

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

MARUŠA ČHOVIN

LJUBLJANA, 2014

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Specialna športna vzgoja
Elementarna športna vzgoja

ŠPORTNE DEJAVNOSTI OTROK V SMUČARSKEM KLUBU
KALIČ POSTOJNA IN V NJIHOVEM PROSTEM ČASU

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA:

prof. dr. Mateja Videmšek

RECENZENT:

prof. dr. Damir Karpljuk

KONZULTANT:

prof. dr. Jože Štihec

Avtorica dela:

MARUŠA ČEHOVIN

Ljubljana, 2014

ZAHVALA

Največja zahvala gre predvsem mojim staršem, ki so mi omogočili študij in me vseskozi podpirali ter mi stali ob strani. Tudi takrat, ko ni vse delovalo tako rožnato. Vem, da sem jim naredila marsikateri »sivi las«, vendar se je na koncu vse dobro izteklo. Res sem jima hvaležna za vso podporo, ki sem jo dobila z njune strani. Hvala, rada vaju imam!

Velika zahvala gre tudi moji mentorici, profesorici dr. Mateji Videmšek, s katero sem z veseljem sodelovala, saj mi je znala strokovno svetovati ter me usmerjati pri nastanku moje diplomske naloge. Vedno, ko sem bila v zadregi, mi je z veseljem priskočila na pomoč ter mi svetovala, kako naprej.

Zahvalila bi se tudi svojemu partnerju Luki, ki me je skozi celoten študij spremljal, mi stal ob strani ter me vzpodbujal, da sem bila lahko še boljša. Zahvala tudi najinemu sinčku Maksu, ki nama od decembra 2013 lepša dneve s svojim čebljanjem in nasmehi. Hvala fanta, ker sta v mojem življenju!

In seveda gre tudi velika zahvala dolgoletni prijateljici Nejki Ritonja, ki mi je pomagala pri prevajanju v angleščino ter tudi lektorsko pregledala mojo diplomsko nalogo.

Zahvala gre pa tudi vsem mojim sodelavcem v Smučarskem klubu Kalič Postojna, saj je delo z njimi res prijetno in vedno v veselje. Še posebej pa gre zahvala Alenki Bratož, ki mi je pomagala pri hitri izpolnitvi anketnih vprašalnikov ter mi je priskrbela tudi nekaj fotografij z naših športnih aktivnosti.

Ključne besede: otroci, smučarski klub Kalič Postojna, gibalne/športne dejavnosti, gibanje, šport v prostem času

ŠPORTNE DEJAVNOSTI OTROK V SMUČARSKEM KLUBU KALIČ POSTOJNA IN V NJIHOVEM PROSTEM ČASU

Avtorica: Maruša Čehovin

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2014

Specialna športna vzgoja, Elementarna športna vzgoja

Število strani: 54

Število tabel: 15

Število prilog: 1

Število virov: 16

Število slik: 20

IZVLEČEK

Namen diplomskega dela je bil analizirati športne dejavnosti otrok v Smučarskem klubu Kalič Postojna ter v njihovem prostem času. V raziskavo je bilo vključenih 46 otrok, ki obiskujejo vadbo v SK Kalič Postojna in so stari od 2 do 10 let. Uporabili smo anketni vprašalnik, ki je vseboval 15 vprašanj zaprtega tipa.

Ugotovili smo, da vseh 46 otrok obiskuje vadbo v telovadnici, na smučanje hodi 67,4% otrok, rolanja se udeležuje 73,9% otrok, na pohode pride 71,7% otrok ter na plavanje samo 37% otrok. Športnih dejavnosti znotraj kluba se večina otrok udeležuje enkrat tedensko (41,3%), včasih se jih dvakrat tedensko udeleži 23,9% otrok ter 34,8% je otrok, ki vedno obiskujejo športne dejavnosti dvakrat tedensko.

Med športnimi dejavnostmi, katere izvajajo starši skupaj z otroki, so najpogostejši sprehodi v naravo (93,5%), na drugem mestu so igre z žogo (73,9%), veliko tudi plavajo (69,6%) ter se igrajo na zunanjih igriščih (60,9%), malo manj pa smučajo (50%). 28,3% anketiranih pa je odgovorilo, da se ukvarjajo tudi z drugimi dejavnostmi, med katere so našteali kolesarjenje, rolanje, tek in tenis. Večina staršev je skupaj s svojimi otroki aktivna enkrat (30,4%) in dvakrat tedensko (30,4%), več kot dvakrat tedensko je aktivnih 28,3% anketiranih, medtem ko so športno aktivni le dvakrat mesečno štirje anketirani (8,7%) ter enkrat mesečno 1 anketiran (2,2%).

Key words: children, Ski Club Kalič Postojna, physical/sports activities, motion, leisure time sport.

SPORTS ACTIVITIES OF CHILDREN IN SKI CLUB KALIČ POSTOJNA AND DURING THEIR LEISURE TIME

Author: Maruša Čehovin

University of Ljubljana, Faculty of sport, 2014

Special sports education, Elementary sports education

Number of pages: 54

Number of tables: 15

Number of appendices: 1

Number of sources: 16

Number of pictures: 20

ABSTRACT:

The purpose of this diploma paper was to analyse sports activities of children in Ski Club Kalič Postojna and during their leisure time. 46 children aged between 2 and 10 and members of Ski Club Kalič Postojna were included in the analysis. We used a questionnaire consisting of 15 closed type questions. The questionnaire was distributed to parents during one of the regular workouts.

We found out that all of the 46 children visit gym workouts, 31 go skiing, 34 take rollerblade lessons, 33 take part in hiking and only 17 go to swimming hours. The children take part in the sports activities organised by the club once (19 children) or sometimes twice (11 children) per week. 16 children always take part twice per week.

Amongst the activities performed by both parents and their children the most frequent are walks in the nature (43 children). As the second come ball games (34 children), followed by swimming (32 children) and activities on outdoor playgrounds (28 children). Slightly less children ski (23 children). 13 of the interviewed answered they do some other sports, amongst which cycling, rollerblading, running and tennis were listed. Most of the parents are active together with their children once or twice per week (14 cases for both). 13 parents are active more than twice per week. Only 4 parents are active twice per month and 1 once per month.

KAZALO

1	UVOD	10
1.1	Otrok in gibanje	11
1.2	Naravne oblike gibanja	12
1.3	Gibalni razvoj otroka.....	15
1.4	Vpliv gibalnih dejavnosti na celostni razvoj otroka	17
1.5	Pomen športne vadbe za otroke skupaj s starši.....	19
1.6	Zgodovina Smučarskega kluba Kalič Postojna	20
1.7	Smučarski klub Kalič Postojna danes	23
1.8	Predstavitev športnih programov znotraj Smučarskega kluba Kalič Postojna	24
	• VADBA V TELOVADNICI	24
	• ROLANJE.....	25
	• POHODI.....	26
	• PLAVANJE	27
	• SMUČANJE	27
1.9	Namen in cilji diplomskega dela	29
2	METODE DELA.....	31
2.1	PREIZKUŠANCI	31
2.2	PRIPOMOČKI.....	31
2.3	POSTOPEK	31
3	REZULTATI IN RAZPRAVA.....	32
4	SKLEP.....	48
5	VIRI.....	50
6	PRILOGE.....	52
7.1	ANKETNI VPRAŠALNIK.....	52

KAZALO SLIK

<i>Slika 1.</i> 50 let SK Kalič Postojna (Bratož, 2012).....	24
<i>Slika 2.</i> Tečaj rolanja (Bratož, 2010).	26
<i>Slika 3.</i> Pohod na Sv. Lovrenc (Bratož, 2012).	26
<i>Slika 4.</i> Plavalni tečaj v Logatcu (Bratož, 2010).....	27
<i>Slika 5.</i> Zimovanje na Treh Kraljih (Bratož, 2013).	28
<i>Slika 6.</i> Tekma SK Kalič Postojna na Ski Boru (Bratož, 2010).....	29
<i>Slika 7.</i> Starost otrok vključenih v SK Kalič Postojna.	32
<i>Slika 8.</i> Aktivnosti otrok znotraj SK Kalič Postojna.....	34
<i>Slika 9.</i> Katera dejavnost najbolj koristi otroku pri izboljšanju smučarskega znanja.....	35
<i>Slika 10.</i> Pogostost aktivnosti otrok v SK Kalič Postojna.....	36
<i>Slika 11.</i> Udeležba vadbe med počitnicami.....	37
<i>Slika 12.</i> Kdo vam je povedal za SK Kalič Postojna.....	38
<i>Slika 13.</i> Razlog za vključitev otrok v SK Kalič Postojna.....	39
<i>Slika 14.</i> Vključitev v SK Kalič Postojna.....	40
<i>Slika 15.</i> Napredovanje otrok ob dobrem odnosu z vaditeljem.....	42
<i>Slika 16.</i> Športne aktivnosti otrok in staršev.....	43
<i>Slika 17.</i> Pogostost aktivnosti znotraj družine.....	44
<i>Slika 18.</i> Čas izvajanja športnih aktivnosti skupaj z otrokom.....	45
<i>Slika 19.</i> Odločitev za športno aktivnost otrok.....	46
<i>Slika 20.</i> Kdo še navdušuje otroke za športno aktivnost.....	47

KAZALO TABEL

Tabela 1	32
Tabela 2	33
Tabela 3	33
Tabela 4	35
Tabela 5	36
Tabela 6	37
Tabela 7	38
Tabela 8	39
Tabela 9	40
Tabela 10	41
Tabela 11	42
Tabela 12	44
Tabela 13	45
Tabela 14	46
Tabela 15	47

1 UVOD

Najosnovnejša gibanja, ki so se pojavila v začetnih fazah človekovega razvoja, so bila povezana z nabiranjem hrane, z lovom ter z borbo s sovražniki. Za vse navedene aktivnosti je značilno, da so sestavljene iz bazičnih gibalnih struktur, kot so skoki, plazenje, meti, in podobno. Te bazične gibalne strukture so se namreč razvile skozi filogenezo človeške vrste in so se izvajale v naravnem okolju ter tako predstavljale prvobiten odnos človeka do narave. Zato smo ta bazična pomembna gibanja poimenovali naravne oblike gibanj (Pistotnik, 1999).

Gibalne sposobnosti omogočajo človekovo gibanje. V osnovi lahko delimo gibalne sposobnosti na moč, gibljivost, ravnotežje, skladnost gibanja (koordinacijo), hitrost, natančnost in vzdržljivost. Ustrezna razvitost gibalnih sposobnosti je nujni pogoj za izvajanje gibanja. Posledično se z izvajanjem gibanja vzdržuje oz. povečuje gibalna učinkovitost (Novak, Kovač in Čuk, 2008).

Gibanje spremlja človeka od rojstva do smrti. Že v prvih gibalnih poskusih, ko se otrok uči plezati in hoditi, je njegov spoznavni razvoj povezan z gibalnim. Kdor prej shodi, prej usvoji prostor okoli sebe, spozna okolico in ima več možnosti za komunikacijo. Zato bi morali starši nenehno spodbujati otroke v njihovih gibalnih poskusih, se igrati z njimi, jih voditi na sprehode, skratka njihovo naravno potrebo zadovoljevati in jo krepiti (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Ko se starši odločajo, ali naj svojega otroka vpišejo v organizirano vadbo, se jim v mislih postavlja veliko vprašanj o tem, katera vadba je primerna za njihovega otroka, bo otrok sploh želel sodelovati na vadbi ter tudi o tem, katerega ponudnika vadbe sploh izbrati. Na srečo je ponudba na trgu res pestra, saj je vsako leto več društev, ki ponujajo raznoliko vadbo za otroke. Pri mlajših skupinah otrok na vadbi sodelujejo tudi starši. S tem seveda otrok in starš krepi medsebojne vezi, več časa preživita skupaj, predvsem pa je ta preživet čas aktiven tako za otroka kot tudi za starša. Večinoma imajo otroci tako vadbo radi, saj so med svojimi vrstniki, na voljo imajo veliko pripomočkov in pomagali, ki jim niso na voljo doma – zato so le-ti toliko bolj privlačni. Z raznimi gibalnimi nalogami otroci razvijajo tako svoje gibalne sposobnosti kot tudi domišljijo. In kar je pri tem najpomembnejše: ob tem se neizmerno zabavajo in uživajo. Malo starejši otroci (od treh let in pol dalje) že izvajajo samostojno

vadbo. Tudi ta ima svoje prednosti. Otroci postajajo vse bolj samostojni (ker starši niso prisotni), še vedno se družijo s svojimi vrstniki ter, ne da bi se zavedali, da delajo nekaj dobrega za svoje telo in zdravje, opravljajo razne gibalne naloge in s tem razvijajo svoje gibalne in funkcionalne sposobnosti, ki so še tako pomembne za vsakega otroka.

Sicer pa skupno delovanje vseh dejavnikov, tako staršev, učiteljev, trenerjev in vrstnikov na eni strani in otrokova lastna dejavnost na drugi strani, lahko privede do tega, da bo otrok užival ob izvajanju športne dejavnosti (Šimunič, Volmut in Pišot, 2010).

Namen diplomskega dela je predvsem ugotoviti, katere ponujene športne dejavnosti v Smučarskem klubu Kalič Postojna otroci v največji meri obiskujejo, s katerimi športi se starši skupaj s svojimi otroki ukvarjajo v največji meri ter kolikokrat tedensko so otroci športno aktivni tako znotraj kluba kot skupaj s svojimi starši.

1.1 Otrok in gibanje

Zavedati se moramo, da je gibalni razvoj v ospredju predvsem v prvih letih življenja in poteka od elementarnih, preprostih oblik gibanja do sestavljenih in zahtevnejših športnih dejavnosti. Sposobnosti in lastnosti, ki jih otroci ne usvojijo pravočasno, se kasneje zelo težko ali sploh ne razvijejo. V predšolskem obdobju se gradijo temelji zdrave telesne konstitucije in pozitivnega dožemanja športa. Seveda vse poteka skozi igro. Z gibanjem si otroci poleg gibalnih razvijajo tudi spoznavne sposobnosti. Vključevanje v različne oblike športnih dejavnosti ima pomembno vlogo pri razvijanju čuta do drugih otrok, začne se proces socializacije. Igra in gibanje sta pomembna tudi pri emocionalnem razvoju. Otroci, ki imajo radi šport oz. so jih starši že zelo zgodaj začeli navajati na športne dejavnosti, bodo veliko bolj dovzetni za okolico, manj boječi in bolj samozavestni (Videmšek in Jovan, 2002). Žal pa sodobni način življenja ni ravno usmerjen v vrednoto obvladovanja lastnega telesa, temveč v vrednoto čutnega uživanja, kar se izkazuje v povečani debelosti otrok in mladine ter izrazitem zmanjševanju moči rok in ramenskega obroča ter vzdržljivosti (Novak idr., 2008).

Otroci so neprestano v gibanju, enostavno ne morejo biti pri miru. Zato je toliko bolj pomembno, da otroku omogočimo čim več različnih gibanj. Današnje življenje je vedno bolj

sedeče, saj nam sicer napredna tehnologija lajša življenje, po drugi strani nas pa prisili, da smo vedno manj aktivni, tako umsko kot tudi gibalno. Otroci imajo sicer radi računalnik in razne računalniške igrice, vendar vse to po večini škoduje zdravju otrok. Zato je zelo pomembno, da otroke vzpodbujamo k gibanju tako v prostoru kot tudi zunaj, na svežem zraku. Stremeti moramo k temu, da bo otrok spoznal čim več različnih vrst gibanj in športnih znanj, predvsem pa, da bo vse to počel z veseljem.

Pomemben dejavnik za kakovostno izvajanje gibalnih dejavnosti so nedvomno primeren prostor ter ustrezno izbrani športni pripomočki in igrala. Brez njih je lahko vadba zelo suhoparna, zato je potrebno otroke dodatno motivirati. Zelo pomembna je tudi kakovost športnih pripomočkov. Za izvajanje športnih dejavnosti lahko občasno uporabimo doma narejene pripomočke oziroma tiste, ki jih otroci izdelajo sami (Videmšek, Tomazini in Grozdek, 2007).

Tudi v Smučarskem klubu Kalič Postojna se trudimo, da bi otrokom razne športne zvrsti prikazali na zanimiv način, tako da bo otrok vse to sprejel za zabavo in da bo tudi v kasnejših letih življenje vsaj nekaj svojega prostega časa namenil rekreativnemu športu. Z več športi kot se bo otrok spoznal, bolj bo nadgrajeval svoje športno znanje in s tem bo tudi skrbel za svoje zdravje in zdrav telesni razvoj. Zato je zelo pomembno, da že majhnim otrokom predstavimo šport kot del vsakdanjega življenja, da ga bo otrok lahko sprejel in se ga loteval z velikim veseljem skozi vse njegovo življenje.

1.2 Naravne oblike gibanja

Naravne oblike gibanja so gibanja, ki so se razvila in bila osvojena skozi evolucijo človeka, tako da se je človek lahko ohranil kot vrsta in zagospodoval nad drugimi živimi bitji na Zemlji. V tem sklopu se je potrebno seznaniti predvsem s klasifikacijo naravnih oblik gibanja; z njihovimi nalogami pri oblikovanju človekovega znanja (in to predvsem pri mladostnikih) ter s kriteriji za njihov izbor na vadbeni enoti in z načini njihovega posredovanja (Pistotnik, 1999).

Naravne oblike gibanj se delijo na dve temeljni skupini:

- * Pedipulacije oz. lokomocije, kamor spadajo vsa premikanja telesa v prostoru (*pedis* – lat. noga; uporabljanje nog za premikanje v prostoru).
- * Manipulacije, v katerih je zajeto opravljanje osnovnih gibalnih operacij s posameznimi telesnimi segmenti.

Pri športni vadbi, še posebej pri šolski športni vzgoji, se kot osnova gibalnih aktivnosti pričnejo najprej uporabljati osnovne **lokomocije oz. pedipulacije**, med katere se uvrščajo:

- * Plazenja in lazenja
- * Hoja in tek
- * Plezanja
- * Skoki (v daljino, v višini in v globino)
- * Padci

Manipulacije so nekakšna nadgradnja lokomocij, saj so z njimi običajno tesno povezane. V glavnem so omejene na upravljanje z različnimi predmeti ali opravljanje dela s posameznimi telesnimi segmenti. V športu se najpogosteje pojavljajo kot:

- * Meti in lovljenja predmetov
- * Udarci in blokade udarcev
- * Prijemi

V vsakdanjem življenju pa se najpogosteje pojavljajo **sestavljena gibanja**. Pogostejše oblike sestavljenih gibanj, ki imajo tudi pomen za življenje in se prištevajo k naravnim oblikam gibanj, so:

- * Potiskanja, vlečenja, upiranja
- * Dvigovanja in nošenja

Vsa našeta gibanja so zelo uporabna tudi v športni praksi, saj se z njihovo realizacijo lahko dosežejo različni cilji v gibalni izobrazbi vadečih.

Za naravne oblike gibanja je značilno, da se jih zasledi na vsej razvojni poti človeka. To so namreč tista gibanja, ki so v največji meri vplivala na oblikovanje človeka kot vrste, ko je bil še v tesnem stiku z naravo (Pistolnik, 1999).

Ker se v Smučarskem klubu Kalič Postojna zavedamo, da je za normalen otrokov razvoj in njegovo napredovanje zelo pomembno, da otroci dobro razvijajo naravne oblike gibanja, začnemo z razvojem le-teh že pri dopolnjenem otrokovem drugem letu starosti. To predvsem razvijamo z raznoliko vadbo in številnimi športnimi pripomočki v telovadnici, medtem ko nadgrajujemo osvojena gibalna znanja z drugimi, bolj kompleksnimi športnimi zvrstmi, kot so npr. rolanje, hoja na sosednje hribe, plavanje in smučanje. Zavedamo se, da je za zdrav otrokov razvoj zelo pomembno, da se že čim mlajši seznanijo z raznimi gibalnimi nalogami, saj jim na ta način zagotovimo, da bodo čim hitreje osvojili ter izpopolnili vse naravne oblike gibanja in s tem tudi hitreje napredovali v bolj kompleksnih gibalnih nalogah.

Primeri izvajanja »Naravnih oblik gibanja« (Videmšek in Kovač, 2001, v Zirnstein, 2008):

Otrok:

- HODI (po ravnih in neravnih tleh; po stopnicah; navzgor; navzdol; s pripomočki – z žogo v roki, z obročkom na glavi, z nahrbtnikom, s palicami itn.; po različnih površinah – plastični masi, parketu, travi, pesku, mivki, vodi, listju, snegu, ledu itn.; bos ali v različni obutvi – copati, čevljih; po celih stopalih, po prstih, notranjem oziroma zunanem delu stopal, po petah; sam ali v paru; različno hitro; v različne smeri – naprej, nazaj, v stran; ob spremljavi glasbe),
- TEČE (po različnih površinah – plastični masi, parketu, travi itn.; v različne smeri – naprej, nazaj, v stran; različno hitro; z različnimi pripomočki; sam, v paru, v kolini; ob spremljavi glasbe),
- LAZI, SE PLAZI (po različnih površinah; po blazinah, klopi; po strmini navzgor, navzdol; skozi različne ovire (tunele, obroče itn.); pod ovirami, čez ovire; v sodelovanju z odraslimi ali prijateljem – pod rokami, med nogami, pod telesom);
- PLEZA (po različnih orodjih – letvenik, lestev, plezalna stena itn.; navzgor, navzdol, v stran itn.),
- SKAČE, POSKAKUJE (v razločnem ritmu: na mestu, v gibanju; v daljino, višino, globino; v obroče, s črte na črto, čez palice itn.; na mali ponjavi, z velike ponjave; starejši otrok lahko skače tudi z zaletom; naprej in nazaj, bočno; po eni nogi, sonožno; s kolebnico, čez vrvico, elastiko),
- SE VALJA (okoli vzdolžne osi; naprej, nazaj, po ravnini, po strmini; z rokami v različnih položajih – stegnjeno, ob telesu itn., starejši otrok se valja tudi okoli prečne osi; naprej, nazaj; po strmini, po ravnini; s pomočjo odrasle osebe),

- VZDIGUJE, NOSI (pomaga pripraviti in pospraviti različne športne pripomočke in opremo – žoge, kije, blazine itn.; pri štafetah in drugih igrah dviguje in prenaša predmete itn.),
- POTISKA, VLEČE (voziček, sovrstnike, vrv, različne predmete itn.; z rokami in nogami; v vodi itn.),
- VISI (na veji, drogu, krogih, različnih plezalih itn.; samo z rokami; z nogami in rokami).

1.3 Gibalni razvoj otroka

Gibalni razvoj je odraz zorenja (na katerega vplivajo predvsem genetski, pa tudi okoljski dejavniki), ki določa univerzalno sosledje pojavljanja posameznih gibalnih sposobnosti v razvoju, ter posameznikovih izkušenj, ki vplivajo zlasti na hitrost dosega mejnikov v gibalnem razvoju (Kozar, 2003, v Videmšek in Pišot, 2007). Za razvoj novih gibalnih spretnosti je potrebna določena raven razvitosti otrokovega mišičja, živčnega in zaznavnega sistema, pomemben pa je tudi proces učenja (Videmšek in Pišot, 2007).

Otroško telo neprestano raste in se razvija – v nasprotju z ustaljenim organizmom odraslega človeka. Na rast in razvoj v veliki meri vpliva ravno gibanje. Z rastjo in razvojem se otrokove sposobnosti večajo in tako sta rast in razvoj v nenehni odvisnosti od gibanja in obratno. Gibalni razvoj je še posebno izrazit v prvih letih otrokovega življenja. K hitrejšemu gibalnemu razvoju pripomorejo tudi ustrezne razmere: primeren prostor, ustrezna obleka in obutev, dobra volja, športni pripomočki in igrala, ki ga spodbujajo h gibanju. Razvoj gibalnih funkcij je rezultat otrokovega zorenja in učenja. Če nima možnosti za izvajanje različnih gibalnih dejavnosti, lahko zaostane v gibalnem razvoju (Videmšek in Visinski, 2001).

Razvoj je povezan s kronološko starostjo, ni pa od nje odvisen. Gibalni razvoj poteka skozi različna obdobja, ki jih imenujemo razvojne stopnje, v katerih lahko opazimo določeno vrsto značilnega vedenja, ki velja za večino otrok (Gallahue in Ozman, 2006, v Videmšek in Pišot, 2007). Vsaka razvojna stopnja je na nek način rezultat predhodne in pogoj za vzpostavitev naslednje, višje stopnje. Posamezne razvojne stopnje se večinoma pojavljajo v enakih starostnih obdobjih in trajajo približno enako dolgo. Zaporedje razvojnih stopenj je torej

pričakovano, saj je odvisno od dozorevanja funkcij, ki so gensko pogojene. Zaradi individualnih razlik pa se lahko posamezne razvojne stopnje pojavijo tudi v različnih starostnih obdobjih, čeprav je vrstni red njihovega pojavljanja praviloma enak. Zato je treba pri obravnavanju stopenj gibalnega razvoja to upoštevati. Prevelika togost v pojmovanju razvoja je v nasprotju s sodobnimi pogledi, ki se nanašajo na kontinuiteto, specifičnost in individualnost razvojnih procesov (Haywood in Getchel, 2001, v Videmšek in Pišot, 2007). Gibalni razvoj poteka v več stopnjah, znotraj katerih obstajajo različna obdobja (Videmšek in Pišot, 2007).

Ko se otrok seznanja z novim gibom, mora o njem zavestno razmišljati. Zaradi tega so gibi počasnejši in grobi, vendar se po nenehnem ponavljanju zavest vedno manj vključuje v izvedbo gibanja in informacije potujejo bolj preko subkortikalnih centrov notranjega, manjšega kroga. Gibanje se začne izvajati na osnovi fine motorike v značilnem ritmu in tempu. Gibalni vzorec se izvaja kot gibalni stereotip, kar pomeni avtomatska regulacija gibanja. Gibalna aktivnost otroku omogoča pridobitev senzoričnih podatkov, ti pa povratno vplivajo na otrokovo gibanje. Na takšen način pride do povezovanja perceptivnih in motoričnih podatkov na nivoju senzoričnih in motoričnih centrov v centralnem živčnem sistemu. Večkratna povezanost, ki omogoča primerjavo in korekcijo med želenim in izvedenim gibom, je osnova za ustvarjanje velikega števila izkušenj. Več kot je izkušenj, bolj se ujemajo senzorični in motorični podatki. Kako se bodo otrokove senzorične sposobnosti razvile, je odvisno od zorenja in izkušenj, zato je razvoj individualno pogojen (Rajtmajer, 1990a, v Kogovšek, 2012).

Otrok, ki se ustrezno gibalno razvija, ima ugodnejše možnosti za komuniciranje in socialno interakcijo z okoljem ter za oblikovanje novih spoznanj o sebi in okolici. Hkrati pa mu to predstavlja tudi pomemben prispevek k lastni preventivi in obrambni mehanizem pred vplivi sodobnega, sedentarnega življenjskega sloga (Videmšek in Pišot, 2007).

Ker dobro vemo, da je za zdrav gibalni razvoj otroka pomembno, da sledimo njegovemu gibalnemu razvoju in le-tega vedno nadgrajujemo, se na naših vadbah v SK Kalič Postojna trudimo, da otrokom, skladno z njegovim razvojem, nudimo vedno nekakšno nadgradnjo že osvojenih prvin. Tako recimo na vadbi v telovadnici z najmlajšimi otroci začnemo v začetnih mesecih z osnovnimi nalogami poligona, ki jih po potrebi nadgrajujemo in jim dodajamo takšne naloge, da lahko svoja osvojena gibanja vedno nadgrajujejo. Zelo pomembno je, da je

na nekaterih postajah možnosti za premagovanje določene naloge več, saj le tako lahko vsi otroci napredujejo. Tisti, ki določenega gibanja še niso osvojili, imajo možnost, da premagajo nalogo na osnovni način; tisti malo boljši, ki so že osvojili določeno gibanje, pa opravijo nalogo v oteženi obliki ali na primer z drugačnim načinom gibanja.

Ker nekateri otroci osvojijo neko gibanje prej kot njegovi vrstniki, je zelo pomembno, da imamo na vadbah rolanja, smučanja in plavanja več skupin, med katerimi je vedno možen prehod otrok. Tako lahko zagotovimo boljšim otrokom večji napredek, tistim, ki jim še ne gre najbolje, pa poizkušamo izpopolniti neko gibanje s pomočjo dopolnilnih vaj.

1.4 Vpliv gibalnih dejavnosti na celostni razvoj otroka

Otrokov razvoj se odraža na različnih področjih, ki so med seboj povezana; razvoj je večrazsežnosten. Sodobne razvojne teorije kažejo, da poteka razvoj na gibalnem, telesnem, kognitivnem, čustvenem in socialnem področju usklajeno in celostno. Spremembe na enem področju so povezane s spremembami na ostalih temeljnih področjih razvoja. Razvoj ni vedno le kontinuiran, temveč občasno tudi diskontinuiran proces, poteka v različnih stopnjah, ki se pojavijo v približno enakih starostnih obdobjih, za katera je značilno tipično vedenje otrok (Gallahue in Ozmun, 2006, v Videmšek in Pišot, 2007).

Šimunič (2010) je mnenja, da z gibalno/športno dejavnostjo v predšolskem obdobju vplivamo tako na počutje otrok, kot tudi na ohranjanje njihovega zdravja in krepitev imunskega sistema. Otroek je namreč med športno dejavnostjo izpostavljen številnim vplivom naravnih dejavnikov, kot so zrak, sonce, voda, veter in le s prilagajanjem na vse te vremenske pojave lahko krepí svoj imunski sistem. Hkrati pa s primerno športno dejavnostjo vplivamo tudi na otrokov značaj, na ustrezno gradnjo socialnih odnosov itd., kar dodatno izgrajuje njegovo osebnost in vpliva na celosten razvoj in prevzemanje zdravega življenjskega sloga kot pomembnega dejavnika otrokovega razvoja.

Eden izmed najpomembnejših temeljev za zdravo življenje je nedvomno redna športna dejavnost. Šport je sredstvo, s pomočjo katerega otroci razvijajo gibalne sposobnosti, osvajajo različna športna znanja, poleg tega pa razvijajo tudi sposobnosti in lastnosti na drugih

področjih razvoja (telesnem, spoznavnem, čustvenem in socialnem). S pomočjo športa se mladi lahko obvarujejo pred različnimi oblikami zasvojenosti, brezvoljnostjo, slabimi vplivi ulice in modnih trendov ter seveda tudi negativno samopodobo. Športna dejavnost vpliva na različna področja. Mladi se tako srečujejo z določenimi obremenitvami, napori in zmagami, pa tudi porazi. Takšne izkušnje človeka bogatijo in ga pripravljajo na nadaljnje boje v življenju, ki jih ni malo. Ustrezna športna dejavnost tako ne pomaga le do zdravega telesa, ampak tudi do bolj pozitivnega odnosa do sebe (Kropej in Videmšek, 2002, v Šimunič idr., 2010).

Weatherill (2005) govori tudi o pomembnosti iger za otroka, saj igre spodbujajo tudi sodelovanje med otroki. Poudarjajo potrebo po pravilih in sprejemanju odgovornosti. Posameznim otrokom lahko skozi igro pomagamo razvijati in ohranjati prijateljstvo. Otroci, ki poznajo veliko iger, so vedno priljubljeni, in otroci, ki se jim pridružijo, to občutijo kot veliko srečo in zabavo.

Starši že s tem, ko vpišejo otroka v neko športno vadbo, naredijo veliko za celosten razvoj svojega otroka. S tem, ko se otrok pridruži športni vadbi izboljšuje svoje gibalne sposobnosti, navezuje socialne stike s svojimi vrstniki in vaditelji, nauči se določenih pravil, ki jih je potrebno spoštovati, dobi delovne navade ipd.

Vse to so le delčki izkušenj, ki otroke bogatijo ter jih napeljujejo k boljšemu življenju. V Smučarskem klubu Kalič Postojna poskušamo dati otrokom čim več takšnih izkušenj in spoznanj. Tako lahko otrok med vadbo v telovadnici krepí vezi med svojimi vrstniki, se nauči poslušnosti vaditeljev, se drži določenih pravil, ki veljajo za to vrstno vadbo, se nauči lepega vedenja in sobivanja z ostalimi otroci. Na pohodih damo velik pomen pri varovanju narave, da se lahko otroci naučijo, kako pomembno je, da lepo skrbimo za naravo, da vse papirčke odnesemo s seboj v dolino, da ne smemo trgati vseh rož ipd. Na plavanju lahko otroci spoznajo ter se naučijo kako živeti z vodo, da se je ne onesnažuje, da je potrebno biti previden oziroma da je treba vedeti in spoštovati svoje plavalno znanje. Na smučanju se lahko otroci naučijo, da je treba paziti nase, da nismo nikoli sami na smučišču, da je potrebno na vlečnico oziroma sedežnico lepo počakati v vrsti ter se ne prerivati.

Z vsem tem poskušamo otrokom predstaviti športne zvrsti na zabaven in seveda tudi poučen način, da bodo to lahko ohranili v sebi vse življenje. Pomembno je, da otroke navdušimo nad

športom, da ga bodo imeli radi ter se ga bodo udeleževali vse svoje življenje. Ob vsem tem pa jih skušamo še zraven kaj naučiti, da bodo na primer spoštovali sebe in ostale, da bodo lepo ravnali z naravo, da se bodo zavedali, kako pomembno je pomagati drugim ljudem ipd.

1.5 Pomen športne vadbe za otroke skupaj s starši

Zaradi pomanjkanja zelenic in otroških igrišč so danes otroci premalo športno aktivni. Starši bi se morali zavedati, da sta potrebi po gibanju in igri temeljni otrokovi potrebi. Večina otrok uživa v gibanju in se z veseljem vključuje v spontane in vodene športne dejavnosti, če jim to omogočimo oziroma jih pri tem spodbujamo. Kljub današnjemu hitremu tempu življenja so trenutni trendi takšni, da družino zopet vračajo v središče otrokovega razvoja. Družina namreč s svojimi odnosi izredno močno oblikuje otrokovo osebnost, še posebej v predšolskem obdobju (Videmšek in Stančević, 2011).

Vsi vemo, kakšen postaja današnji način življenja, ko vsi samo nekam hitimo in si ne vzamemo časa za sebe in svoje najbližje. Zato je toliko bolj pomembno, da že starši poskušajo čim več svojega prostega časa preživeti skupaj s svojimi otroki. Če pa bo skupni preživetni prosti čas še aktiven, bomo toliko več naredili za sebe in svoje otroke.

Čeprav živimo v času, ko smo pogosto prekomerno zaposleni, imajo starši ponavadi še vedno več možnosti za sprostitev kot naši otroci. Lahko se ukvarjamo s športom, gremo na sprehod, preberemo knjigo, poslušamo glasbo, otroci pa v majhnem stanovanju pogosto nimajo prostora niti za sproščeno gibanje. Zaradi pomanjkanja zelenic in otroških igrišč so danes otroci premalo športno dejavni. Večji del dneva preživijo v zaprtem prostoru, pogosto celo pred televizorjem ali računalnikom.

Pri izpeljavi športnih programov zlasti za mlajše otroke je torej sodelovanje staršev nedvomno zelo pomembno. Starši spodbujajo in spremljajo gibalni razvoj svojega otroka, poleg tega se skupaj z njimi sprostijo in zabavajo. Dejavno vključevanje in sodelovanje staršev pri izpeljavi športnih programov zlasti za mlajše otroke dajeta staršem več možnosti, da svojega otroka navajajo na športno življenje tudi zunaj določenega programa vadbe. Zavedanje staršev o pomenu predšolske športne vzgoje predstavlja otroku trden most k njegovemu

kakovostnejšemu preživljanju prostega časa s športnim udejstvovanjem tudi v kasnejših obdobjih življenja (Videmšek, Strah in Stančevič, 2001).

Sicer pa skupno delovanje vseh dejavnikov, tako staršev, učiteljev, trenerjev in vrstnikov na eni strani in otrokova lastna dejavnost na drugi strani, lahko privede do tega, da bo otrok užival ob izvajanju športne dejavnosti (Šimunič, Volmut in Pišot, 2010). Če je torej vsak otrok dan zapolnjen z raznovrstnim gibanjem, po možnosti na prostem skupaj s starši, potem lahko verjamemo, da bo otrok sčasoma sprejel šport kot način življenja, ki bo kasneje, ko odraste, tudi vplival na kvaliteto njegovega življenja (Videmšek in Stančevič, 2011).

1.6 Zgodovina Smučarskega kluba Kalič Postojna

Začetki smučanja na Postojnskem sicer segajo v obdobje po 1. svetovni vojni. Po pripovedovanju starih Postojnčanov je bil okrog leta 1920 prvi, ki je začel smučati, dr. Franc Penko, notar, ki je služboval v Postojni. V tem obdobju se je moderno norveško smučanje začelo širiti v večjih mestih, kot so Celovec, Ljubljana, Reka in Trst. Postojna je tako bila v neposredni bližini Trsta, imela je lepe smučarske terene, obilico snega in je na ta način privabljala smučarske navdušence iz Trsta.

V naslednjih letih se je število tržaških smučarjev povečalo in tako je ob nedeljah vozil iz Trsta v Postojno poseben smučarski vlak. Smučarji-turisti pa so smučali v glavnem po terenih Javornika, Lovrenca, na Konki in Šanghaju.

V obdobju od leta 1925 do 1930 smučanje na Postojnskem pridobiva svoje privrženca tudi med mladino; mladi so si izdelovali preproste smuči doma. Izoblikovala se je prva generacija domačih fantov: Ivan Šegec, Lado Paternost, Evgen Volič in Marjan Garzarolli.

V letih 1945/46 je bila ustanovljena **Samostojna smučarska sekcija**, ki je pomenila prvo organizirano smučarsko dejavnost. V sekciji, ki je štela 20 članov, so sodelovali alpski smučarji, tekači in skakalci. Značilnost tega obdobja je izredna zagnanost njenih članov, ki so se udeleževali tekmovanj v izredno skromnih pogojih.

Od leta 1948 dalje so bili smučarji v Postojni organizirani kot sekcija v **Športnem društvu Železničar**, nato so prešli pod okrilje **TVD Partizan** (v tem obdobju smo dobili prvega učitelja smučanja), nato pa pod okrilje **Planinskega društva Postojna**.

Leta 1962 pa je bil v Postojni končno ustanovljen **SMUČARSKI KLUB**, ki je deloval pod imenom **Smučarski klub Nanos**. Klub je tako pridobil na množičnosti, izoblikovala se je tekmovalna vrsta, iz katere so kasneje pridobili strokovni kader in učitelje smučanja. V klubu sta poleg alpske sekcije delovali še sekciji za skoke in tek. V tem času so vsako leto v času zimskih počitnic organizirali smučarske tečaje na Jeršicah, Konki in Šanghaju. Ob pomanjkanju snega pa so se odpeljali na Črni vrh nad Idrijo.

Leta 1972 se Smučarski klub Nanos preimenuje v **Smučarski klub Postojna** ter šteje 140 članov. Tedanji upravni odbor kluba se je še posebej zavzel za ureditev smučišča v bližini Postojne. Pripravili so idejno študijo za smučišče na Kaliču, Skupščina občine Postojna pa je naročila izdelavo idejnega projekta. V tem desetletnem obdobju so si člani upravnega odbora zastavili smernice nadaljnjega dela kluba in sicer:

- Organizacija začetnih in nadaljevalnih tečajev smučanja
- Vzgoja tekmovalnega kadra
- Udeležba na tekmovanjih
- Organizacija dejavnosti skozi vse leto (suhi treningi, tabori....)
- Strokovno izpopolnjevanje kadrov
- Vzgoja novih trenerjev
- Pridobivanje novih članov

V sezoni 1973/74 Postojna dobi **KALIČ** in vse pogoje za nadaljnji razvoj množičnega in tekmovalnega smučanja. Tako so v sezoni 1975/76 pričeli s tekmovanji za notranjski pokal. Poleg navedenih tekem so se na Kaliču odvijale številne šolske, občinske, klubske in sindikalne tekme. Leta 1976 je bilo organizirano tekmovanje za **POKAL KALIČA** pod pokroviteljstvom THP Jama.

Mladi tekmovalci so se še vedno udeleževali tekem tako za notranjski pokal kot občinskih tekmovanj, ki so se odvijale na Kaliču, Sviščakih, Ulovki in Mašunu. Ker pa so bile zime leta 1989 in 1990 zelo slabe, so treningi potekali tudi na Zelenici in Krvavcu. V tem obdobju je klub organiziral tudi vsakoletne tečaje na Kaliču.

Leta 1991 pa se Smučarski klub Postojna preimenuje v **SMUČARSKI KLUB KALIČ POSTOJNA** in je v istem letu vpisan v register društev. Člani, otroci in mladina trenirajo na Kaliču, udeležujejo se tekem za notranjski pokal in državnih tekem ter izobrazijo veliko učiteljev smučanja, ki nadaljujejo poučevanje in treniranje smučanja.

V desetletnem obdobju (od 1993 do 2003) so se pojavila obdobja zelo slabih zim, snega ni bilo, zato so zamrle tudi tekme Notranjskega pokala. Potekale pa so državne tekme v centralni regiji, treningi so se izvajali na Rogli, v Kranjski gori, na Kaninu, Starem vrhu in Krvavcu. Otrokov oziroma tekmovalcev, ki so se udeleževali navedenih tekem, je bilo malo.

V sezoni 1999/2000 so ponovno obudili tekme za Notranjski pokal, ki so v glavnem potekale na Soriški planini, Vojskem, Cerknem in na Javorniku. Klub je spet počasi pridobil na množičnosti otrok, z delom je nadaljevala alpska šola, tekmovalna sekcija, potekali so suhi treningi v telovadnici. Takratni plan Smučarskega kluba Kalič je bil usmerjen v delo na področju alpske šole in tekmovalne sekcije ter v organizacijo tako smučarskih tečajev otrok, ki so predstavljali formulo za pridobitev novih članov in širitev baze kluba, kot v organizacijo smučarskih tečajev za odrasle.

V sezoni 2007/2008 se je Smučarski klub Kalič Postojna prvič udeležil tekmovanj v okviru Primorskega pokala, v katerem sodelujejo klubi iz Slovenije, Italije in Avstrije. V tem času klub pridobi na množičnosti, saj so se zlasti tekmovanj za Primorski pokal poleg otrok začeli udeleževati tudi starši ter ostali člani kluba. V sezoni 2008/2009 je Smučarski klub Kalič Postojna prvič organiziral tekmo za Primorski pokal, ki so jo poimenovali »Tekma za Miškotov pokal« v spomin na Draga Čigona.

V vseh preteklih letih so bili tekmovalci Smučarskega kluba Kalič zelo uspešni. V sezoni 2011/2012 so bili uspehi več kot odlični na vseh ravneh. V skupni razvrstitvi tekem za Notranjsko-primorski pokal so tekmovalci dosegli odlično drugo mesto, v skupni razvrstitvi tekem za Primorski pokal pa prvo mesto (O smučarskem klubu Kalič Postojna, 2013).

1.7 Smučarski klub Kalič Postojna danes

Danes je Smučarski klub Kalič Postojna v grobem razdeljen na dva dela:

- ALPSKA ŠOLA in PALČKI MALČKI
- TEKMOVALNA SEKCIJA

Alpska šola je namenjena otrokom, starim od 4 do 7 let, program Palčki mački pa je namenjen našim najmlajšim otrokom, ki so stari od 2 do 4 let. Tem otrokom je ponujeno več športnih programov: vadba v telovadnici, rolanje, smučanje, pohodi ter plavanje. Večina otrok obiskuje vadbo v telovadnici, ki se izvaja enkrat tedensko, medtem ko se ostali programi izvajajo med vikendi, večinoma ob sobotah. Rolanje, vadbo v telovadnici ter pohode izvajamo v domačem okolišu, se pravi v Postojni ali njeni okolici, medtem ko se na plavalne tečaje odpravimo v Logatec. Smučamo pa večinoma na manjšem smučišču SKI BOR na Črnem Vrhu. Enkrat letno za te otroke organiziramo tudi tridnevno družinsko zimovanje, na katerega se odpravimo skupaj z njihovimi starši v Kranjsko Goro ali na Tri Kralje na Pohorju.

Ko otroci dopolnijo 7 let, se večinoma usmerijo v Tekmovalno sekcijo, kjer so glavni cilji usmerjeni na tekmovanja za Notranjski in Primorski pokal. Med tednom otroci pridobivajo kondicijo v telovadnici, dvakrat tedensko ob vikendih pa (pred in po smučarski sezoni) s kolesarjenjem, hojo na sosednje hribe ter rolanjem. V času snega imajo organizirane eno- in dvodnevne snežne treninge, večinoma po slovenskih smučiščih; ko pa snega še ni pri nas, se odpravijo tudi v sosednjo Avstrijo. Dvakrat letno imajo tudi večdnevne snežne tabore – v času novoletnih počitnic in v času zimskih počitnic. Tabori se večinoma izvajajo na Cerknem. Trudimo se, da bi tem otrokom zagotovili čim večje število snežnih treningov, zato se še pred začetkom smučarske sezone odpravimo (v povprečju štiri do petkrat na sezono) na Nabrežino, kjer je organizirano smučanje na umetni masi.



Slika 1. 50 let SK Kalič Postojna (Bratož, 2012).

1.8 Predstavitev športnih programov znotraj Smučarskega kluba Kalič Postojna

- **VADBA V TELOVADNICI**

»PALČKI MALČKI«

V to skupino otrok sodijo otroci, stari od dveh do štirih let, in vadba za njih poteka enkrat tedensko v telovadnici. Na vadbi skupaj z otroci sodelujejo tudi starši. S tem seveda otrok in starši krepijo medsebojne vezi, več časa preživijo skupaj, predvsem pa je ta preživetni čas aktiven tako za otroka kot tudi za starše. Večinoma imajo otroci tako vadbo radi, saj so med svojimi vrstniki; na voljo imajo veliko pripomočkov in pomagala, ki jim niso na voljo doma – zato so le-ti toliko bolj privlačni. Z različnimi gibalnimi nalogami otroci razvijajo tako svoje gibalne sposobnosti kot tudi domišljijo. In kar je pri tem najbolj pomembno: ob vsem tem se neizmerno zabavajo in uživajo. Vadba poteka v obliki poligona, na katerem otroci skupaj s svojimi starši krožijo iz ene vadbene naloge na drugo. Pred poligonom se seveda še ogrejemo z različnimi tekalnimi igrkami, oponašamo živali in opravimo sklop gimnastičnih vaj. Na koncu ure skupaj s pomočjo staršev in vaditeljev pospravimo telovadnico in zapojemo še kakšno pesmico.

»SAMOSTOJNA VADBA«

Na samostojno vadbo pa preidejo otroci, ko dopolnijo štiri leta starosti. Kot lahko že po imenu vadbe sklepamo, gre tukaj za samostojno vadbo, na kateri niso več prisotni starši. Tudi ta vadba ima svoje prednosti. Otroci s tem postajajo vse bolj samostojni (ker niso prisotni starši), še vedno se družijo s svojimi vrstniki ter, ne da bi se zavedali, da delajo nekaj dobrega za svoje telo in zdravje, opravljajo razne gibalne naloge in s tem razvijajo svoje gibalne in funkcionalne sposobnosti, ki so še tako pomembne za vsakega otroka. Na tej vadbi preidemo iz poligona na vadbo po postajah. Na začetku ure se ogrejemo z različnimi tekalnimi igranicami in opravimo sklop gimnastičnih vaj, nato pa se razdelimo v 3 skupine in nadaljujemo z vadbo po postajah, na katerih se zadržimo v povprečju od 8 do 10 min. Nato sledi menjava postaje in ko smo bili že na vseh postajah, skupaj (otroci in vaditelji) pospravimo telovadnico.

• ROLANJE

Vsako pomlad v mesecu maju razpišemo začetni in nadaljevalni tečaj rolanja, ki mu namenimo 10 ur. Začetnike učimo osnov rolanja, kot so na primer pravilen položaj na rolarjih, drsenje naravnost, zaustavljanje, zavijanje, pravilno padanje in pobiranje ipd, medtem ko nadaljevalni tečaj zajema naprednejše oblike rolanja, kot so: vožnja po eni nogi, vožnja vzvratno, prestopanje, poskoki med vožnjo itn. Z najboljšimi tečajniki se zadnjo uro odpravimo na potep po mestu, tako da se otroci tudi seznanijo z rolanjem po mestu. Pri tem jih naučimo, kako pravilno sestopati s pločnika, kako se voziti po neravnem terenu, predvsem pa jih naučimo, da sta varnost in previdnost vedno na prvem mestu.

V času pred in po zimski sezoni pa sobotno rolanje uporabimo predvsem za nabiranje in ohranjanje kondicije za smučanje. Te ure potekajo malo drugače, saj je naš cilj izpopolniti tehniko smučanja. Zato tudi na urah uporabljamo smučarske palice, tako da se jih lahko otroci naučijo držati pravilno. Treninge izpeljemo tudi na manjših klancih, pri čemer dosežemo, da izpopolnimo tudi tehniko gibanja nog, ki je med samim drsenjem na rolarjih zelo podobna tehniki med smučanjem. S tem izpopolnimo predvsem gibanje nog ter vodenje zavoja s koleni in gležnji v nov zavoj.



Slika 2. Tečaj rolanja (Bratož, 2010).

- **POHODI**

Pohode izvajamo vedno ob sobotah, pred in po smučarski sezoni. S tem si nabiramo in ohranjamo kondicijo, ki je pomembna za vsakega smučarja. Naš pohodniški cilj je vedno kakšen hrib v Postojni oziroma v njeni bližnji okolici. Pohode izkoristimo tudi za učenje pravilne hoje v hribe, otrokom pa želimo prikazati lepote narave. Učimo jih tudi lepega ravnanja z naravo.



Slika 3. Pohod na Sv. Lovrenc (Bratož, 2012).

- **PLAVANJE**

S šolo plavanja smo pričeli v mesecu oktobru leta 2009. Predvsem smo želeli naučiti otroke pravilne tehnike plavanja, najmlajše pa prilagoditi na vodo. Šoli plavanja smo namenili osem zaporednih sobot po eno celo uro. Otroke smo želeli seznaniti z zakonitostmi vode ter plavalnimi tehnikami, ki so seveda temeljile na igri in dobrem počutju v vodi. Pomembno je, da otroci nimajo strahu pred vodo in da se dobro naučijo plavati. Naučili smo jih tudi skakanja v vodo na noge in na glavo, drsenja v vodi, »jahanja konjičkov« na črvih, plavanja pod vodo, pravilnega dihanja med plavanjem in še bi lahko naštevali.



Slika 4. Plavalni tečaj v Logatcu (Bratož, 2010).

- **SMUČANJE**

Smučanje delimo na dva dela:

- ALPSKA ŠOLA
- TEKMOVALCI

Pri alpski šoli želimo otroke naučiti dobro smučati in jim smučanje predstaviti na čim bolj zabaven način, da ga bodo vzljubili. Želimo si, da bi se naučili tako dobro smučati, da se bodo na smučiščih počutili varne ter bodo zaupali vase in v osvojeno znanje. V šolo smučanja so vključeni otroci od treh let dalje.

Večino snežnih treningov izpeljemo na nam najbližjem smučišču SKI BOR na Črnem Vrhu, ki je zelo primerno tako za začetnike kot tudi za tiste, ki že znajo smučati. Za otroke alpske šole vsako leto organiziramo tudi tridnevno šolo smučanja, na katero se odpravimo skupaj z njihovimi starši. Letos in lani smo se tako odpravili na smučišče Trije Kralji na Pohorju, pred tremi leti pa smo bili v Kranjski gori. Ta podaljšani vikend je namenjen smučanju celotne družine, saj otroke prevzamemo učitelji smučanja, njihovi starši pa lahko sami prosto smučajo.



Slika 5. Zimovanje na Treh Kraljih (Bratož, 2013).

Tekmovalcem se pridružijo otroci od sedmega leta dalje. Tukaj je poglavitni cilj, da se otroci dobro naučijo smučati, da se spoznajo s tekmovalno tehniko (predvsem veleslaloma, nekaj pa tudi slaloma) in da se udeležujejo tekem za Notranjski in Primorski pokal.

Že pred začetkom smučarske sezone tekmovalci opravijo štiri do pet treningov v Nabrežini, kjer smučajo na umetni masi. Med snežno sezono pa so za njih organizirani snežni treningi vsak vikend. Za štiri do pet dni se vsako leto izpelje novoletno smučanje (v času novoletnih počitnic) in pa petdnevno smučanje v času zimskih počitnic. Vse to večinoma poteka na smučišču Cerkljeva Gora. Seveda se med snežno sezono organizira tudi kakšen trening (predvsem nočni) med tednom ali pa se s tekmovalci odpravimo za vikend na kakšno ledeniško smučišče v Avstriji (to predvsem v času, ko na naših smučiščih še ni dovolj snega).



Slika 6. Tekma SK Kalič Postojna na Ski Boru (Bratož, 2010).

1.9 Namen in cilji diplomskega dela

Za otroka je najpomembnejše, da se že v otroštvu seznanijo s čim večjim številom športnih dejavnosti, saj bo otrok le na ta način lahko celostno razvijal svoje telo. Pri tem je pomembno, da damo otroku najprej možnost, da se preizkusi v čim večjem številu športnih dejavnosti, šele v poznejših letih pa se lahko otrok odloči za usmeritev v eno športno disciplino. Zato se znotraj Smučarskega kluba Kalič Postojna trudimo, da otrokom ponudimo čim večje število različnih športnih dejavnosti, saj se zavedamo, kako pomembno je to za otrokov gibalni razvoj. Otroku poskušamo šport predstaviti na čim bolj zanimiv način, saj je to zelo pomembno za otrokovo nadaljnje ukvarjanje s športom.

V raziskavi smo želeli ugotoviti, katere športne dejavnosti otroci obiskujejo znotraj Smučarskega kluba Kalič Postojna, ali so športno aktivni tudi skupaj s svojimi starši v njihovem prostem času, katere športne dejavnosti najraje izvajajo v prostem času ter kdo poleg staršev še navdušuje otroke za šport. Zanima nas tudi, kolikokrat tedensko otroci obiskujejo našo vadbo v klubu ter kako pogosto so športno aktivni skupaj s svojimi starši.

Glede na predmet in problem raziskave smo si postavili naslednje cilje:

- Predstaviti športne programe v okviru SK Kalič Postojna.
- Analizirati športne dejavnosti otrok v SK Kalič Postojna in njihovem prostem času.
- Ugotoviti, katere športne dejavnosti izvajajo otroci skupaj s starši v prostem času.
- Ugotoviti, kdo navdušuje otroke za šport.
- Ugotoviti, kdaj večinoma starši izvajajo športne dejavnosti skupaj s svojimi otroki (med tednom, med vikendom ali med počitnicami).

2 METODE DELA

2.1 PREIZKUŠANCI

V vzorec anketirancev je bilo zajetih 46 otrok, ki obiskujejo SK Kalič Postojna in so stari od 2 do 10 let. Otroci so tako moškega kot ženskega spola (21 dečkov ter 25 deklic).

2.2 PRIPOMOČKI

V raziskavi je bil uporabljen anketni vprašalnik, ki je vseboval 15 vprašanj zaprtega tipa. Od tega so štiri vprašanja dopuščala več odgovorov, pri treh pa so imeli možnost dopisati svoj odgovor. Vprašalnik je v celotni obliki predstavljen v prilogi.

2.3 POSTOPEK

Vprašalnike smo dostavili vaditeljici, ki je prisotna na urah vadbe v telovadnici. Tako je anketne vprašalnike razdelila med starše, ki so jih rešili v času vadbe njihovih otrok. Za statistično obdelavo podatkov smo uporabili program Microsoft Excel. Rezultate smo predstavili grafično (različne oblike grafov) in s tabelami, ki jim sledi interpretacija.

3 REZULTATI IN RAZPRAVA

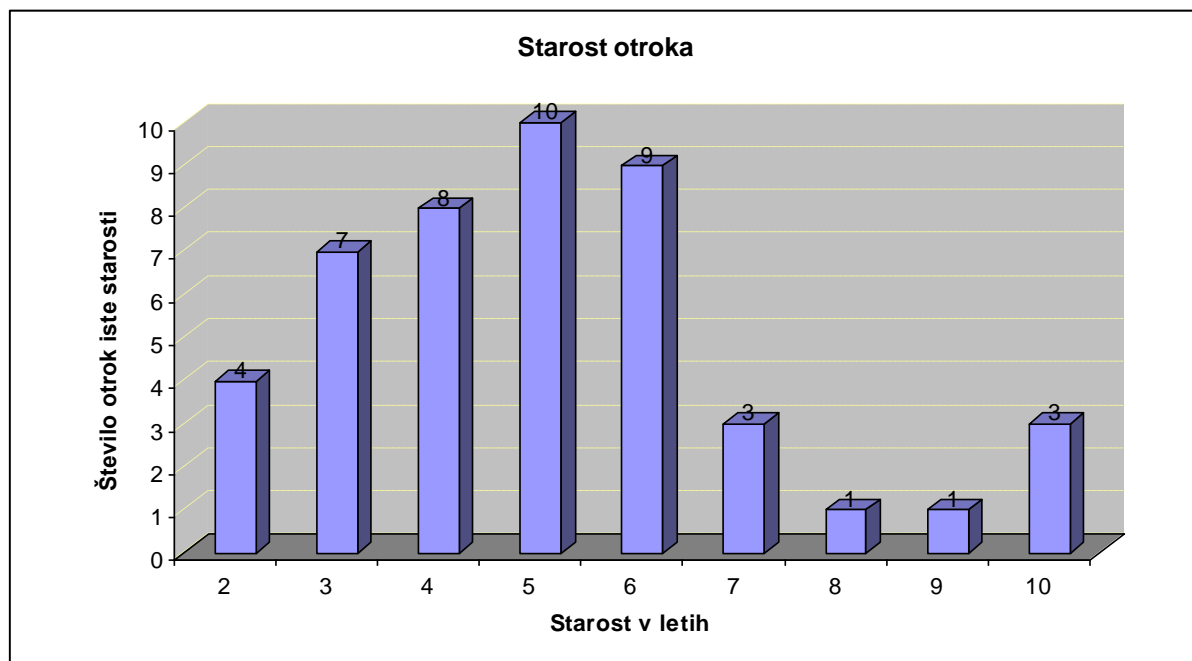
Glede na postavljene cilje ter 46 rešenih vprašalnikov smo dobili sledeče rezultate, ki jih bomo grafično, s pomočjo tabel in lastno razpravo predstavili v nadaljevanju:

Starost otroka

Tabela 1

Starost otrok vključenih v SK Kalič Postojna

Leta	Št. otrok	Odstotki
2	4	8,7%
3	7	15,2%
4	8	17,4%
5	10	21,7%
6	9	19,6%
7	3	6,5%
8	1	2,2%
9	1	2,2%
10	3	6,5%
SKUPAJ	46	100%



Slika 7. Starost otrok vključenih v SK Kalič Postojna.

V raziskavo je bilo vključenih 46 otrok, ki obiskujejo SK Kalič Postojna. Največ otrok je starih 5 let (21,7%), najmanj pa 8 in 9 let. Če na splošno povzamemo, lahko rečemo, da je večina otrok starih od 2 do 6 let. Tukaj bi radi tudi poudarili, da je bilo anketiranje izvedeno na vadbi otrok do 7 let (tisti, ki so starejši, so bratje ali sestre mlajših otrok, vendar so tudi za njih starši izpolnili anketni list).

Spol otroka

Tabela 2

Spolna sestava otrok vključenih v SK Kalič Postojna

	Št. otrok	Odstotki
moški	21	45,7%
ženski	25	54,3%
SKUPAJ	46	100%

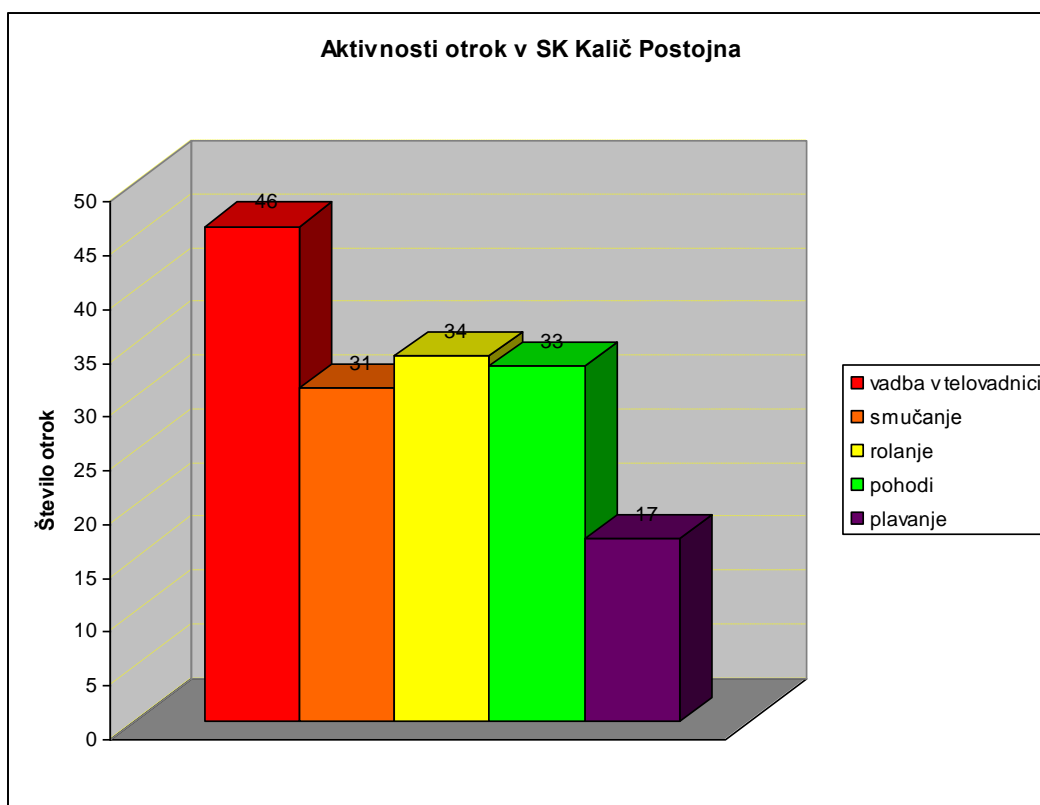
Od skupno 46 anketiranih, ki so vključeni v procese vadbe SK Kalič Postojna je 25 deklic, kar znaša 54% ter 21 dečkov, kar znaša 46%. To, da vadbo obiskuje več deklic kot dečkov, se nam zdi zelo spodbudno, saj je zelo pomembno, da so v proces športne vadbe vključene tako deklice kot tudi dečki.

Katere aktivnosti SK Kalič Postojna obiskuje (ali je obiskoval) vaš otrok (možnih je več odgovorov)?

Tabela 3

Aktivnosti otrok znotraj SK Kalič Postojna

	Št. otrok	Odstotki
vadba v telovadnici	46	100%
smučanje	31	67,4%
rolanje	34	73,9%
pohodi	33	71,7%
plavanje	17	37%



Slika 8. Aktivnosti otrok znotraj SK Kalič Postojna.

Anketo smo staršem razdelili na uri vadbe v telovadnici, zato smo že vnaprej pričakovali, da bodo vsi starši obkrožili, da njihovi otroci obiskujejo vadbo v telovadnici. Od teh otrok jih 31 (67,4%) obiskuje tudi smučanje, 34 (73,9%) jih obiskuje rolanje, 33 (71,7%) jih hodi na pohode, plavanje pa obiskuje 17 otrok (37%).

V svoji raziskavi je Zaplatičeva (2009) ugotovila, da večina mestnih otrok obiskuje splošno vadbo (44%), na drugem mestu je ples (22%), na tretjem mestu sta z 11% plavanje in gimnastika.

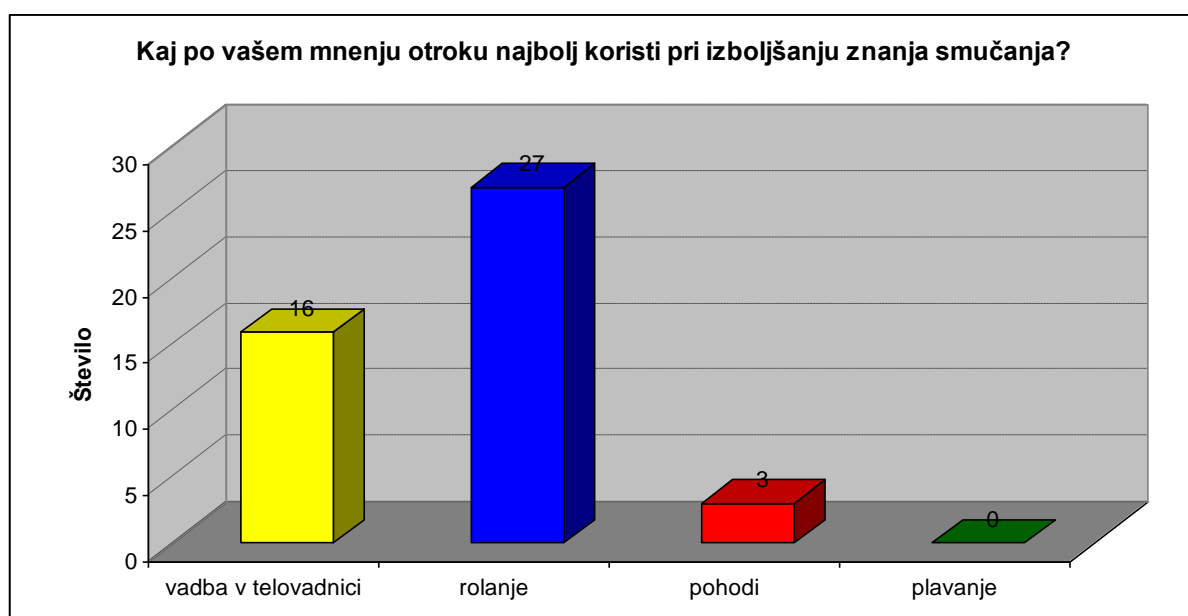
Iz tega lahko sklepamo, da se starši pri mlajših otrocih večinoma odločajo za splošno vadbo, saj jim le-ta nudi splošno gibalno znanje; otroci se namreč ne posvetijo samo enemu športu, temveč razvijajo splošna gibalna znanja.

Kaj po vašem mnenju otroku najbolj koristi pri izboljšanju znanja smučanja (samo en odgovor)?

Tabela 4

Katera dejavnost najbolj koristi otroku pri izboljšanju smučarskega znanja

	Št. odgovorov	Odstotki
vadba v telovadnici	16	34,8%
rolanje	27	58,7%
pohodi	3	6,5%
plavanje	0	0%
SKUPAJ	46	100%



Slika 9. Katera dejavnost najbolj koristi otroku pri izboljšanju smučarskega znanja.

Večina staršev meni, da otrokom pri izboljšanju smučarskega znanja najbolj pomaga rolanje, saj se je za to izbiro odločila več kot polovica staršev (58,7%). Na drugem mestu je vadba v telovadnici, za katero se je odločilo 16 staršev (34,8%). Kot smo nekako tudi pričakovali, nobeden od staršev ni obkrožil plavanja.

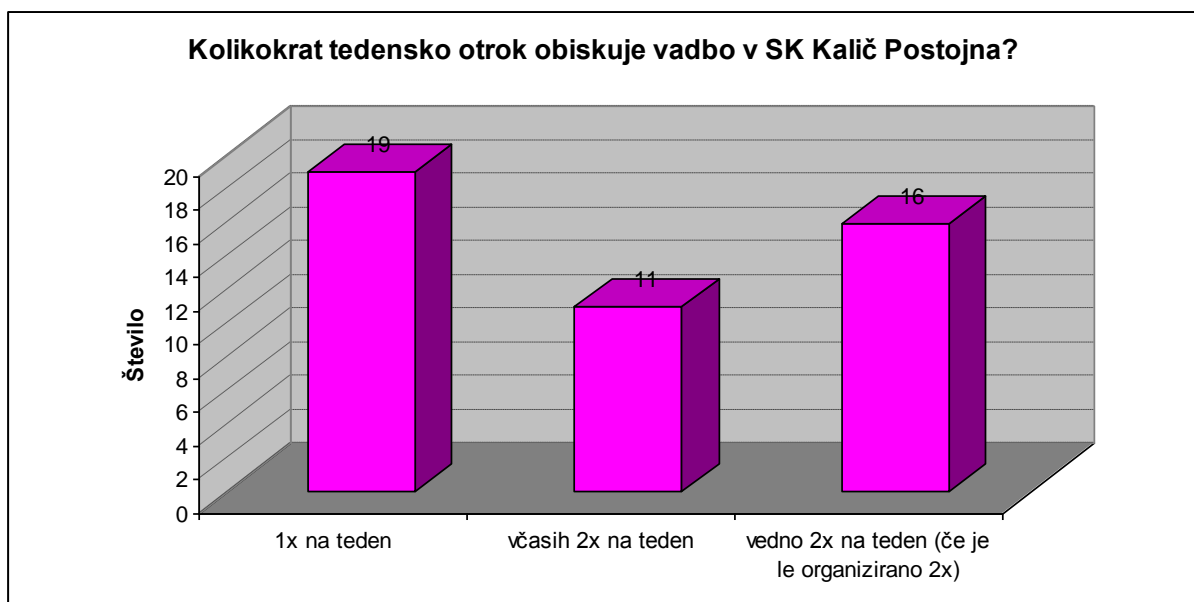
Zato lahko trdimo, da so argumenti staršev pri vpisu otrok v šolo plavanja verjetno drugačni in niso v povezavi s smučanjem, kar je seveda logično.

Kolikokrat tedensko otrok obiskuje (katerokoli) vadbo v SK Kalič Postojna?

Tabela 5

Pogostost aktivnosti otrok v SK Kalič Postojna

	Št. otrok	Odstotki
1x na teden	19	41,3%
včasih 2x na teden	11	23,9%
vedno 2x na teden (če je le organizirano 2x)	16	34,8%
SKUPAJ	46	100%



Slika 10. Pogostost aktivnosti otrok v SK Kalič Postojna.

Večina otrok obiskuje vadbo samo 1-krat na teden, se pravi, da obiskujejo le vadbo v telovadnici (41,3%). 16 otrok (34,8%) se vedno udeleži tudi aktivnosti med vikendom (če le organiziramo te aktivnosti znotraj SK Kalič Postojna), 11 otrok (23,9%) pa se dodatnih aktivnosti udeleži le občasno.

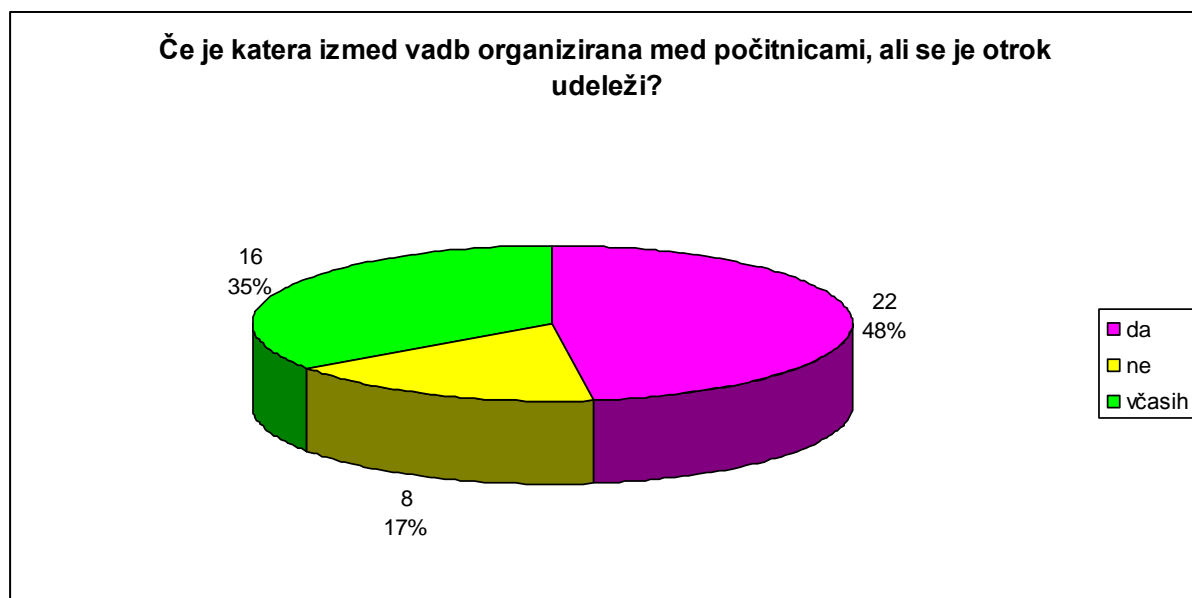
Lahko rečemo, da je kar zadovoljiv podatek, da se dobra tretjina otrok vadbe udeležuje vedno dvakrat tedensko, kar je seveda zelo pomembno za njihov gibalni razvoj. Dobljeni podatki pa nam tudi nakazujejo, da se tudi starši dobro zavedajo, kako pomembna je vadba za zdrav razvoj njihovega otroka.

Če je katera izmed vadb organizirana med počitnicami, ali se jo vaš otrok udeleži?

Tabela 6

Udeležba vadbe med počitnicami

	Št. otrok	Odstotki
da	22	47,8%
ne	8	17,4%
včasih	16	34,8%
SKUPAJ	46	100%



Slika 11. Udeležba vadbe med počitnicami.

Skoraj polovica otrok (48%) se udeleži aktivnosti SK Kalič Postojna, ki se izvajajo med počitnicami. Kar 16 otrok (34,8%) se jih udeleži občasno. Ostalih 8 otrok (17,4%) pa se aktivnosti v času počitnic ne udeleži.

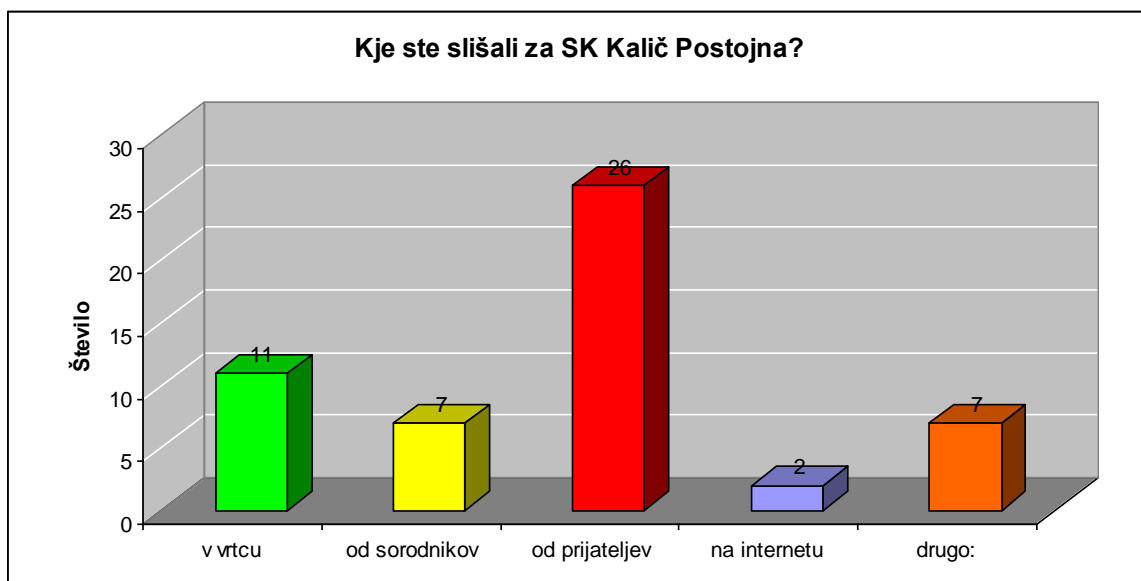
Tudi tukaj smo lahko zelo zadovoljni z udeležbo otrok na športnih programih med počitnicami, saj menimo, da tako še kakovostnejše preživijo svoj prosti čas, ki ga imajo med počitnicami, saj se gibajo v naravi, se družijo s svojimi vrstniki, poleg tega pa še izboljšujejo svoja športna znanja, kar jim pripomore k boljšemu in hitrejšemu napredku v raznih športnih programih.

Kje ste slišali za SK Kalič Postojna (možnih je več odgovorov)?

Tabela 7

Kdo vam je povedal za SK Kalič Postojna

	Št. odgovorov	Odstotki
v vrtcu	11	23,9%
od sorodnikov	7	15,2%
od prijateljev	26	56,5%
na internetu	2	4,3%
drugo:	7	15,2%



Slika 12. Kdo vam je povedal za SK Kalič Postojna.

Največ staršev je za SK Kalič Postojna izvedelo preko prijateljev (56,6%). 11 vprašanih (23,9%) jih je za SK Kalič Postojna izvedelo v vrtcu, ostali so pa zanj izvedeli ali od sorodnikov ali na internetu. Med odgovori pod možnostjo »drugo« so starši navedli naslednje odgovore: od partnerja, SK Kalič Postojna obiskuje že sestra, kar štirje starši pa so bili člani kluba že od otroških let dalje.

Tomčeva (2010) je v svoji raziskavi dobila zelo podobne rezultate. Tudi pri njej je večina staršev za športno vadbo izvedelo od prijateljev (50%), nekaj staršev (23,8%) je za vadbo izvedelo preko plakata, 11,9% staršev pa je za vadbo izvedelo v vrtcu od vzgojiteljice.

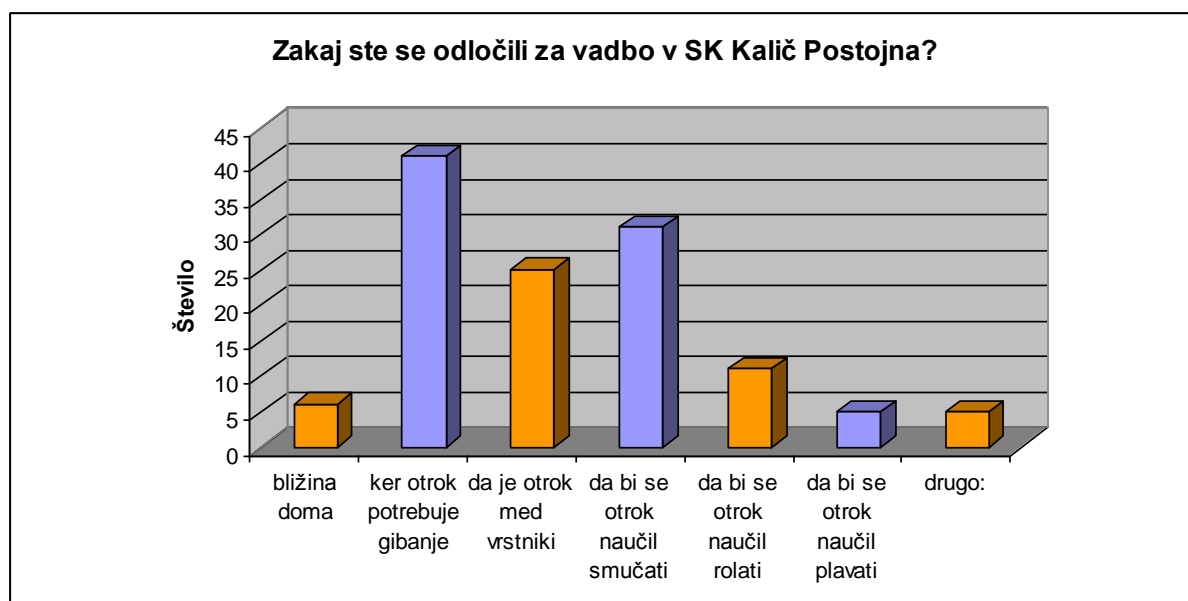
Iz tega lahko sklepamo, da je najboljša reklama za dobro delo v nekem društvu ali klubu ta, da se starši med seboj pogovarjajo in povedo drugim, da so zadovoljni z vadbo njihovih otrok.

Zakaj ste se odločili za vadbo v SK Kalič Postojna (možnih je več odgovorov)?

Tabela 8

Razlog za vključitev otrok v SK Kalič Postojna

	Št. odgovorov	Odstotki
bližina doma	6	13%
ker otrok potrebuje gibanje	41	89,1%
da je otrok med vrstniki	25	54,3%
da bi se otrok naučil smučati	31	67,4%
da bi se otrok naučil rolati	11	23,9%
da bi se otrok naučil plavati	5	10,9%
drugo:	5	10,9%



Slika 13. Razlog za vključitev otrok v SK Kalič Postojna.

Največ staršev (89,1%) se je za vadbo v SK Kalič Postojna odločilo, ker menijo, da otrok potrebuje gibanje. Drugi največji razlog med starši je bil, da bi se njihov otrok naučil smučati (67,4%). Med pomembnejšimi razlogi je tudi ta, da je otrok med svojimi vrstniki (54,3%). Pod možnost »drugo« pa so še dopisali: ker je gibanje v družbi najboljši izkoristek časa, dva

sta navedla da je to najcenejša možna vadba v telovadnici ter dva starša sta menila, da lahko otrok na tak način postane športno in gibalno razgledan.

Zaplaticeva (2009) je v svoji raziskavi pri vprašanju: »Zakaj mislite, da je športna dejavnost pomembna za vašega otroka?« dobila naslednje rezultate: Večina staršev (ki so iz mesta) se je odločila za vadbo zato, ker vpliva na gibalni razvoj otroka, malo manj se jih je odločilo zato, da se otrok spozna s športom, nekateri pa trdijo, da otrok tako najboljše sprošča svojo energijo ter da taka vrsta vadbe vpliva na socialni razvoj otroka.

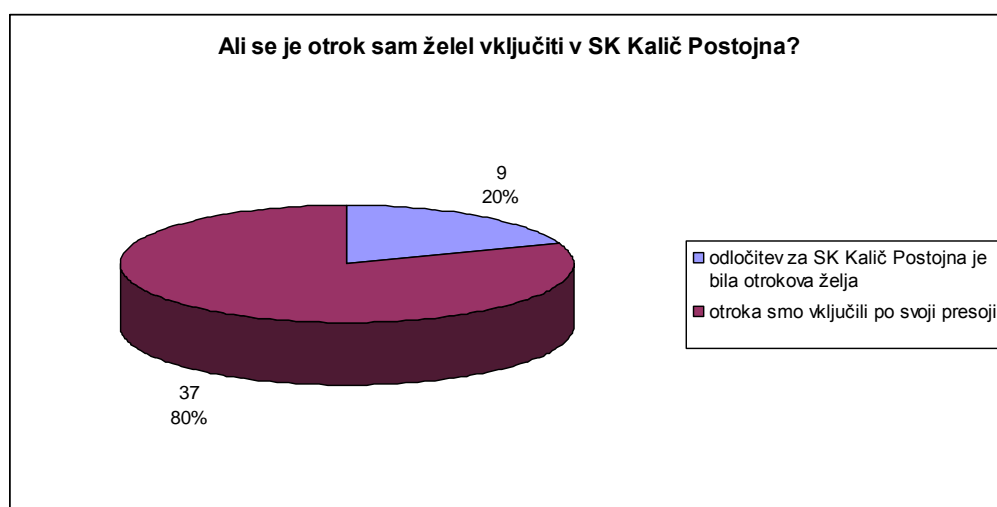
Z dobljenimi rezultati smo zelo zadovoljni, saj nam dajo vedeti, da se starši še kako dobro zavedajo pomena gibanja za svoje otroke. Vzpodbudno je tudi to, da se jim zdi zelo pomembno, da so otroci med svojimi vrstniki, saj le tako lahko krepijo socialne vezi med ostalimi otroki. Seveda je tudi logično, da starši svoje otroke vpišejo na neko vadbo z namenom, da se bodo nečesa naučili (recimo smučati, plavati, rolati ipd.).

Ali se je otrok sam želel vključiti v SK Kalič Postojna?

Tabela 9

Vključitev v SK Kalič Postojna

	Št. otrok	Odstotki
odločitev za SK Kalič Postojna je bila otrokova želja	9	19,6%
otroka smo vključili po svoji presoji	37	80,4%
SKUPAJ	46	100%



Slika 14. Vključitev v SK Kalič Postojna.

Večina staršev se je sama odločila, da bodo otroka vpisali v vadbo SK Kalič Postojna. Takih staršev je bilo kar 37 od 46 anketiranih, kar predstavlja 80,4%. 9 staršev pa je svoje otroke vpisalo v SK Kalič Postojna, ker je bila to otrokova želja. Takih staršev pa je bilo 19,6%.

Tomčeva (2010) je prišla do rezultatov, da se v veliki meri za športno vadbo otrok odločijo njihovi starši (71,4%), medtem ko se otroci sami odločijo za vadbo le v 26,2%. V 2,4% je pobudnik za otrokovo vključitev v športno vadbo vzgojiteljica.

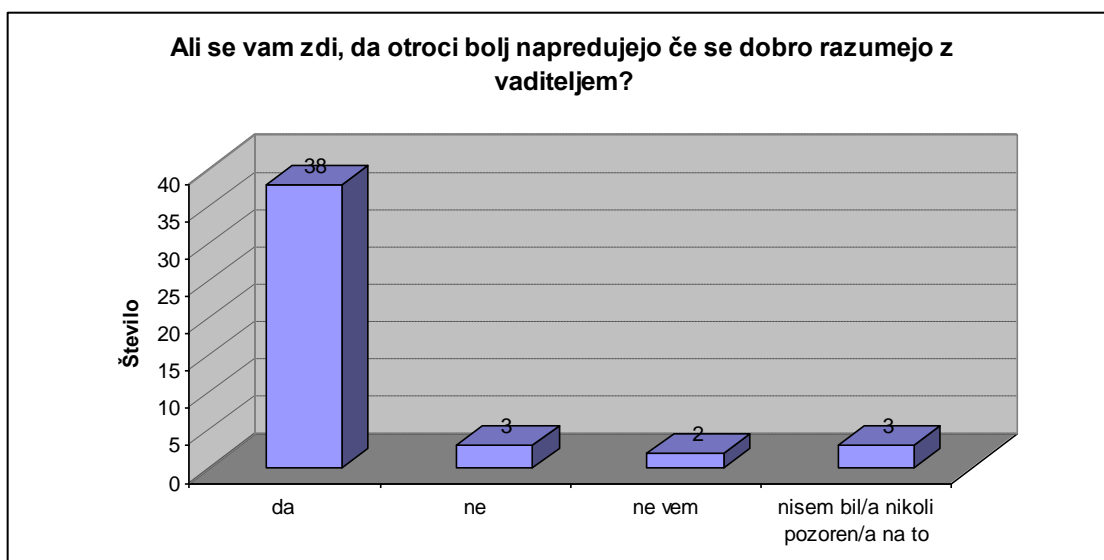
Tudi tukaj lahko rečemo, da se starši dobro zavedajo, da je gibanje za njihove otroke zelo pomembno, saj jih večinoma v športne aktivnosti vključujejo po svoji presoji. Pri tistih, ki so odgovorili, da se je otrok sam odločil za vadbo, pa je verjetno bil razlog ta, da na omenjeno vadbo hodijo že njegovi vrstniki oziroma prijatelji in si zato tudi sam želi hoditi na vadbo.

Ali se vam zdi, da otroci bolj napredujejo če se dobro razumejo z vaditeljem (ga imajo radi)?

Tabela 10

Napredovanje otrok ob dobrem odnosu z vaditeljem

	Št. odgovorov	Odstotki
da	38	82,6%
ne	3	6,5%
ne vem	2	4,3%
nisem bil/a nikoli pozoren/a na to	3	6,5%
SKUPAJ	46	100%



Slika 15. Napredovanje otrok ob dobrem odnosu z vaditeljem.

Po pričakovanjih je velika večina staršev (82,6%) odgovorila, da otroci bolj napredujejo v gibalnem razvoju, če se z vaditeljem dobro razumejo in ga imajo radi. Trije starši (6,5%) so se odločili, da to ne vpliva na napredovanje otrok in trije (6,5%), da na to niso bili nikoli pozorni. Dva starša pa sta izbrala odgovor »ne vem«.

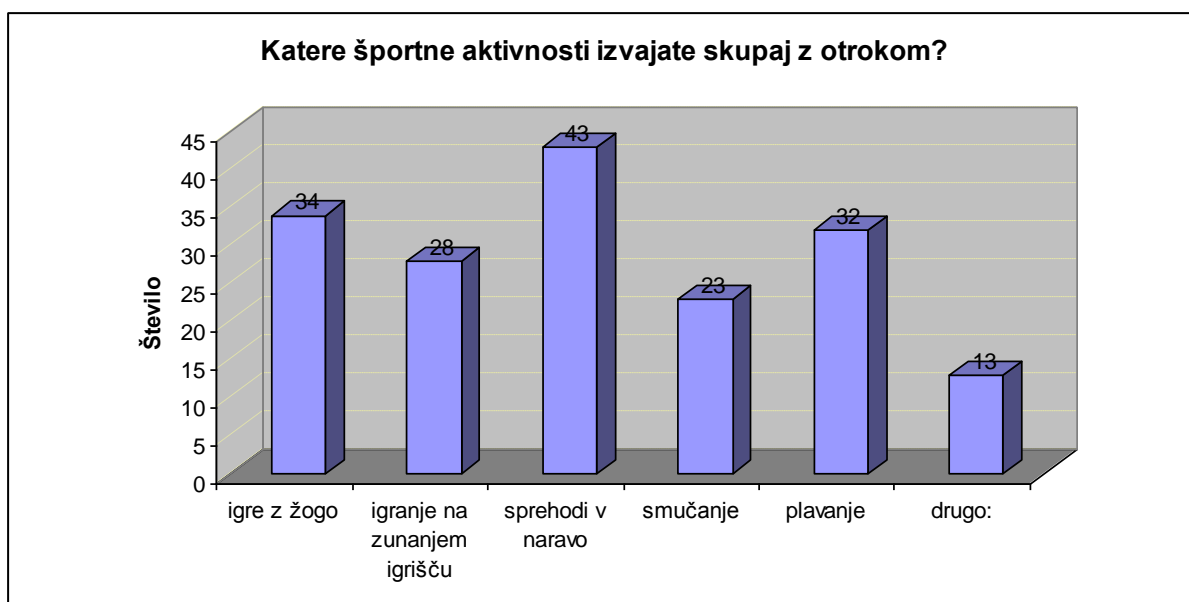
Pri tem, ko so starši odgovorili, da otrok bolj napreduje, če se dobro razume z vaditeljem, so verjetno mislili nato, da s tem otrok raje hodi na neko športno aktivnost, da je bolj zavzet za delo in da se verjetno bolj potruzi narediti vse tako, kot je treba.

Katere športne aktivnosti izvajate skupaj z otrokom?

Tabela 11

Športne aktivnosti otrok in staršev

	Št. odgovorov	Odstotki
igre z žogo	34	73,9%
igranje na zunanjem igrišču	28	60,9%
sprehodi v naravo	43	93,5%
smučanje	23	50%
plavanje	32	69,6%
drugo:	13	28,3%



Slika 16. Športne aktivnosti otrok in staršev.

Skoraj vsi starši (93,5%) hodijo skupaj s svojimi otroki na sprehode v naravo. 73,9% staršev izvaja skupaj z otrokom razne igre z žogo, 69,6% staršev pa se odpravi skupaj z otrokom na plavanje. Na zunanjem igrišču se jih igra 60,9%, medtem ko hodi smučat točno polovica vseh vprašanih. Pod odgovore »drugo« pa je kar 28,3% staršev dopisalo, da skupaj z otroki kolesarijo, štirje skupaj rolajo, dva starša hodita na tek s svojim otrokom, eden od staršev pa celo na tenis. Iz navedenega lahko sklepamo, da je izbor športov, ki jih starši izvajajo skupaj z otroki, raznolik in pester, kar je seveda zelo pohvalno.

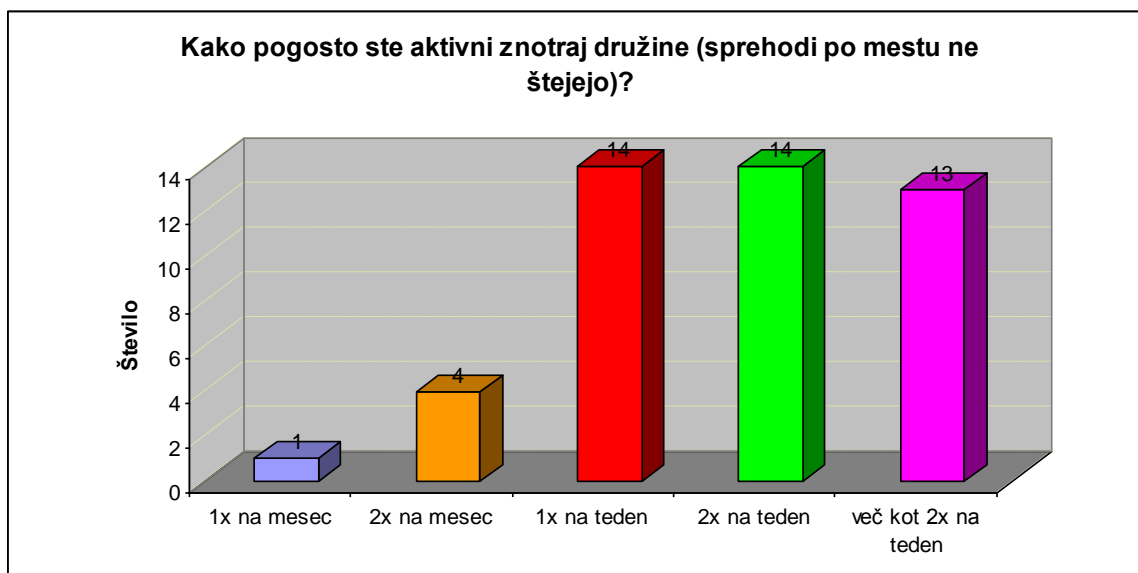
Podobne rezultate je dobila tudi Tomčeva (2010). Pri njej sicer prevladujejo igre z žogo (32%), na drugem mestu je igranje na zunanjih igralih (28%) ter na tretjem mestu sprehodi v naravi (25%). Vendar so tudi pri njej razlike med eno in drugo dejavnostjo majhne.

Kako pogosto ste aktivni znotraj družine (sprehodi po mestu ne štejejo)?

Tabela 12

Pogostost aktivnosti znotraj družine

	Št. odgovorov	Odstotki
1x na mesec	1	2,2%
2x na mesec	4	8,7%
1x na teden	14	30,4%
2x na teden	14	30,4%
več kot 2x na teden	13	28,3%
SKUPAJ	46	100%



Slika 17. Pogostost aktivnosti znotraj družine.

1-krat na teden in 2-krat na teden je aktivnih po 14 družin (30,4%). Več kot 2-krat tedensko je aktivnih 13 družin, kar predstavlja 28,3% vseh anketiranih. Zelo razveseljiva ugotovitev je, da je le eden od staršev obkrožil, da so znotraj družine aktivni samo 1-krat mesečno.

Če povzamemo rezultate skupaj, lahko rečemo, da kar 89,1% vseh vprašanih je vsaj 1-krat tedensko aktivnih znotraj družine, kar je zelo spodbudno. Trdimo lahko tudi, da se starši, ki imajo otroke vpisane v športne programe Smučarskega kluba Kalič Postojna, dobro zavedajo, da je pomembno tudi, da so v svojem prostem času športno aktivni skupaj s svojimi otroki.

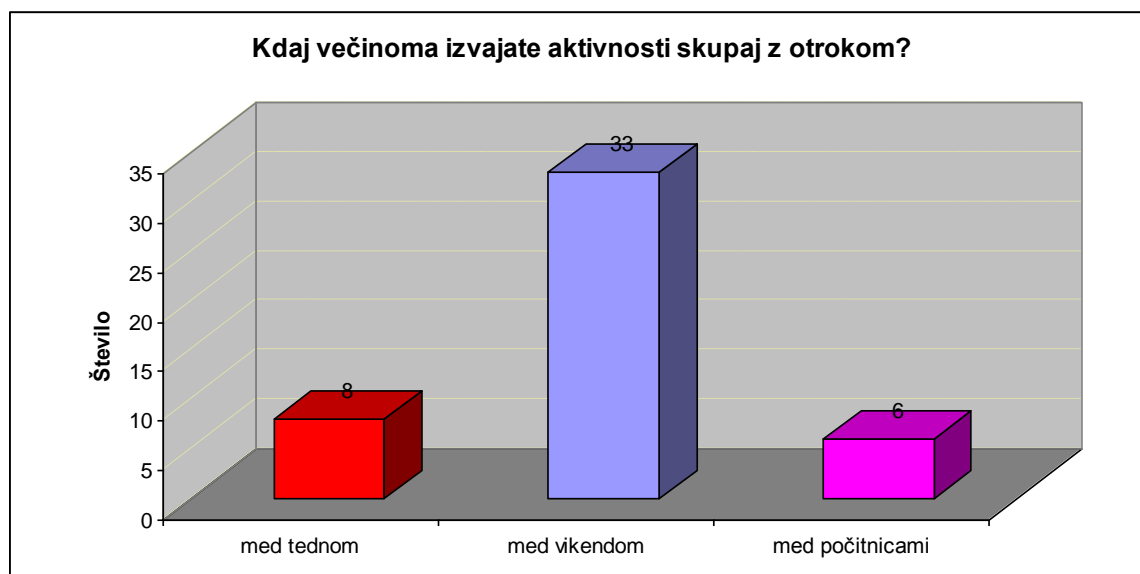
Tomčeva (2010) je imela v svoji raziskavi podobno vprašanje, le da se je le-to nanašalo samo na pogostost ukvarjanja staršev s športom. Večina staršev (32%) je športno aktivnih 2 do 3-krat na teden, 25% staršev je športno aktivnih 1-krat na teden, malo manj (22%) pa je športno aktivnih 1-krat do 3-krat na mesec.

Kdaj večinoma izvajate športne aktivnosti skupaj z otrokom (samo en odgovor)?

Tabela 13

Čas izvajanja športnih aktivnosti skupaj z otrokom

	Št. odgovorov	Odstotki
med tednom	8	17,3%
med vikendom	33	71,7%
med počitnicami	6	13%
SKUPAJ	46	100%



Slika 18. Čas izvajanja športnih aktivnosti skupaj z otrokom.

Kot je bilo za pričakovati, večina staršev izvaja športne aktivnosti skupaj z otrokom med vikendom. Takih je bilo kar 71,7% vseh vprašanih. Med tednom si vzame 8 staršev čas za izvajanje športnih aktivnosti skupaj z otrokom, kar predstavlja 17,3%. Samo med počitnicami pa se za športne aktivnosti odloči 13% vseh vprašanih.

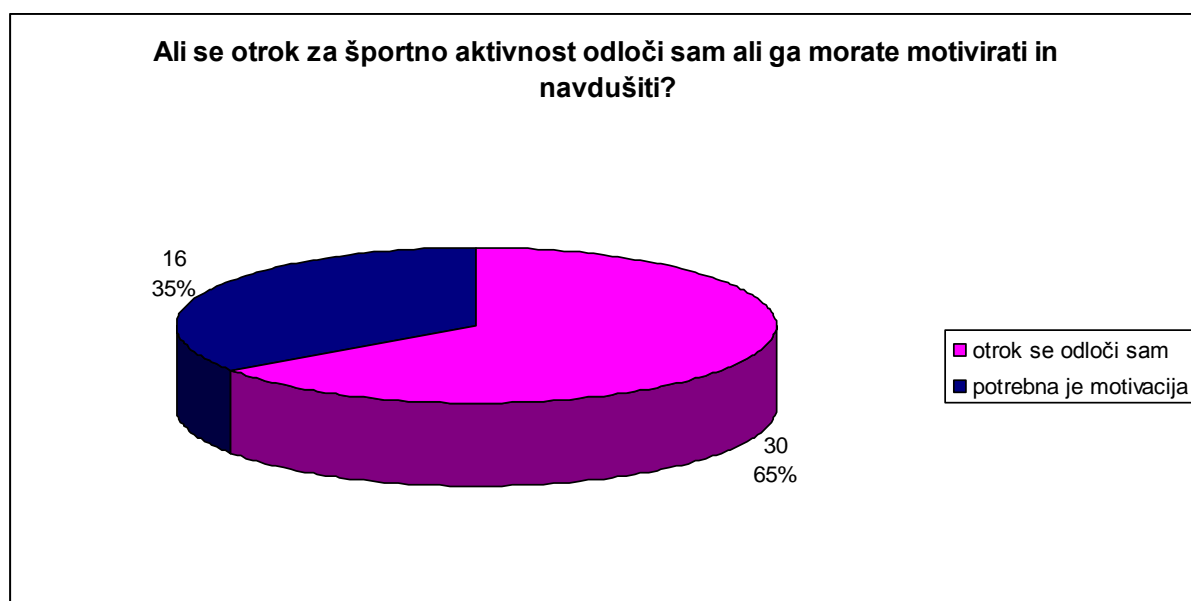
Iz dobljenih rezultatov lahko sklepamo, da ima žal večina staršev čas za športno udejstvovanje šele med vikendi, saj verjetno zaradi služb med tednom ne utegnejo.

Ali se otrok za športno aktivnost odloči sam ali ga morate motivirati in navdušiti?

Tabela 14

Odločitev za športno aktivnost otrok

	Št. otrok	Odstotki
otrok se odloči sam	30	65,2%
potrebna je motivacija	16	34,8%
SKUPAJ	46	100%



Slika 19. Odločitev za športno aktivnost otrok.

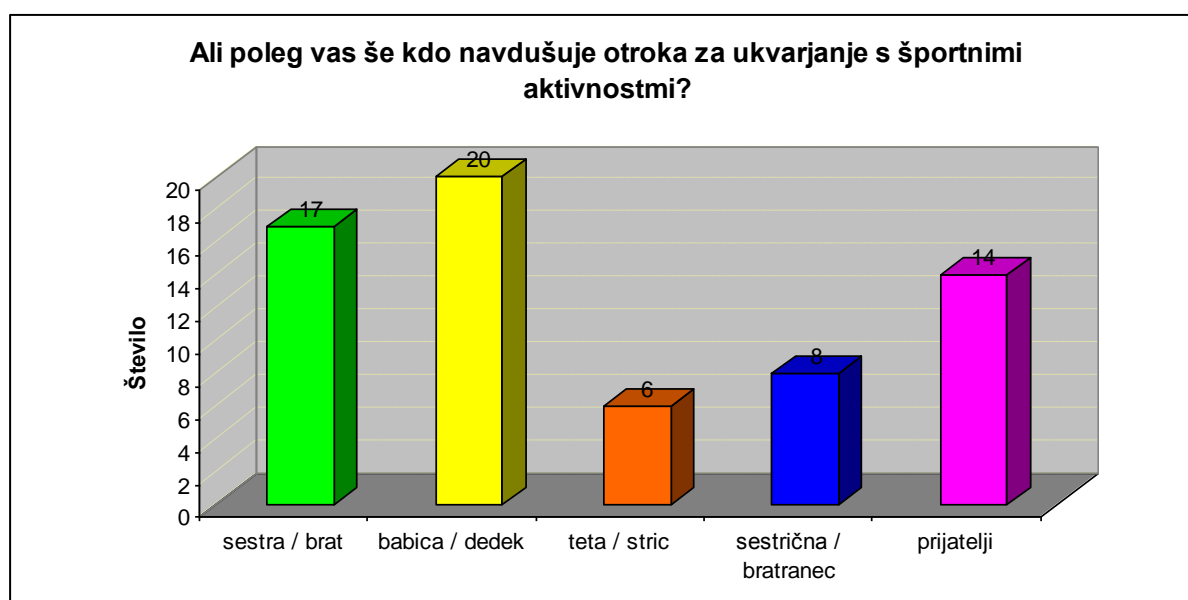
Kar 30 od skupno 46 vprašanih trdi, da se njihovi otroci sami odločijo za športne aktivnosti, kar predstavlja 65,2%. To je seveda pričakovano, saj otroci potrebujejo gibanje in ne morejo biti pri miru. Vemo pa tudi, da se otroci večinoma radi odločajo za razne športne zvrsti, saj se ob tem neizmerno zabavajo. Vendar je vseeno 16 staršev (34,8%) odgovorilo, da je za športno aktivnost njihovih otrok potrebna motivacija. Po našem mnenju je to le začetna motivacija, da se lahko otrok spozna z neko športno aktivnostjo, potem pa se zanjo verjetno odloča sam (seveda v primeru, da mu je prikazana športna aktivnost všeč).

Ali poleg vas še kdo navdušuje otroka za ukvarjanje s športnimi aktivnostmi (obkrožite enega ali več odgovorov)?

Tabela 15

Kdo še navdušuje otroke za športno aktivnost

	Št. odgovorov	Odstotki
sestra / brat	17	37%
babica / dedek	20	43,5%
teta / stric	6	13%
sestrična / bratranec	8	17,4%
prijatelji	14	30,4%



Slika 20. Kdo še navdušuje otroke za športno aktivnost.

Največ zaslug za navduševanje otrok za športne aktivnosti imajo poleg staršev seveda babice in dedki. Takih je kar 43,5%. Veliko je tudi bratov in sester, ki spodbujajo svoje mlajše brate oziroma sestre, da se ukvarjajo s športom. Tukaj gre po našem mnenju predvsem za posnemanje mlajših otrok v dejavnostih starejših bratov ali sester. 30,4% je tudi prijateljev, ki pomagajo navduševati otroke za razne športne aktivnosti. Malo manj je bratrancev in sestričen ter tet in stricev. Teh je skupaj 30,4%.

4 SKLEP

Z diplomskim delom smo želeli predvsem preučiti, katere športne dejavnosti otroci v največji meri obiskujejo znotraj Smučarskega kluba Kalič Postojna ter s katerimi športnimi dejavnostmi se ukvarjajo skupaj s svojimi starši v svojem prostem času. Naš cilj je bil predstaviti športne programe v okviru Smučarskega kluba Kalič Postojna ter analizirati športne dejavnosti otrok v Smučarskem klubu Kalič Postojna in v njihovem prostem času. Želeli smo tudi ugotoviti, katere športne dejavnosti otroci izvajajo skupaj s svojimi starši v svojem prostem času ter kdo, poleg staršev, še navdušuje otroke za šport. Zanimalo nas je tudi, kdaj večinoma starši izvajajo športne dejavnosti skupaj s svojimi otroki (ali je to med tednom, med vikendom ali med počitnicami).

Anketni vprašalnik smo dostavili vaditeljici, ki vodi uro vadbe v telovadnici. Le-tega je razdelila staršem, ki so pripeljali svoje otroke na vadbo. Anketni vprašalnik so starši izpolnili v času vadbe. Nazaj smo dobili izpolnjenih 46 anketnih vprašalnikov. Dobljene rezultate smo tabelarno in grafično predstavili s pomočjo programa Microsoft Excel.

Ugotovili smo, da je večina otrok, ki obiskujejo športne programe znotraj Smučarskega kluba Kalič Postojna, starih od 2 do 6 let. Teh je kar 82,6%. Zanimiv podatek, ki smo ga dobili, je tudi ta, da je več kot polovica otrok, ki obiskujejo vadbo, ženskega spola. Izvedeli smo, da poleg vadbe v telovadnici, ki jo obiskujejo vsi anketirani otroci (kar je bilo pričakovano, saj je bila anketa razdeljena ravno na vadbi v telovadnici), največji delež otrok obiskuje rolanje, skoraj enako število otrok obiskuje pohode, malo manj jih hodi na smučanje, najmanj pa jih je bilo prisotnih na plavanju. Tudi Zaplatičeva (2009) je v svoji raziskavi dobila podobne rezultate, saj večina mestnih otrok obiskuje splošno vadbo, na drugem mestu je ples, na tretjem pa sta plavanje in gimnastika. Zelo vzpodbuden podatek, ki smo ga dobili, je ta, da več kot tretjina otrok obiskuje vadbo vedno dvakrat na teden.

Ugotovili smo, da starši v svojem prostem času izvajajo največ športnih aktivnosti, kot je sprehod v naravo. Veliko svojega prostega časa namenijo tudi igram z žogo, malo manj pa plavanju, igranju na zunanjem igrišču in smučanju. Nekaj staršev v svojem prostem času z otroki tudi kolesari in rola. Tomčeva (2010) je v svoji raziskavi dobila zelo podobne rezultate. Pri njej prevladujejo igre z žogo, na drugem mestu je igranje na zunanjih igralih ter na tretjem

mestu so sprehodi v naravo. Večina staršev je športno aktivna skupaj s svojimi otroki enkrat do dvakrat na teden. Slaba tretjina jih je športno aktivnih celo več kot dvakrat tedensko. Večina staršev športne aktivnosti izvaja med vikendi, manj pa med vikendi in počitnicami. Pri Tomčevi (2010) je večina staršev športno aktivnih 2- do 3-krat na teden, četrtnina jih je športni aktivnih 1-krat na teden, malo manj pa jih je športno aktivnih 1-krat do 3-krat na mesec.

Kot zanimivost smo izvedeli tudi, da je kar 56,5% staršev za Smučarski klub Kalič Postojna izvedelo od svojih prijateljev. To je za nas zelo pohvalno, saj kaže na to, da so starši, ki obiskujejo našo vadbo, z našim delom zadovoljni in o tem poročajo tudi svojim prijateljem. Tudi Tomčeva (2010) je v raziskavi dobila podobne rezultate. Tudi pri njej je večina staršev za športno vadbo izvedela od prijateljev, nekaj staršev je za vadbo izvedelo preko plakatov, malo manj pa jih je za vadbo izvedelo v vrtcu od vzgojiteljice.

Glede na vse dobljene rezultate smo lahko zelo zadovoljni, saj smo ugotovili, da dajo starši velik poudarek na otrokovo gibanje, saj se očitno zavedajo, kako zelo je to pomembno za njihov zdrav razvoj. S tem jim tudi želijo šport prikazati kot vrednoto za nadaljnje življenje.

Zanimivo bi bilo tudi anketo razdeliti na drugih športnih aktivnostih znotraj Smučarskega kluba Kalič Postojna, saj bi tako dobili še drugo stran slike o razmerju obiskovanja otrok športnih programov.

Diplomsko delo bomo uporabili predvsem za lastne potrebe, saj bi radi ugotovili, katere ponujene športe v Smučarskem klubu Kalič Postojna otroci obiskujejo v največji meri ter s katerimi športi se ukvarjajo skupaj s svojimi starši v prostem času. To nam bo pomagalo, da bomo lahko izboljšali ponudbo športov v Smučarskem klubu Kalič Postojna in otrokom ponudili tiste športe, ki jih imajo sami najrajši.

5 VIRI

Kogovšek, M. (2012). *Vloga vzgojitelja pri izvajanju izletov v naravo*. Diplomsko delo, Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, Oddelek za predšolsko vzgojo. Pridobljeno 18.3.2013 iz <http://dkum.uni-mb.si/Dokument.php?id=30230>

Novak, D., Kovač, M. in Čuk, I. (2008). *Gimnastična abeceda*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

O smučarskem klubu Kalič Postojna (2013). SK Kalič Postojna. Pridobljeno 12.3.2013, iz <http://www.sk-kalic.si/?IDM=144>

Pistotnik, B. (1999). *Osnove gibanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Šimunič, B., Volmut, T. in Pišot, R. (2010). *Otroci potrebujemo gibanje*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Inštitut za kineziološke raziskave.

Tomc, K. (2010). *Vpliv staršev na vključitev otrok v športno vadbo*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. Pridobljeno 25.2.2013 iz <http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22057430TomcKatja.pdf>

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

Videmšek, M. in Jovan, N. (2002). *Čarobni svet igral in športnih pripomočkov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

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

Videmšek, M. in Stančevič, B. (2011). *Ulovimo prosti čas – Gibalne igre na prostem za otroke in starše*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Videmšek, M., Strah, N. in Stančevič, B. (2001). *Igrajmo se skupaj: program športnih dejavnosti za otroke in starše*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M., Tomazini, P. in Grojzdek, M. (2007). *Gibalne igre z improviziranimi pripomočki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

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

Weatherill, C. (2005). *Igre na igrišču*. Radovljica: Didakta.

Zaplatic, P. (2009). *Gibalna dejavnost predšolskih otrok in njihovih staršev v Posavski regiji*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. Pridobljeno 2.3.2013 iz <http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22057020ZaplaticPetra.pdf>

Zirnstein, N. (2008). *Možnosti povezovanja športnih in glasbenih vsebin v vrtcu*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. Pridobljeno 12.5.2013 iz <http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22050410ZirnsteinNastja.pdf>

6 PRILOGE

7.1 ANKETNI VPRAŠALNIK

Sem Maruša Čehovin, absolventka Fakultete za Šport in delam raziskovalno seminarsko nalogo z naslovom »Dejavnosti otrok v SK Kalič Postojna in v prostem času«. Za pridobitev podatkov, ki jih potrebujem za svojo seminarsko nalogo, bi prosila za vašo pomoč. Za izpolnitev potrebujete le minutko časa. Že vnaprej se vam zahvaljujem za sodelovanje.

1. Starost otroka (napišite): _____

2. Spol otroka:

a) M b) Ž

3. Katere aktivnosti SK Kalič Postojna obiskuje (ali je obiskoval) vaš otrok (možnih je več odgovorov):

- a) vadba v telovadnici
- b) smučanje
- c) rolanje
- d) pohodi
- e) plavanje

4. Kaj po vašem mnenju otroku najbolj koristi pri izboljšanju znanja smučanja (samo en odgovor)?

- a) vadba v telovadnici
- b) rolanje
- c) pohodi
- d) plavanje

5. Kolikokrat tedensko otrok obiskuje (katerokoli) vadbo v SK Kalič Postojna?

- a) 1x na teden
- b) včasih 2x na teden

c) vedno 2x na teden (če je le organizirano 2x)

6. Če je katera izmed vadb organizirana med počitnicami, ali se jo vaš otrok udeleži?

- a) da
- b) ne
- c) včasih

7. Kje ste slišali za SK Kalič Postojna (možnih je več odgovorov)?

- a) v vrtcu
- b) od sorodnikov
- c) od prijateljev
- d) na internetu
- e) drugo: _____

8. Zakaj ste se odločili za vadbo v SK Kalič Postojna (možnih je več odgovorov)?

- a) bližina doma
- b) ker otrok potrebuje gibanje
- c) da je otrok med vrstniki
- d) da bi se otrok naučil smučati
- e) da bi se otrok naučil rolati
- f) da bi se otrok naučil plavati
- g) drugo: _____

9. Ali se je otrok sam želel vključiti v SK Kalič Postojna?

- a) odločitev za SK Kalič Postojna je bila otrokova želja
- b) otroka smo vključili po svoji presoji

10. Ali se vam zdi, da otroci bolj napredujejo če se dobro razumejo z vaditeljem (ga imajo radi)?

- a) da
- b) ne
- c) ne vem
- d) nisem bil/a nikoli pozoren/a na to

11. Katere športne aktivnosti izvajate skupaj z otrokom?

- a) igre z žogo
- b) igranje na zunanjem igrišču
- c) sprehodi v naravo
- d) smučanje
- e) plavanje
- f) drugo: _____

12. Kako pogosto ste aktivni znotraj družine (sprehodi po mestu ne štejejo)?

- a) 1x na mesec
- b) 2x na mesec
- c) 1x na teden
- d) 2x na teden
- e) več kot 2x na teden

13. Kdaj večinoma izvajate športne aktivnosti skupaj z otrokom (samo en odgovor)?

- a) med tednom
- b) med vikendom
- c) med počitnicami

14. Ali se otrok za športno aktivnost odloči sam ali ga morate motivirati in navdušiti?

- a) otrok se odloči sam
- b) potrebna je motivacija

15. Ali poleg vas še kdo navdušuje otroka za ukvarjanje s športnimi aktivnostmi (obkrožite enega ali več odgovorov)?

- a) sestra / brat
- b) babica / dedek
- c) teta / stric
- d) sestrična / bratranec
- e) prijatelji

Hvala za sodelovanje in lep dan še naprej!