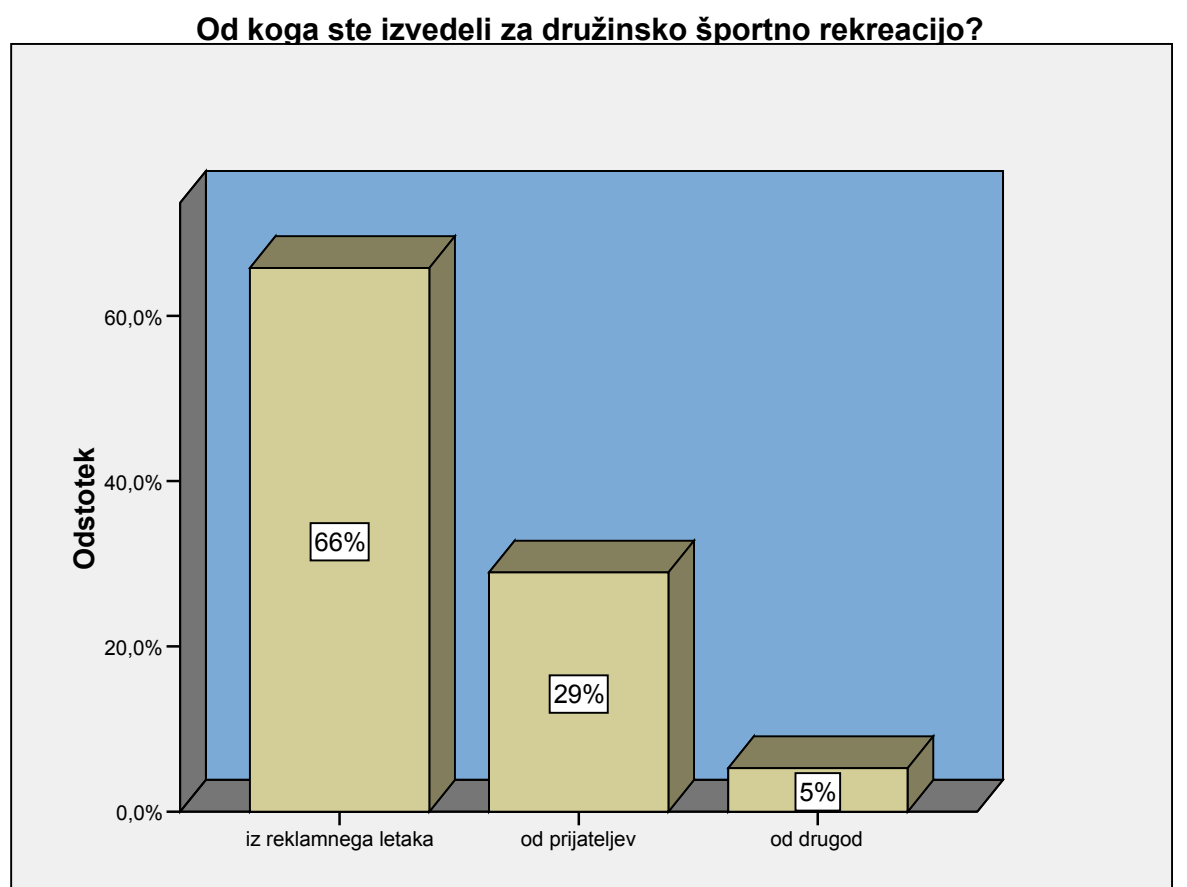
Slika 2. Starostna obdobja otrok.

Starši so pripeljali največ otrok v starosti med 3 in 5 let (38%). To je zelo pomembno obdobje za razvoj otrokove motorike. Tudi v starostnem obdobju med 5 in 8 let je odstotek otrok dokaj velik (36%). Čim starejši so otroci, manj jih pride s starši na družinsko športno rekreacijo. Le 11% otrok je starih nad 8 let. Zgornja starostna meja otroka udeleženca je nekje okoli 12 let.

Tabela 3

Od koga ste izvedeli za družinsko športno rekreacijo?

	Pogostost	Odstotek
Iz reklamnega letaka	50	65,8
Od prijateljev	22	28,9
Od drugod	4	5,3
Skupaj	76	100,0



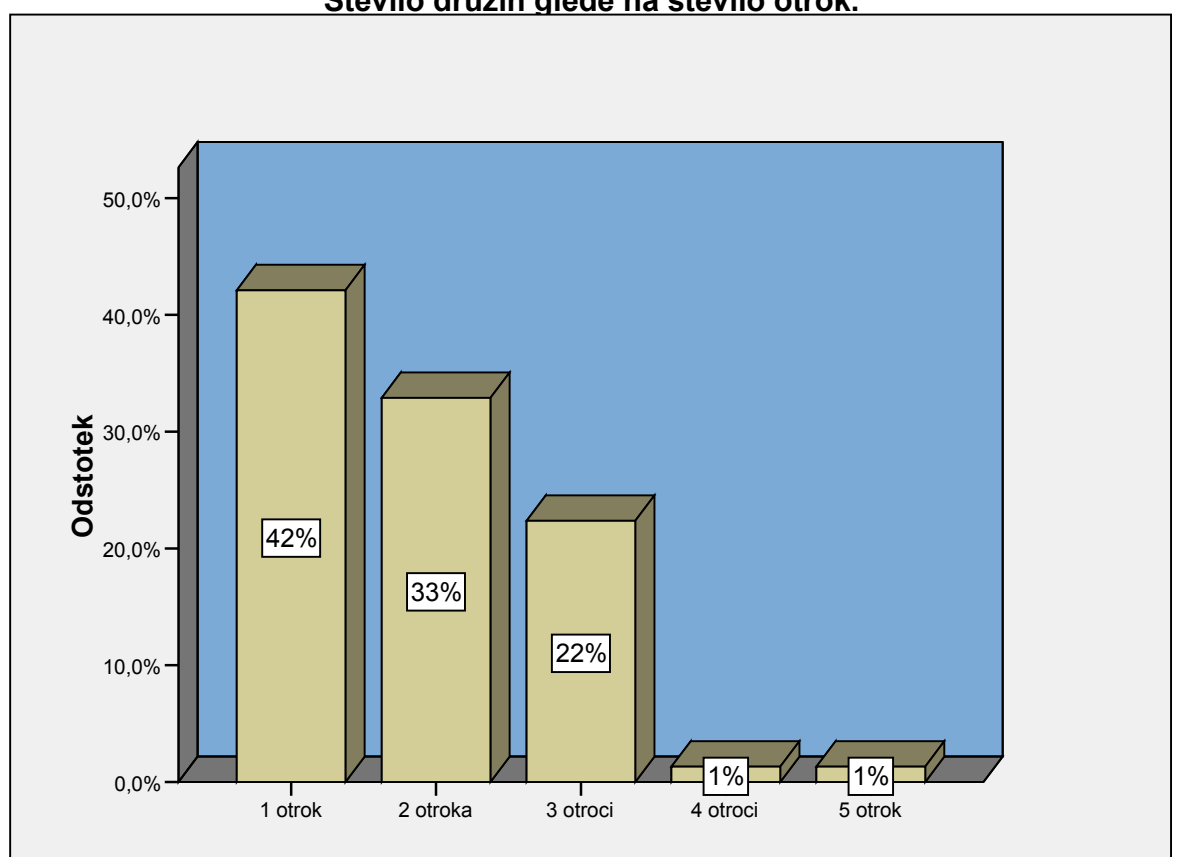
Slika 3. Obvestilo o družinski športni rekreaciji.

Vsako leto, ko se je začela športna družinska rekreacija, je LAS pripravil oglaševalsko akcijo, da spomni starše in otroke na začetek družinske športne rekreacije. V ta namen so pripravili letake, ki so se delili po vrtcih in šolah. Zato ne preseneča tako velik odstotek (66%) anketirancev, ki so izvedeli za družinsko športno rekreacijo iz reklamnega letaka. Tudi glas prijateljev je močan, saj je 29% anketirancev odgovorilo, da so za rekreacijo izvedeli po pogovoru s prijatelji.

Tabela 4
Število družin glede na število otrok

	Pogostost	Odstotek
1 otrok	32	42,1
2 otroka	25	32,9
3 otroci	17	22,4
4 otroci	1	1,3
5 otrok	1	1,3
Skupaj	76	100,0

Število družin glede na število otrok.



Slika 4. Število otrok v družini.

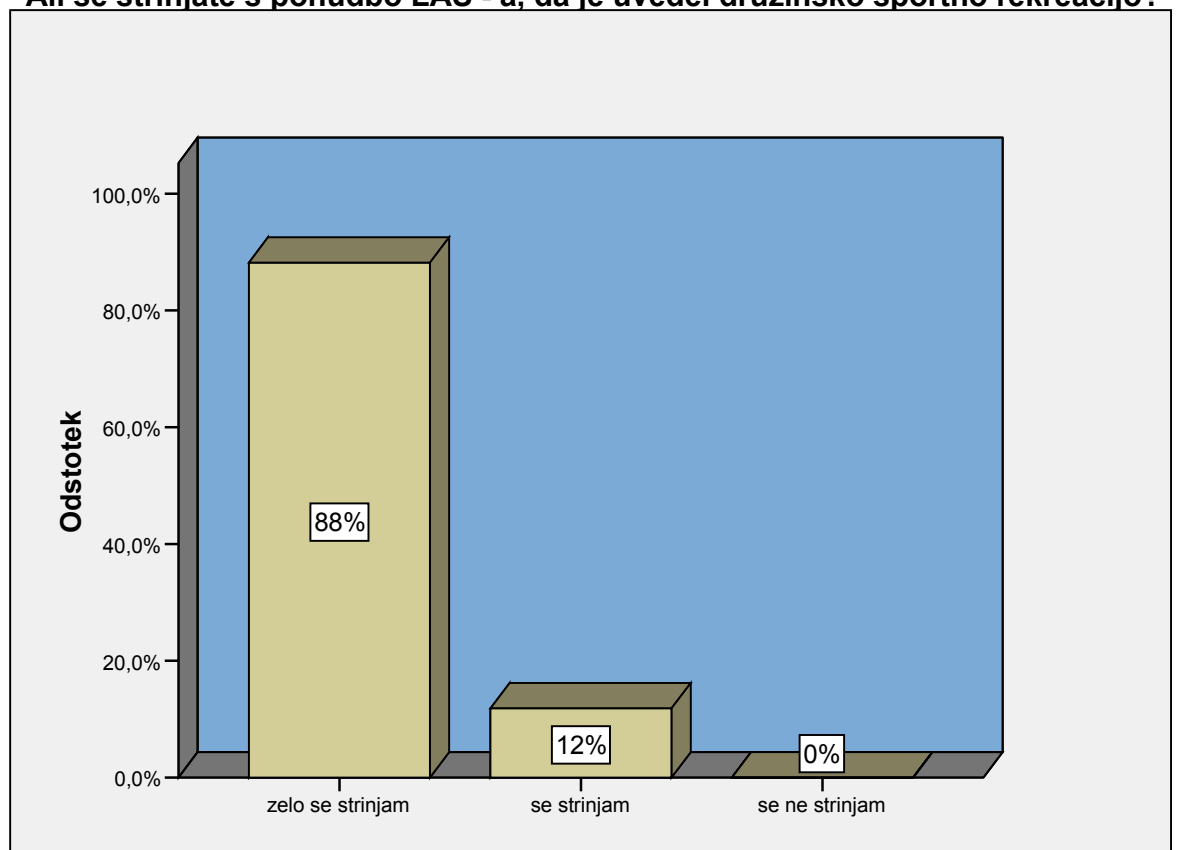
Največ družin (42%), ki so obiskovale družinsko športno rekreacijo, ima 1 otroka. Manj je družin z 2 otrokoma (33%). Tudi 3 otroci v družini niso redkost (22%). Zanimivo je, da so rekreacijo obiskovale tudi družine s štirimi in petimi otroki.

Tabela 5

Ali se strinjate s ponudbo LAS – a, da je uvedel družinsko športno rekreacijo?

	Pogostost	Odstotek
Zelo se strinjam	67	88,2
Se strinjam	9	11,8
Skupaj	76	100,0

Ali se strinjate s ponudbo LAS - a, da je uvedel družinsko športno rekreacijo?



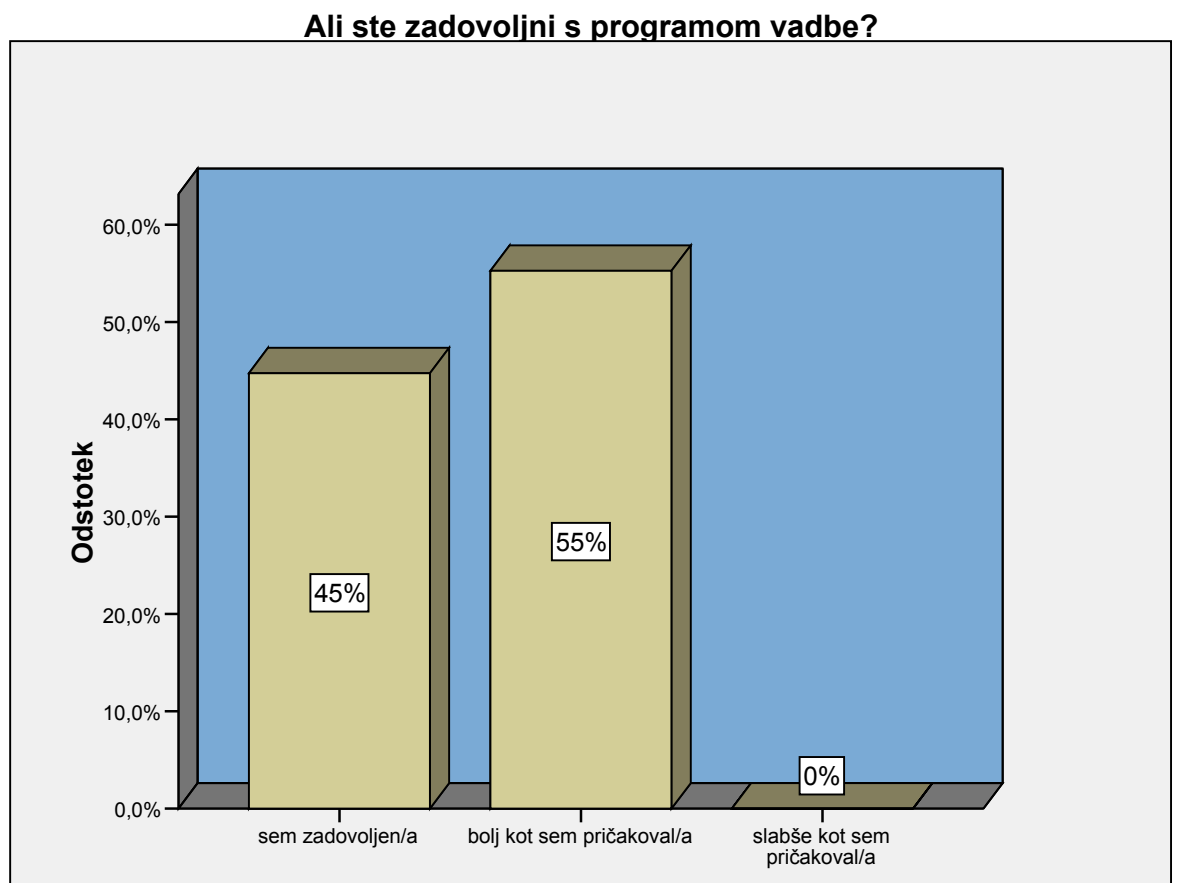
Slika 5. Strinjanje z uvedbo družinske športne rekreacije.

Večina od vprašanih se zelo strinja (88%) z uvedbo družinske športne rekreacije. Zagotovo so vadbo obiskovale družine, ki so imele za to interes.

Tabela 6

Ali ste zadovoljni s programom vadbe?

	Pogostost	Odstotek
Bolj kot sem pričakoval/a	42	55,3
Sem zadovoljen/a	34	44,7
Skupaj	76	100,0



Slika 6. Zadovoljstvo s programom vadbe.

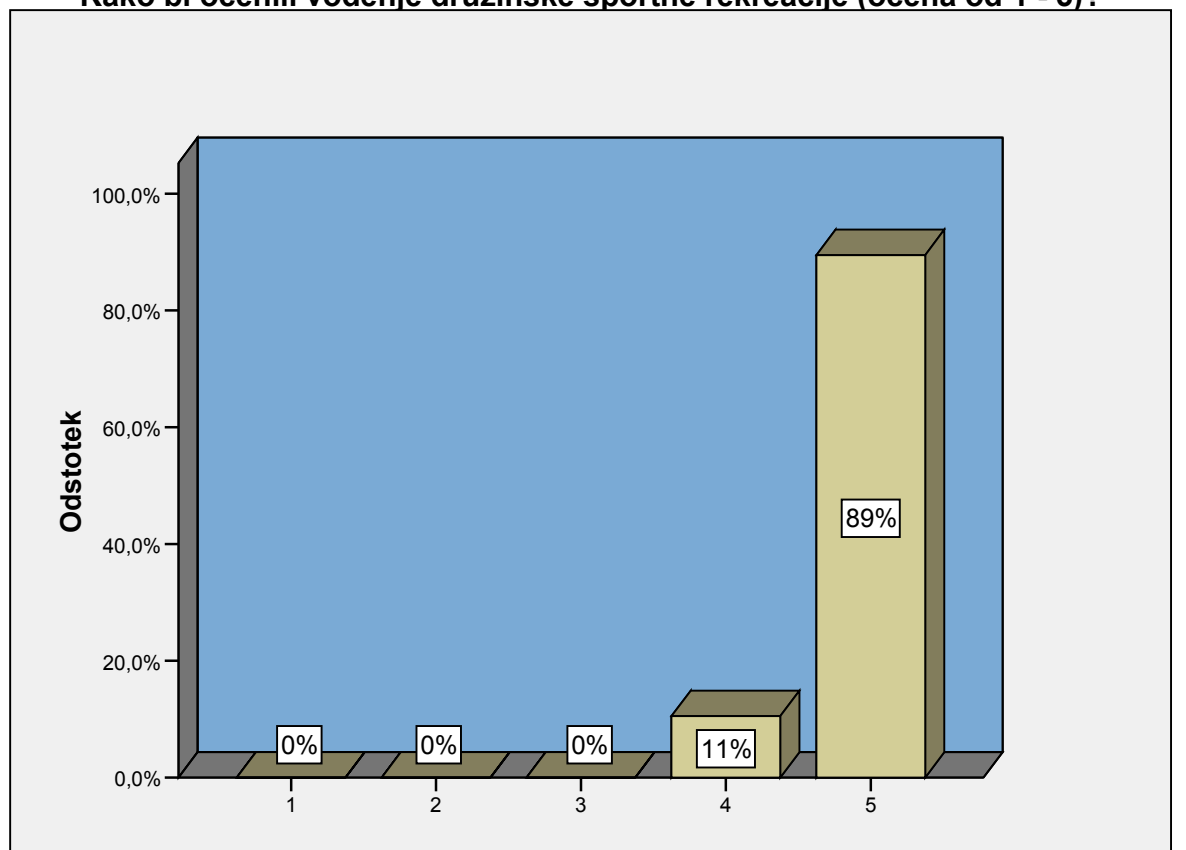
Pričakovanja ljudi, ki pridejo na vadbo, so različna. Več kot polovica (55%) udeležencev je bila s programom vadbe zadovoljna, bolj kot je pričakovala, ostali so bili zadovoljni (45%). To dokazuje, da so se jim izpolnila pričakovanja. Za udeležence je bil program vadbe načrtovan primerno. Veliko pripomore k temu dejstvo, da so se udeleženci razdelili v dve skupini. Družine z mlajšimi otroki so obiskovale vadbo v zgodnejšem terminu, to je ob 16.30, družine s starejšimi otroki pa ob 17.15.

Tabela 7

Kako bi ocenili vodenje družinske športne rekreacije (ocena 1 – 5)?

	Pogostost	Odstotek
5	68	89,5
4	8	10,5
Skupaj	76	100,0

Kako bi ocenili vodenje družinske športne rekreacije (ocena od 1 - 5)?



Slika 7. Ocena vodenja družinske športne rekreacije.

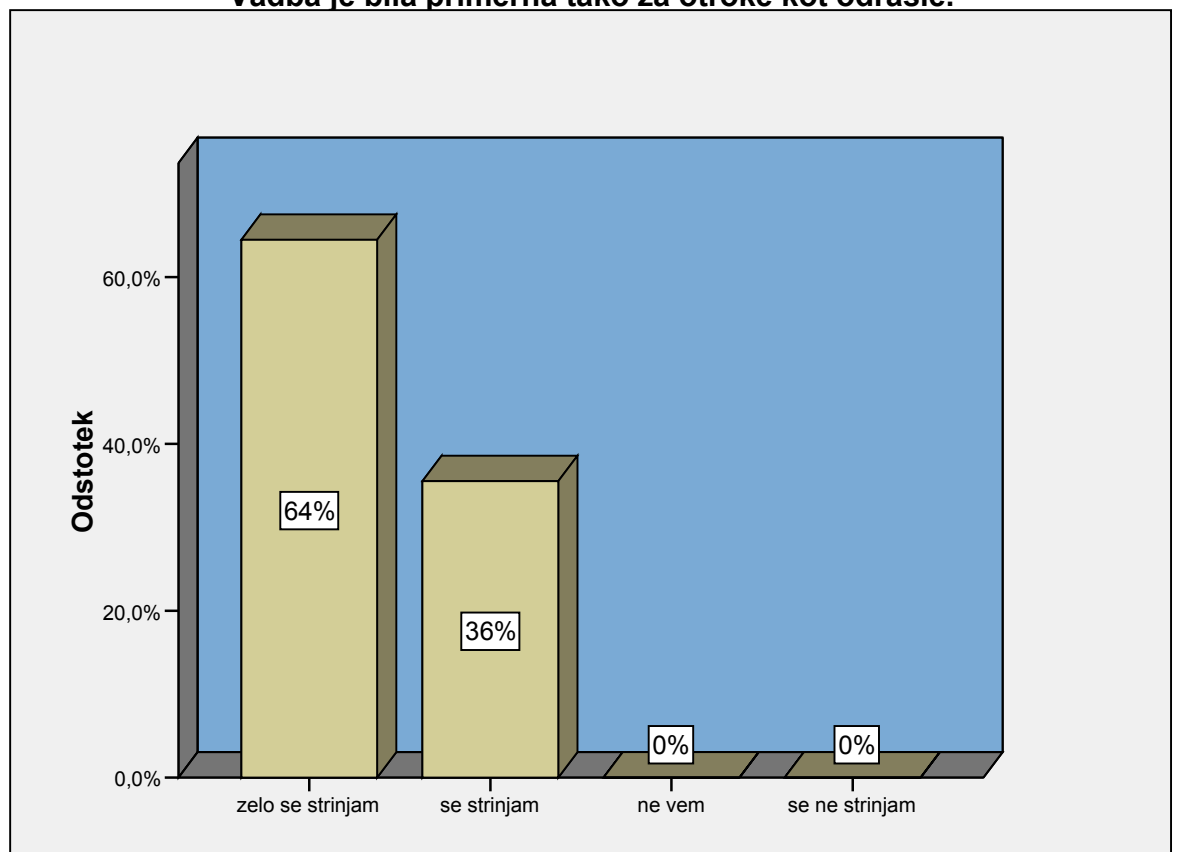
Kako je vadba sprejeta, je zagotovo odvisno od vaditeljev, oziroma animatorjev. V našem primeru sta vaditelja – animatorja s svojim znanjem in aktivnostjo za vadbo navdušila tako otroke kot starše. To kaže zelo visoka ocena (89%) vodenja družinske športne rekreacije.

Tabela 8

Vadba je bila primerna tako za otroke kot odrasle.

	Pogostost	Odstotek
Zelo se strinjam	49	64,5
Se strinjam	27	35,5
Skupaj	76	100,0

Vadba je bila primerna tako za otroke kot odrasle.



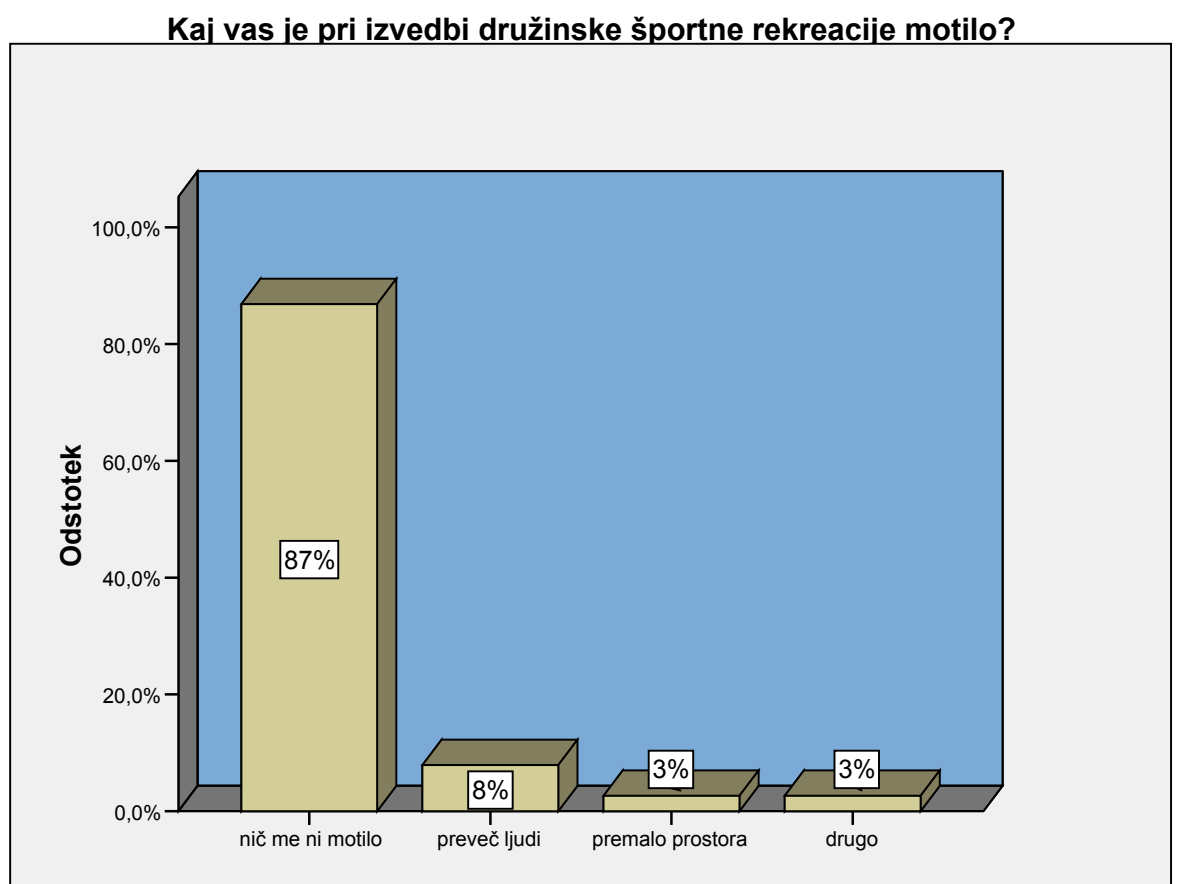
Slika 8. Primernost vadbe za starše in otroke.

Da je vadba primerna za otroke in odrasle, se zelo strinja 64% anketirancev, strinjajo se tudi ostali (36%). Sklepamo lahko, da je bil program strokovno načrtovan in tudi dobro predstavljen in voden. Vsekakor je potrebno pri pripravi takih programov pristopiti strokovno, delati analize in se prilagajati starostni strukturi udeležencev.

Tabela 9

Kaj vas je pri izvedbi družinske športne rekreacije motilo?

	Pogostost	Odstotek
Nič me ni motilo	66	86,8
Preveč ljudi	6	7,9
Premalo prostora	2	2,6
Drugo	2	2,6
Skupaj	76	100,0



Slika 9. Kaj vas je motilo pri izvedbi družinske športne rekreacije?

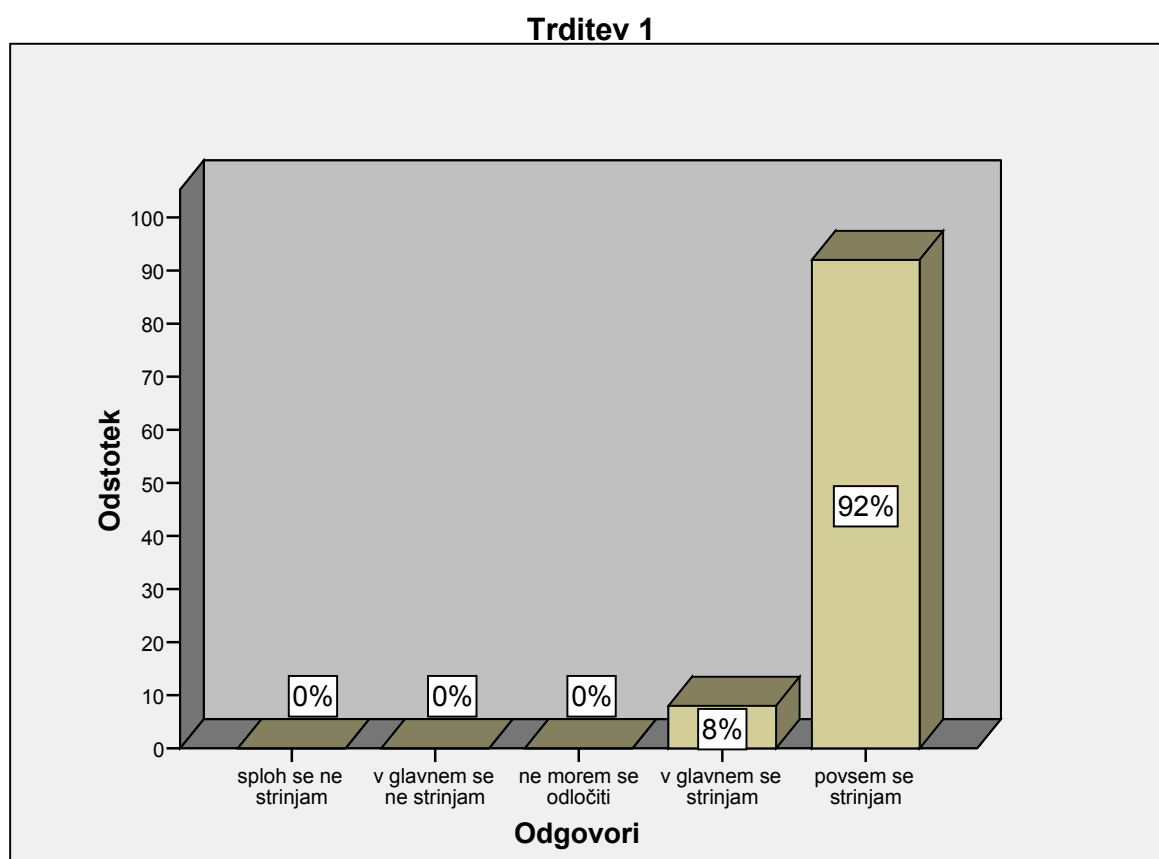
Ker je vadbo obiskovalo veliko ljudi, je spoznanje, da je nekatere motilo, ker je bilo preveč ljudi (8%), povsem na mestu. Predvsem na začetkih novega ciklusa je bil obisk zelo velik, a se je pa kasneje ustalil. Zagotovo je podatek, da 87% anketirancev ni nič motilo, zelo vzpodbuden za organizatorje družinske športne rekreacije.

Anketo o športnih motivih in stališčih smo dali prvim stotim naključno izbranim staršem. Rezultati anket so sledeči.

Tabela 10

Trditev 1: S športno dejavnostjo se moramo ukvarjati v vseh življenjskih obdobjih.

	Pogostost	Odstotek
Sploh se ne strinjam	0	0
V glavnem se ne strinjam	0	0
Ne morem se odločiti	0	0
V glavnem se strinjam	8	8,0
Povsem se strinjam	92	92,0
Skupaj	100	100,0



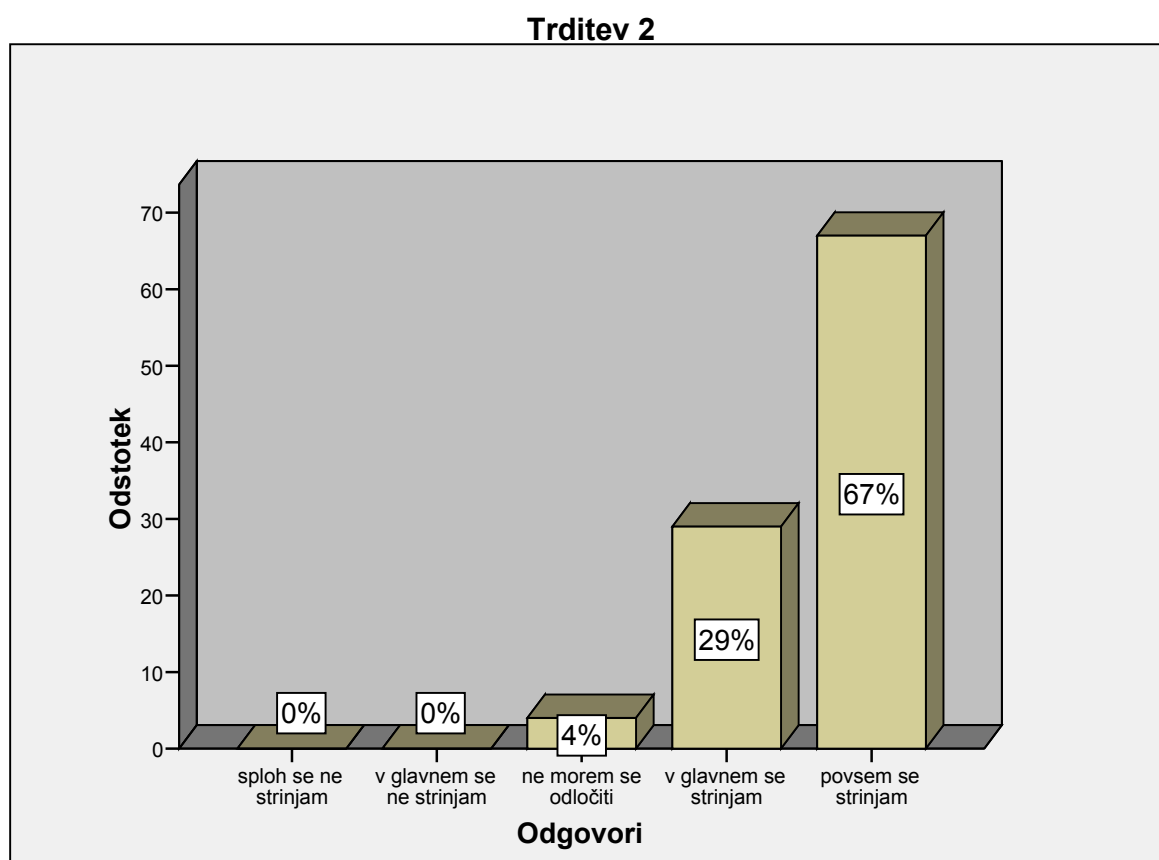
Slika 10. Trditev 1.

Da se moramo s športno dejavnostjo ukvarjati v vseh življenjskih obdobjih, se povsem strinja 92% vprašanih. Ostalih 8% anketirancev se v glavnem strinja. Drugih odgovorov ni bilo.

Tabela 11

Trditev 2: Športna dejavnost oblikuje kulturo ljudi.

	Pogostost	Odstotek
Sploh se ne strinjam	0	0
V glavnem se ne strinjam	0	0
Ne morem se odločiti	4	4,0
V glavnem se strinjam	29	29,0
Povsem se strinjam	67	67,0
Skupaj	100	100,0



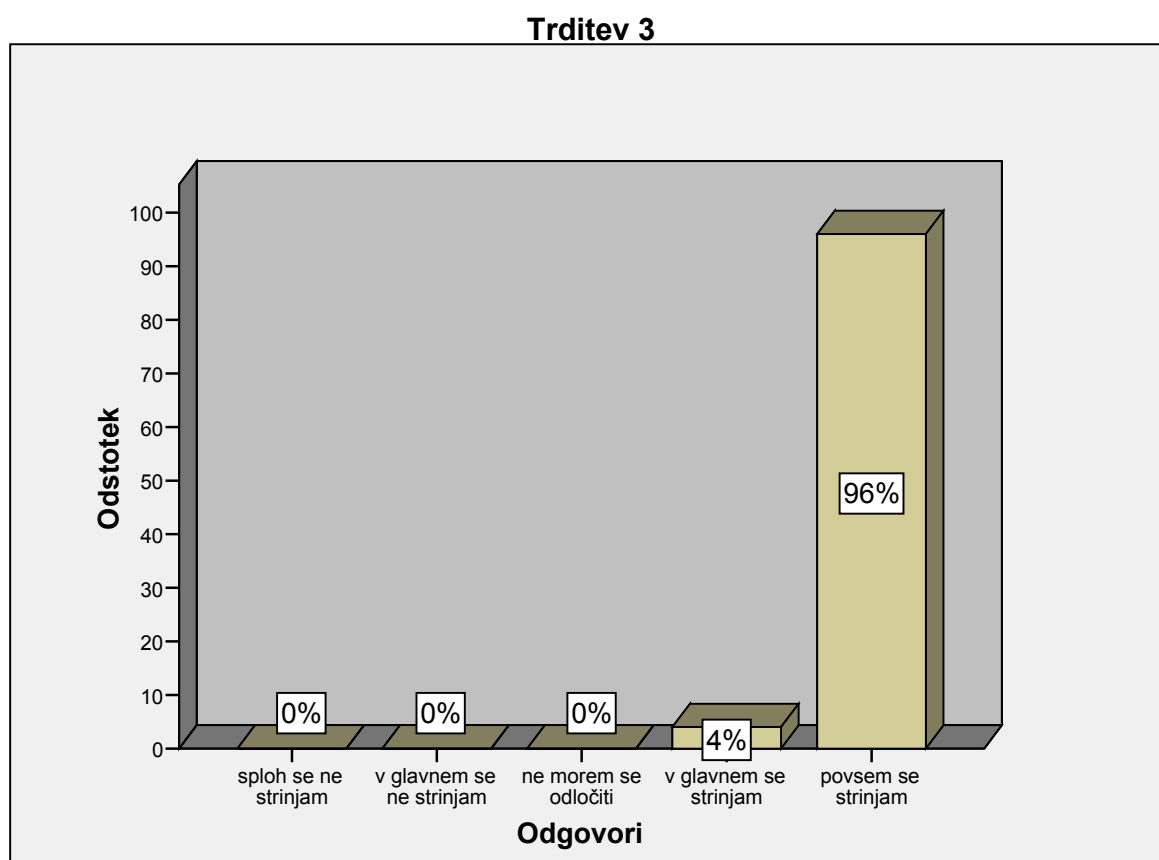
Slika 11. Trditev 2.

S to trditvijo se povsem strinja 67% anketirancev. V glavnem se strinja 29% vprašanih. Jasnega stališča o tem vprašanju nima 4% anketirancev, zato se ne morejo odločiti.

Tabela 12

Trditev 3: Športna dejavnost je sestavni del zdravega načina življenja.

	Pogostost	Odstotek
Sploh se ne strinjam	0	0
V glavnem se ne strinjam	0	0
Ne morem se odločiti	0	0
V glavnem se strinjam	4	4,0
Povsem se strinjam	96	96,0
Skupaj	100	100,0



Slika 12. Trditev 3.

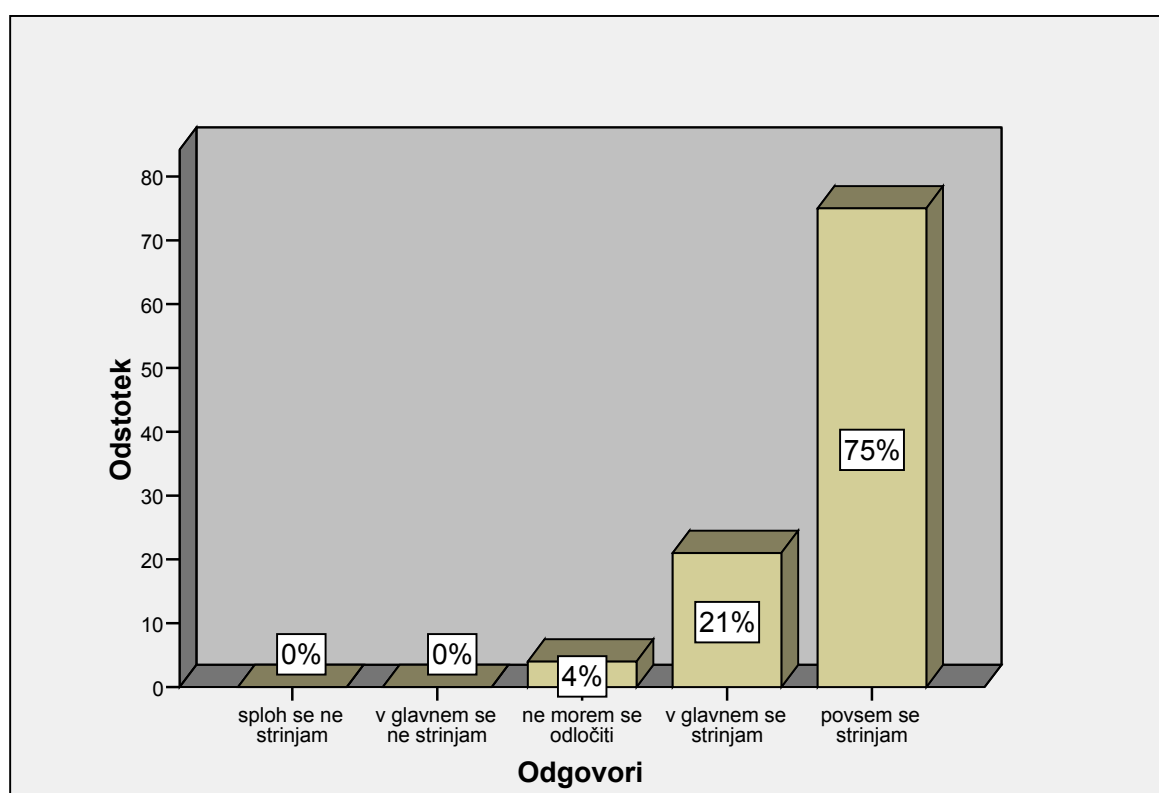
Da je športna dejavnost sestavni del zdravega načina življenja, se povsem strinja 96% anketirancev. Ostali 4% vprašanih se s to trditvijo v glavnem strinjajo. Drugih odgovorov ni bilo.

Tabela 13

Trditev 4: S športno dejavnostjo lahko pozitivno vplivamo na otrokov psihični razvoj.

	Pogostost	Odstotek
Sploh se ne strinjam	0	0
V glavnem se ne strinjam	0	0
Ne morem se odločiti	4	4,0
V glavnem se strinjam	21	21,0
Povsem se strinjam	75	75,0
Skupaj	100	100,0

Trditev 4



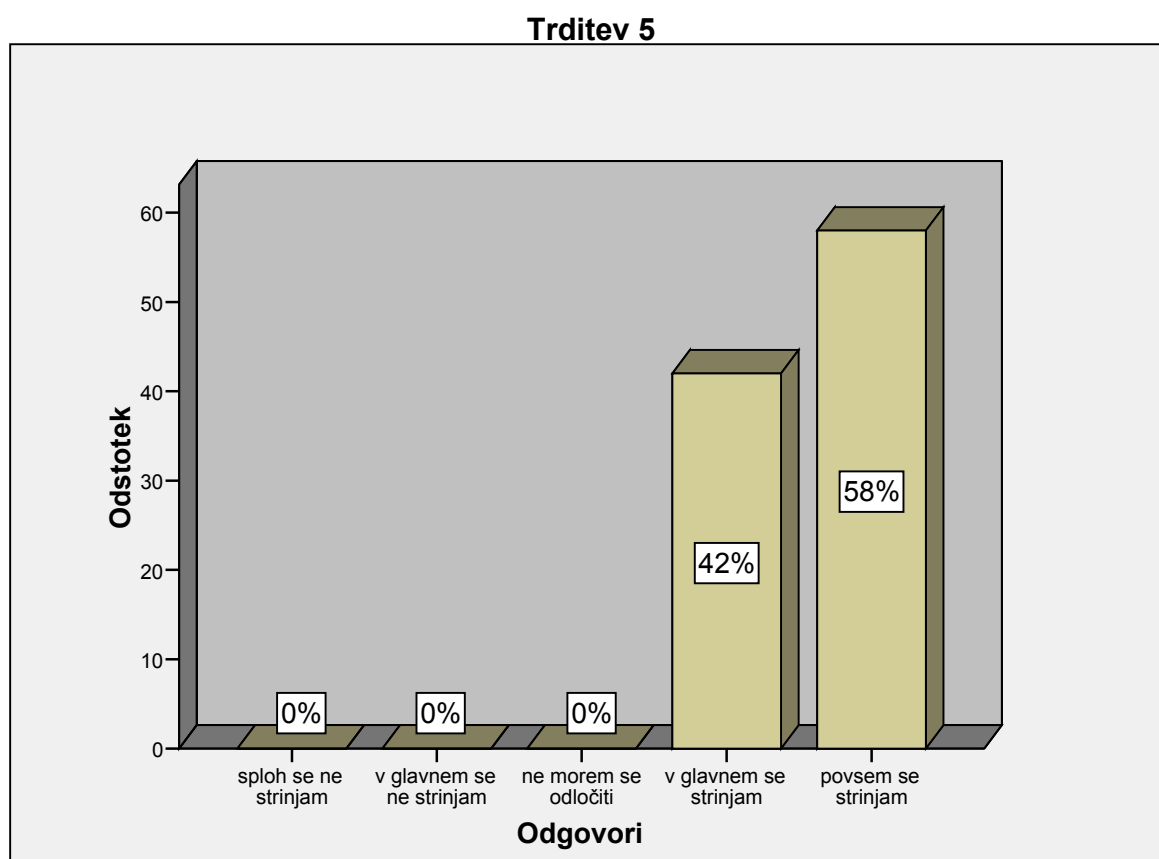
Slika13. Trditev 4.

Da lahko s športno dejavnostjo pozitivno vplivamo na otrokov psihični razvoj, se povsem strinja 75% vprašanih. V glavnem se strinja 21% anketiranih staršev, 4% se jih pa o tej trditvi ne more odločiti.

Tabela 14

Trditev 5: Ukvarjanje s športom mlade odvrča od negativnih pojavov v današnji družbi.

	Pogostost	Odstotek
Sploh se ne strinjam	0	0
V glavnem se ne strinjam	0	0
Ne morem se odločiti	0	0
V glavnem se strinjam	42	42,0
Povsem se strinjam	58	58,0
Skupaj	100	100,0



Slika 14. Trditev 5.

Da ukvarjanje s športom mlade odvrča od negativnih pojavov v družbi, se povsem strinja 58% vprašanih staršev, ostalih 42% se pa s to trditvijo v glavnem strinja. Ostalih odgovorov ni bilo.

6. RAZPRAVA

Rezultati ankete so pokazali, da je bila uvedba družinske športne rekreacije zelo pozitivno dejanje v občini Škofja Loka. LAS, kot posvetovalno telo župana za preprečevanje zasvojenosti, ima pomembno zaslugo tako pri uvedbi kot izvedbi družinske športne rekreacije. S tem je bil dodan nek nov vidik dojemanja in preživljanja prostega časa za družine, ki so se te rekreacije udeleževale.

S pomočjo anketnega vprašalnika smo prišli do nekaterih zanimivih zaključkov.

Povprečna starost staršev je okoli 32 let. Najmlajši starši so bili stari 19 let, najstarejši pa 53 let. Razpršenost je bila dokaj normalna. Zanimivo je bilo, da so se vse starostne skupine staršev med sabo lepo razumele in so vsi tudi lepo sodelovali. Vzpostavili so prijateljske stike in se tudi pogovarjali o vzgojnih prijemih, zagatah in uspehih. S tem so si starši izmenjevali izkušnje in zagotovo so v svoja ravnanja vpletli izkušnje iz teh pogovorov.

Nikoli se ni zgodilo, da bi starši samo pripeljali otroke, oni bi pa odšli. Starši so pripeljali s seboj na družinsko športno rekreacijo največ otrok v starosti med 3 in 5 let. To je zelo pomembno obdobje za razvoj otrokove motorike. Tudi v starostnem obdobju med 6 in 8 let je bilo veliko število otrok. Čim starejši so otroci, manj jih pride s starši na družinsko športno rekreacijo. V tem vidimo problem. V bodoče bi bilo potrebno pritegniti k vadbi tudi otroke, ki so v višjih razredih osnovne šole. Zgornja starostna meja otroka udeleženca je okoli 12 let. Po razgovorih s starši so bili otroci tisti, ki so jih spomnili na sobotno rekreacijo.

Največ družin, ki so obiskovale družinsko športno rekreacijo, ima enega otroka. Veliko je tudi družin z dvema otrokoma. Tudi trije otroci v družini niso redkost. Zanimivo je, da so rekreacijo obiskovale tudi družine s štirimi in petimi otroki. Nekatere družine so se med celotnim obdobjem družinske športne rekreacije povečale celo za dva otroke. V večini primerov so hodili na rekreacijo vsi otroci. Nekajkrat se je zgodilo, da zaradi bolezni družine niso bile popolne.

V anketi nas je tudi zanimalo, od koga so starši izvedeli za družinsko športno rekreacijo. Vsako leto, ko se je začela družinska športna rekreacija, je LAS pripravil oglaševalsko akcijo, da spomni starše in otroke na začetek družinske rekreacije. V ta namen so pripravili letake, ki so se delili po vrtcih in šolah. Zato ne preseneča, da je večina staršev izvedela za družinsko športno rekreacijo iz reklamnega letaka. Tudi glas prijateljev je močan, saj so za rekreacijo izvedeli po pogovoru s prijatelji.

Večina od vprašanih se zelo strinja z uvedbo družinske športne rekreacije. Zagotovo so vadbo obiskovale družine, ki so imele za to interes. Upada družin med letom ni

bilo. Tiste družine, ki so začele z obiskovanjem letnega ciklusa družinske športne rekreacije, so ga tudi končale.

Pričakovanja ljudi, ki pridejo na vadbo, so različna. Več kot polovica udeležencev je bila s programom vadbe zadovoljna bolj, kot je pričakovala. To dokazuje, da so se jim izpolnila pričakovanja. Za udeležence je bil program vadbe načrtovan primerno.

Kako je vadba sprejeta, je zagotovo odvisno od vaditeljev, oziroma animatorjev. V našem primeru sta vaditelja – animatorja s svojim znanjem in aktivnostjo navdušila za vadbo tako otroke kot starše. To jima je vsekakor uspelo, saj sta si za vodenje rekreacije zaslužila zelo visoko oceno.

Zanimalo nas je, kako starši ocenjujejo primernost vadbe za mlajše in starejše kategorije udeležencev. Da je vadba primerna za odrasle in otroke, se strinja velika večina anketirancev. Sklepamo lahko, da je bil program strokovno načrtovan in tudi dobro predstavljen in voden. Vsekakor je potrebno pri pripravi takih programov pristopiti strokovno, delati analize in se prilagajati starostni strukturi udeležencev.

Ker je vadbo obiskovalo veliko ljudi, je spoznanje, da je nekatere motilo, ker je bilo preveč ljudi, povsem na mestu. Občutek, da si zaradi prevelikega števila vadečih v prostoru ogrožen, je pomemben za nadaljnje načrtovanje družinske športne rekreacije. Zagotovo je podatek, da večine staršev ni nič motilo, zelo vzpodbuden za organizatorje družinske športne rekreacije.

Rezultati vprašalnika o motivih za šport so izpolnili naša pričakovanja. Večina družin, ki se je udeleževala družinske športne rekreacije, je športno dobro osveščena in ima pozitiven pogled na šport in na ukvarjanje s športom ter pravilno razumejo vpliv športa na otrokov psihični razvoj in da se da s športom otroke odvrčati od negativnih pojavov v družbi.

7. SKLEP

Z diplomskim delom smo hoteli prikazati koncept družinske športne rekreacije, kakršnega smo pripravili v Škofji Loki na pobudo LAS – a. Z uvedbo take vrste rekreacije smo nekaterim družinam v naši občini zelo popestrili življenje. Družina je osnovna enota človeške družbe in oblikovalka otrokove celovite osebnosti. Zagotovo je s pomočjo našega programa otrok od staršev prevzel nekatere življenjske izkušnje, ki mu bodo pomagale, ko si bo kasneje ustvarjal svoje življenje. Kaj in koliko bo otrok prevzel, je odvisno tudi od tega, kaj mu bodo starši nudili tudi v vsakodnevnem življenju, torej je njegov razvoj pogojen z dogajanjem v družini.

Z anketo smo spoznali starostno strukturo staršev in otrok. Ker je veliko otrok v starosti, kjer ima gibanje vpliv na celostni razvoj otroka, je cilj uvedbe družinske športne rekreacije dosežen. V bodoče bi bilo pri pripravi družinske športne rekreacije ali podobne dejavnosti potrebno poiskati način, kako k vadbi pritegniti tudi otroke in mladostnike starejše od 12 let. To je obdobje, ki je v družinah zagotovo najbolj kritično glede odnosa otrok – starši. V tem času postane vpliv staršev zmanjšan na račun vpliva vrstnikov. To je čas, ko otroci razmišljajo o smislu življenja, o sebi, o odnosih med vrstniki in to je čas, ko največ otrok začne poskušati legalne in nelegalne droge.

Zagotovo so se v družinah zaradi obiskovanja družinske športne rekreacije okrepili medosebni odnosi, zaradi katerih se sedaj otrok ali mladostnik počuti bolj srečnega, sprejetega in varnega. Nenazadnje imajo od tega nekaj tudi starši. Nekaj so naredili za svoje gibalne sposobnosti, pridobili na kondiciji in življenje v družini doživljajo manj stresno.

Uvedba družinske športne rekreacije je bila pozitivno sprejeta med udeleženci. Vadeči so bili zadovoljni s samo izvedbo in tudi načinom vodenja. To so pokazali tudi z zavzetim obiskovanjem vadbenih enot.

Športni motivi in stališča so pokazala, da imajo starši pozitivna stališča glede športa, kar nakazuje, da je notranja motivacija tista, ki je pripeljala družine na obisk družinske športne rekreacije. Pri takih družinah ni skrbi, da ne bi vsakodnevno poglobljali družinske odnose in jih ohranjali tudi s pomočjo družinske športne rekreacije. V družini se začne otrokov telesni, gibalni, intelektualni, čustveni in socialni razvoj. Kvaliteta družinskih odnosov se vceplja v otrokovo in mladostnikovo osebnost in je močno povezana z njegovim obnašanjem in dejanji v obdobju odraščanja in v njegovem zrelem obdobju. Zato je še kako pomembno, da se preventivno dela v družinah s pomočjo lokalne skupnosti. Starši so tisti, ki na otroka prenašajo vzorce vedenja. Športna aktivnost staršev, ki vanjo vključujejo tudi svoje otroke, je še kako pomembna. S tem bo otrok šport in gibanje sprejel kot nekaj vsakdanjega in šport uporabil za preživljanje svojega prostega časa. Različni avtorji

navajajo, da je šport pomemben dejavnik pri preprečevanju uživanja drog in različnih zasvojenosti. Prav zato je pomembno ponuditi mladim čim več zdravih dejavnosti, kamor spada tudi športna aktivnost (Berčič, Tušak, in Karpljuk, 2003), torej družinska športna rekreacija.

Problematika drog in različnih zasvojenosti je sedanost in se je potrebno z njo soočiti. Ni jo možno odpraviti, se pa lahko omili. Družinska športna rekreacija je eden od ukrepov, ki lahko pomaga mlade odvrniti od legalnih in nelegalnih zasvojenosti.

8. LITERATURA

- Barbovič, K., Berčič, H., Jeromen, T., Kajtna Barbara Pinter, T., Smradu, M. in Tušak, M. (2005). *Psihologija športne rekreacije*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Berčič, H., Tušak, M. in Karpljuk, D. (2003). *Šport, droge in zdravje odvisnikov*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Berčič, H. in Sila, B. (2004). Športna rekreacija (šport za vse) v družini kot osnova za pozitivne razvojne trende na področju športne rekreacije v Sloveniji. V *Zbornik 5. Kongresa športne rekreacije* (str. 8 – 22). Laško: Sokolska zveza Slovenije.
- Berčič, H. (2008). Športna rekreacija od zgodnjega otroštva do pozne starosti, V *Zbornik 7. Kongresa športne rekreacije* (str. 8 – 21). Ptuj: Sokolska zveza Slovenije.
- Bizjan, M. (1999). *Šport od mladosti k zrelosti – iskanje poti*. Ljubljana: Karantanija.
- Doupona Topič, M. in Petrovič, K. (2000). *Šport in družba: sociološki vidiki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kapelj Gorenc, D. in Gorenc, M. (1999). *Šport – tvoja izbira*. Ljubljana: Gyrus.
- Čačinovič – Vogrinčič, G. (1998). *Psihologija družine*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Fras, Z. (2000). Aktivni življenjski slog otroka – dolgoročna naložba v zdravstvo, V *Otrok v gibanju* (str. 20 – 28). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Hočevar, A. (2005). *Preprečevanje rabe in zlorabe drog – starši med stroko in ideologijo*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Karpljuk, D., Videmšek, M. in Zajc, M. (2003). *Možnost povezovanja športnih in zdravstvenih vsebin v osnovni šoli*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kremžar, B. in Petelin, M. (2001). *Otrokovo gibalno vedenje*. Ljubljana: Društvo za motopedagogiko in psihomotoriko.
- Kropej, V. (2002). Športna aktivnost predšolskih otrok in družinsko okolje, V *Otrok v gibanju* (str. 133 – 138). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

- Labinowicz, E. (1989). *Izvirni Piaget – mišljenje – učenje – poučevanje*. Ljubljana, Državna založba Slovenije.
- Pistotnik, B. (1988). *Vedno z igro*. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.
- Pistotnik, B. (1999). *Osnove gibanja (Osnove gibalne izobrazbe)*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Pišot, R. (2000). Didaktika gibalno/športne vzgoje v funkciji celostnega razvoja otroka, V *Otrok v gibanju* (str. 75 – 83). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Pišot, R. in Završnik, J. (2004). Vsebine gibalne/športne aktivnosti kot dejavnik celostnega razvoja in izobraževanja otrok, mladostnikov in odraslih, V *Zbornik 5. Kongresa športne rekreacije* (str. 55 – 60). Laško: Sokolska zveza Slovenije.
- Pišot, R. (2008). Gibalna športna aktivnost v otroštvu, V *Zbornik 7. Kongresa športne rekreacije* (str. 39 – 48). Ptuj: Sokolska zveza Slovenije.
- Pori, M. (2008). Usmerjanje in priprava otrok za hojo v planine in gore, V *Zbornik 7. Kongresa športne rekreacije* (str. 92 – 95). Ptuj: Sokolska zveza Slovenije.
- Strah, N. (2000). *Športna vzgoja otrok s starši*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Strel, J. idr. (1996). *Športnovzgojni karton*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
- Strel, J. in Kovač, M. (2000). Gibalni razvoj otrok in mladine, V *Otrok v gibanju* (str. 39 – 57). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Šibila, M., Bon, M. in Kuželj, D. (1999). *Mini rokomet v prvih razredih osnovne šole*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Videmšek, M. in Karpljuk, D. (2000). Metode in oblike dela pri predšolski športni vzgoji, *Šport*, 48 (3), 8 – 11.
- Videmšek, M., Strah, N. in Stančevič, N. (2001). *Igrajmo se skupaj – Program športnih dejavnosti za otroke in starše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

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

Videmšek, M., Štihec, J., Karpljuk, D. in Kondrič, M. (2002). Športne dejavnosti otrok in staršev, *Šport*, 50 (1), 8 – 10.

Walker, P. (2003). *Hop, skok in poskok: vaje, dejavnosti in igre za spodbujanje otrokovega gibanja, dobre drže in ravnotežja*. Radovljica: Didakta

9. PRILOGA

ANKETA ZA UDELEŽENCE

Spoštovani starši !

Na pobudo Las – a je bila uvedena družinska športna rekreacija v občini Škofja Loka. Namen uvedbe rekreacije je druženje celotne družine ob prijetni športni dejavnosti, torej da otroci in starši aktivnosti izvajate skupaj. Ker gibanje in šport predstavljata eno izmed področij, kjer lahko pomembno vplivamo na otrokov razvoj in izboljšujemo medosebne odnose v družini, nas zanima, kakšno mnenje imate vi o uvedbi družinske športne rekreacije.

Želimo, da si vzamete nekaj časa in anketo rešite skupaj - celotna družina. Na vprašanja odgovarjajte resno in odgovorno, saj nam bodo odgovori le tako koristili za nadaljnje delo. Anketa je anonimna.

Anketa – družinska rekreacija – LAS
(napiši in obkroži)

1. Vaša starost: _____
2. Starost Vaših otrok, ki skupaj z Vami obiskujejo vadbo: _____
3. Koliko otrok imate? _____
4. Od koga ste izvedeli za družinsko športno rekreacijo?
Od prijateljev Iz reklamnega letaka Od drugod
5. Ali se strinjate s ponudbo LAS – a, da je uvedel družinsko športno rekreacijo?
Se strinjam Ne vem Zelo se strinjam
6. Ali ste zadovoljni s programom vadbe na družinski športni rekreaciji?
Sem zadovoljen-na Bolj kot sem pričakoval-a Slabše kot sem pričakoval-a
7. Če bi ocenjevali način vodenja na rekreaciji od 1- 5, bi ocenil-a z 1 2 3 4 5
8. Vadba je bila primerna tako za odrasle kot otroke.
Se strinjam Ne vem Zelo se strinjam
9. Kaj Vas je motilo pri izvedbi družinske športne rekreacije?
Nič me ni motilo Preveč ljudi Premalo prostora Drugo, napiši _____

ŠPORTNI MOTIVI UDELEŽENCEV

Spoštovani starši!

Prosimo vas, da preberete trditve in se odločite, kako se s posamezno trditvijo strinjate

Športni motivi udeležencev (obkroži)!

1. S športno dejavnostjo se moramo ukvarjati v vseh življenjskih obdobjih.	1	2	3	4	5
2. Športna dejavnost oblikuje kulturo ljudi.	1	2	3	4	5
3. Športna dejavnost je sestavni del zdravega načina življenja.	1	2	3	4	5
4. S športno dejavnostjo lahko pozitivno vplivamo na otrokov psihični razvoj.	1	2	3	4	5
5. Ukvarjanje s športom mlade odvrača od negativnih pojavov v današnji družbi.	1	2	3	4	5

-
- 1- sploh se ne strinjam
 - 2- v glavnem se ne strinjam
 - 3- ne morem se odločiti
 - 4- v glavnem se strinjam
 - 5- povsem se strinjam