



Univerzitetna založba  
Univerze v Mariboru

# MULTIPLIKATIVNI UČINKI ŠPORTA NA MLADE, KI SE VKLJUČUJEJO V ŠPORTNE AKTIVNOSTI

Miha Marič  
Robert Leskovar  
Patrik Arh  
Nejc Donaval  
Tinkara Kozovinc  
Sara Kremsar  
Manca Kutnjak  
Katja Marolt  
Katja Pintarič  
Monika Ribič  
Aljaž Šenica  
Tine Šket  
Janez Dekleva  
Ana Lambič  
Goran Vukovič





Univerza v Mariboru

---

Fakulteta za organizacijske vede

## **Multiplikativni učinki športa na mlade, ki se vključujejo v športne aktivnosti**

Avtorji

**Miha Marič**

**Robert Leskovar**

**Patrik Arh**

**Nejc Donaval**

**Tinkara Kozovinc**

**Sara Kremsar**

**Manca Kutnjak**

**Katja Marolt**

**Katja Pintarič**

**Monika Ribič**

**Aljaž Šenica**

**Tine Šket**

**Janez Dekleva**

**Ana Lambič**

**Goran Vukovič**

Junij 2020

**Naslov** **Multiplikativni učinki športa na mlade, ki se vključujejo v športne aktivnosti**

*Title* *Multiplicative Effects of Sport on Young People Involved in Sports Activities*

**Avtorji** Miha Marič  
*Authors* (Univerza v Mariboru, Fakulteta za organizacijske vede)

Robert Leskovar  
(Univerza v Mariboru, Fakulteta za organizacijske vede)

Patrik Arh  
(Univerza v Mariboru, Fakulteta za organizacijske vede)

Nejc Donaval  
(Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport)

Tinkara Kozovinc  
(Alma Mater Europaea)

Sara Kremsar  
(Univerza v Mariboru, Fakulteta za organizacijske vede)

Manca Kutnjak  
(Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport)

Katja Marolt  
(Univerza v Mariboru, Fakulteta za organizacijske vede)

Katja Pintarič  
(Univerza v Mariboru, Fakulteta za organizacijske vede)

Monika Ribič  
(Univerza v Mariboru, Fakulteta za organizacijske vede)

Aljaž Šenica  
(Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport)

Tine Šket  
(Alma Mater Europaea)

Janez Dekleva  
(Mednarodni center za prenos znanja)

Ana Lambić  
(Univerza v Mariboru, Fakulteta za organizacijske vede)

Goran Vukovič  
(Univerza v Mariboru, Fakulteta za organizacijske vede)

**Recenzija** Marija Ovsenik  
*Review* (Alma Mater Europaea)

Bruno Završnik  
(Univerza v Mariboru, Ekonomsko-poslovna fakulteta)

**Lektoriranje** Nadja Kos  
*Language editor*

**Tehnični urednik** Jan Perša  
*Technical editor* (Univerza v Mariboru, Univerzitetna založba)

**Oblikovanje ovitka** Jan Perša  
*Cover designer* (Univerza v Mariboru, Univerzitetna založba)

**Fotografija na ovitku** © Patrik Arh  
*Cover photo* (Univerza v Mariboru, Fakulteta za organizacijske vede)

**Grafične priloge** Avtorji  
*Graphic material*

**Založnik / Published by**  
Univerza v Mariboru  
Univerzitetna založba  
Sloški trg 15, 2000 Maribor, Slovenija  
<https://press.um.si>, [zalozba@um.si](mailto:zalozba@um.si)

**Izdajatelj / Co-published by**  
Univerza v Mariboru  
Fakulteta za organizacijske vede  
Kidričeva cesta 55 A, 4000 Kranj, Slovenija  
<https://fov.um.si>, [dekanat.fov@um.si](mailto:dekanat.fov@um.si)

**Izdaja** Prva izdaja  
*Edition*

**Izdano** Maribor, junij 2020  
*Published at*

**Vrsta publikacije** E-knjiga  
*Publication type*

**Dostopno na** <http://press.um.si/index.php/ump/catalog/book/484>  
*Available at*



Javni štipendijski, razvojni,  
invalidski in preživinski  
sklad Republike Slovenije



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Izdajo publikacije in program sofinancirata Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport ter Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.



© Univerza v Mariboru, Univerzitetna založba  
/University of Maribor, University Press

Besedilo / Text © avtorji 2020

To delo je objavljeno pod licenco Creative Commons Priznanje avtorstva 4.0 Mednarodna.  
/ This work is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International License.

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode.sl>

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Univerzitetna knjižnica Maribor

796.034-053.2/.6:004(497.4) (0.034.2)

MULTIPLIKATIVNI učinki športa na mlade, ki se vključujejo v športne aktivnosti [Elektronski vir] / avtorji Miha Marič ... [et al.]. - 1. izd. - E-knjiga. - Maribor : Univerzitetna založba, 2020

Način dostopa (URL): <http://press.um.si/index.php/ump/catalog/book/484>

ISBN 978-961-286-363-0 (PDF)

doi: [10.18690/978-961-286-363-0](https://doi.org/10.18690/978-961-286-363-0)

1. Marič, Miha

COBISS.SI-ID 20110595

**ISBN** 978-961-286-363-0 (pdf)

**DOI** <https://doi.org/10.18690/978-961-286-363-0>

**Cena**  
*Price* Brezplačni izvod

**Odgovorna oseba založnika** prof. dr. Zdravko Kačič,  
*For publisher* rektor Univerze v Mariboru

# MULTIPLIKATIVNI UČINKI ŠPORTA NA MLADE, KI SE VKLJUČUJEJO V ŠPORTNE AKTIVNOSTI

MIHA MARIČ (ET AL.)

Univerza v Mariboru, Fakulteta za organizacijske vede, Kranj, Slovenija, e-pošta:  
miha.maric@um.si

**Povzetek** Skozi kritični pregled sekundarnih virov literature so vključeni strokovnjaki skozi medsebojno spoznavanje, iskanje specifičnih kompetenc posameznikov in kombiniranje znanj pripravili sintezo obravnavanega področja športa med mladimi ter identifikacijo multiplikativnih učinkov športa na mlade, ki se vključujejo v športne aktivnosti. Sodelovanje je bilo skozi celoten čas podprto s strani Zavoda za šport Škofja Loka, ki nastopa kot partner in na podlagi katerega se gradi študija primera. Pri raziskovanju se je skozi intervjuje in validacijo s strokovnjaki (trenerji, aktualni in nekdanji športniki) izvedlo kvalitativno raziskovanje kakovosti ugotovitev ter podanih predlogov učnih načrtov za izvedbo načrtovanih dejavnosti. Pripravljena je tudi informacijska rešitev na platformi Moodle.

## **Ključne besede:**

management,  
šport,  
kadrovski  
management,  
management  
poslovnih  
procesov,  
informatijski  
sistemi,  
organizacija,  
kineziologija.

# MULTIPLIKATIVNI UČINKI ŠPORTA NA MLADE, KI SE VKLJUČUJEJO V ŠPORTNE AKTIVNOSTI

MIHA MARIČ (ET AL.)

University of Maribor, Faculty of Organizational Sciences, Kranj, Slovenia, e-mail:  
miha.maric@um.si

**Abstract** Through a critical review of secondary literature sources, the involved experts prepared through mutual acquaintance, search for specific competencies of individuals and combining knowledge a synthesis of the field of sport among young people and the identification of multiplicative effects of sport on young people involved in sports activities. The cooperation was supported throughout the time by the Škofja Loka Sports Institute, which acts as a partner and on the basis of which a case study was built. During the research, through interviews and validation of experts (coaches, current and former athletes), a qualitative research was conducted on the quality of the findings and the proposed curriculums for the implementation of planned activities. An information solution on the Moodle platform has also been prepared.

**Keywords:**

management,  
sport,  
humans  
resource  
management,  
business  
process  
management,  
information  
systems,  
organization,  
kinesiology.



*Projekt »Multiplikativni učinki športa na mlade, ki se vključujejo v športne aktivnosti« je financiral Javni štipendijski, razvojni, invalidski in prežिवninski sklad Republike Slovenije v okviru projektne del z negospodarskim in neprofitnim sektorjem – Študentski inovativni projekti za družbeno korist 2016-2020 za študijski leti 2018/2019 in 2019/2020.*

*Monografijo ponujamo zainteresirani javnosti v odprtem dostopu. Vaše mnenje bo pripomoglo k razvoju področja.*



# Kazalo

Uvod .....	1
<b>1 MLADI IN ŠPORT .....</b>	<b>5</b>
1.1 Anatomija razvoja otroka in učinki športa.....	8
1.2 Splošna priporočila za fizično aktivnost mladih .....	10
1.2.1 Klasifikacija temeljnih gibalnih spretnosti.....	12
1.2.2 Specializacija v športu .....	13
1.2.3 Razvojne značilnosti in smernice športne aktivnosti .....	16
1.3 Problematika poškodb pri mladih .....	18
1.3.1 Pojav športnih poškodb v Sloveniji .....	20
1.3.2 Športne poškodbe pri otrocih in mladostnikih .....	22
1.3.3 Vzroki športnih poškodb .....	23
1.3.4 Vrste športnih poškodb.....	24
1.3.5 Preprečevanje športnih poškodb pri otrocih in mladostnikih.....	26
1.3.6 Rehabilitacija športnih poškodb.....	28
1.4 Motivacija za športno udejstvovanje pri mladih .....	30
1.4.1 Opredelitev motivacije.....	30
1.4.2 Motivacija glede na telesni razvoj .....	32
1.4.3 Motivacija glede na športno panogo .....	33
1.4.4 Vključevanje mladih v šport skozi šolski proces in vloga učitelja.....	34
1.5 Izzivi za športne organizacije .....	38
1.5.1 Promocija športnih organizacij, društev in klubov .....	40
1.5.2 Vadbeni pogoji.....	41
1.5.3 Kader za izvajanje.....	41
1.5.4 Izkušnje iz tujine.....	42
1.6 Usposobljenost delavcev v športnih organizacijah.....	43
1.6.1 Prostovoljstvo .....	43
1.6.2 Strokovna usposobljenost.....	47
1.6.3 Primeri prostovoljnega dela.....	50
1.7 Razvoj ravni športa med mladimi – od amaterja do tekmovalca .....	54
1.7.1 Tekmovalni šport mladih .....	57
1.7.2 Modeli razvoja talentov v športu.....	59
1.7.3 Dolgoročni razvojni model športnika.....	62
1.7.4 Motorične sposobnosti in razvoj v povezavi z razvojem otrok in mladostnikov .....	67
1.7.5 Moč .....	68
1.7.6 Vzdržljivost.....	69
1.7.7 Gibljivost.....	71
1.8 Pedagoške metode in tehnike, didaktični pristopi v športnih organizacijah ....	71

1.8.1	Učne oblike in učne metode.....	74
1.8.2	»Fair play« .....	79
1.8.3	Samopodoba kot šport.....	79
1.8.4	Otroci s posebnimi potrebami .....	80
1.9	Vloga staršev .....	81
<b>2</b>	<b>MULTIPLIKATIVNI UČINKI UKVARJANJA S ŠPORTOM.....</b>	<b>85</b>
2.1	Učinki redne telesne aktivnosti na telo.....	91
2.2	Učinki redne telesne aktivnosti na zdravje.....	101
2.2.1	Imunski sistem.....	103
2.2.2	Srčno – respiratorni sistem .....	103
2.2.3	Možgani.....	103
2.2.4	Skelet.....	104
2.2.5	Ledvice .....	104
2.2.6	Jetra .....	104
2.2.7	Oči – vid.....	105
2.2.8	Koža.....	105
2.2.9	Telesna drža.....	105
2.2.10	Prekomerna teža in druge bolezni.....	105
2.2.11	Mentalno zdravje .....	106
2.2.12	Vpliv športa na boljši spanec.....	106
2.3	Učinki športnih aktivnosti na motorične sposobnosti.....	108
2.4	Učinki športnih aktivnosti na kognitivne sposobnosti .....	109
2.5	Učinki športa na akademske sposobnosti .....	110
2.6	Učinki športa na samoregulacijo.....	113
2.6.1	Znižanje kriminala.....	114
2.6.2	Zmanjševanje verjetnosti kajenja in zlorab alkohola.....	115
2.7	Učinki športa na samopodobo in samozavest.....	115
2.8	Vpliv športa na socialne veščine .....	118
2.9	Učinki športa na psihološko stanje in depresijo.....	121
2.10	Učinki športa na socialno šibkejše mladostnike .....	123
2.11	Multiplikativni učinki v tekmovalnih športih.....	124
2.12	Ugotovitve longitudinalnih študij .....	128
2.13	Razvoj tehnologije in spremljanje napredka le-te .....	133
2.13.1	Pametne športne ure .....	133
2.13.2	Spremljanje napredka.....	135
2.13.3	Negativni učinki tehnologije na športnike .....	137
<b>3</b>	<b>ZAVOD ZA ŠPORT ŠKOFJA LOKA .....</b>	<b>139</b>
3.1	Pregled dejavnosti in društev Zavoda za šport Škofja Loka.....	140
3.2	Vplivi športov Zavoda za šport Škofja Loka.....	147
3.3	Izzivi upravljanja športnih društev in klubov .....	150
3.4	Kadrovski pregled Zavoda za šport Škofja Loka .....	150
3.5	Procesni pregled Zavoda za šport Škofja Loka.....	155
3.5.1	Organizacijska struktura Zavoda za šport Škofja Loka .....	157
3.5.1.1	Delovna mesta ter pozicije za izvajanje aktivnosti znotraj Zavoda za šport Škofja Loka.....	160
3.5.1.2	Glavne enote Zavoda za šport Škofja Loka .....	162

3.5.1.3	Objekti v upravljanju zavoda.....	164
3.5.1.4	Objekti v upravljanju društev.....	169
3.5.1.5	Športna društva in klubi v občini Škofja Loka.....	172
3.5.2	Posnetek stanja Zavoda za šport Škofja Loka.....	174
3.5.2.1	Procesi upravljanja in vodenja.....	184
3.5.2.2	Delovni – temeljni procesi.....	200
3.5.2.3	Podporni procesi.....	209
3.5.2.4	Procesi v zunanjem izvajanju.....	220
<b>4</b>	<b>RAZVOJ MLADIH PO ŠPORTIH.....</b>	<b>221</b>
4.1	Alpsko smučanje.....	221
4.1.1	Preverba pri trenerjih.....	223
4.1.2	Mnenje.....	223
4.1.3	Učni načrti po starostnih skupinah.....	224
4.2	Atletika.....	245
4.2.1	Preverba pri trenerjih.....	247
4.2.2	Mnenje.....	248
4.2.3	Učni načrti po starostnih skupinah.....	248
4.3	Floorball.....	289
4.3.1	Preverba pri trenerjih.....	289
4.3.2	Mnenje.....	291
4.3.3	Učni načrti po starostnih skupinah.....	292
4.4	Gimnastika.....	318
4.4.1	Preverba pri trenerjih.....	319
4.4.2	Mnenje.....	320
4.4.3	Učni načrti po starostnih skupinah.....	321
4.5	Košarka.....	332
4.5.1	Preverba pri trenerjih.....	333
4.5.2	Mnenje.....	334
4.5.3	Učni načrti po starostnih skupinah.....	335
4.6	Namizni tenis.....	355
4.6.1	Preverba pri trenerjih.....	356
4.6.2	Mnenje.....	357
4.6.3	Učni načrti po starostnih skupinah.....	358
4.7	Nogomet.....	386
4.7.1	Preverba pri trenerjih.....	387
4.7.2	Mnenje.....	388
4.7.3	Učni načrti po starostnih skupinah.....	389
4.7.3.2	Taktično-kognitivne sposobnosti in znanja.....	406
4.7.3.3	Gibalno-funkcionalne sposobnosti.....	414
4.8	Odbojka.....	454
4.8.1	Preverba pri trenerjih.....	455
4.8.2	Mnenje.....	456
4.8.3	Učni načrti po starostnih skupinah.....	458
4.9	Rokomet.....	470
4.9.1	Preverba pri trenerjih.....	470
4.9.2	Mnenje.....	472
4.9.3	Učni načrti po starostnih skupinah.....	473

4.10	Tek na smučeh.....	484
4.10.1	Preverba pri trenerjih.....	484
4.10.2	Mnenje.....	487
4.10.3	Učni načrti po starostnih skupinah .....	488
4.11	Ostali športi.....	510
4.11.1	Aikido .....	510
4.11.2	Balinanje.....	511
4.11.3	Dirkanje.....	512
4.11.4	Fitness (crossfit).....	512
4.11.5	Jadranje.....	514
4.11.6	Kajakaštvo .....	514
4.11.7	Karate .....	514
4.11.8	Kegljanje.....	515
4.11.9	Kolesarstvo.....	516
4.11.10	Lokostrelstvo.....	517
4.11.11	Plavanje .....	518
4.11.12	Plezanje.....	519
4.11.13	Pohodništvo .....	520
4.11.14	Squash.....	521
4.11.15	Tek 521	
4.11.16	Tenis .....	522
4.11.17	Športne dejavnosti za otroke s posebnimi potrebami, invalide, slepe in slabovidne . .....	523
<b>5</b>	<b>INFORMACIJSKA REŠITEV.....</b>	<b>527</b>
5.1	Uporaba informacijskih tehnologij v športu na ravni posameznika.....	527
5.1.1	Ure in platforme ter aplikacije, ki beležijo opravljene aktivnosti.....	528
5.1.2	Testiranje mladih športnikov.....	529
5.1.3	Informacijska rešitev SAP Sports One .....	531
5.1.4	Dnevniki treningov kot sredstvo beleženja opravljenih aktivnosti .....	532
5.1.5	Možnost razvoja informacijske rešitve .....	537
5.2	Uporaba informacijskih tehnologij v športu na ravni športnih organizacij....	539
5.2.1	Moodle .....	543
5.2.2	ownCloud.....	547
5.2.3	SAP Sports One.....	548
5.2.4	WordPress.....	550
5.2.5	Oracle APEX.....	551
5.2.6	Google preglednice .....	552
5.3	Razvoj informacijske podpore z orodjem Moodle.....	554
5.3.1	Pogoji za razvoj informacijske podpore .....	554
5.3.2	Dodajanje novega predmeta (ang. »Course«) .....	555
5.3.3	Ustvarjanje poglavja .....	559
5.3.4	Oblikovanje vsebine poglavij (ang. »Topic content«) in dejavnosti ali virov. 562	
5.3.4.1	Naloga .....	564
5.3.4.2	BigBlueButtonBN .....	565
5.3.4.3	Klepet .....	565
5.3.4.4	Možnost .....	566
5.3.4.5	Podatkovna zbirka.....	567

5.3.4.6	Zunanje orodje.....	567
5.3.4.7	Odziv .....	568
5.3.4.8	Forum .....	569
5.3.4.9	Slovar .....	570
5.3.4.10	Lekcija.....	571
5.3.4.11	Vprašalnik .....	572
5.3.4.12	Kviz.....	572
5.3.4.13	Urnik/načrtovalec .....	573
5.3.4.14	SCORM.....	574
5.3.4.15	Anketa .....	575
5.3.4.16	Wiki.....	575
5.3.4.17	Delavnica .....	576
5.3.4.18	Knjiga .....	577
5.3.4.19	Datoteka.....	578
5.3.4.20	Mapa .....	579
5.3.4.21	IMS paket vsebine .....	580
5.3.4.22	Oznaka .....	581
5.3.4.23	Stran .....	581
5.3.4.24	URL .....	582
5.3.4.25	Končni prikaz.....	583
5.3.5	Dodajanje udeležencev v Moodle.....	583
5.3.6	Dodajanje udeležencev v predmet .....	589
5.3.7	Ustvarjanje skupin .....	594
5.3.8	Ustvarjanje kopije vsebine predmeta .....	601
5.3.9	Omejevanje vpogleda ali sodelovanja v aktivnostih, virih in poglavjih predmeta .....	606
5.3.10	Sodelovanje trenerjev.....	610
5.3.11	Oblikovanje ogrodja kompetenc in ustvarjanje ter dodeljevanje kompetenc	614
<b>SKLEP</b>	.....	<b>631</b>
<b>LITERATURA IN VIRI</b>	.....	<b>633</b>





## Uvod

Mladi imajo ogromen športni potencial, športno udejstvovanje pa posledično prinese tudi številne multiplikativne učinke. Takoj lahko izpostavimo moto *»zdrav dub v zdravem telesu«*. Najboljši učenci, zaradi posvečanja učenju, pogosto zanemarjajo področja čustveno-socialnega razvoja, kar se kaže tudi na področju izvršilnih funkcij. Zaradi napredka tehnologije, ki vzpostavlja nekakšno odtujenost od resničnega sveta, je vedno več težav z vključenostjo otrok in socializacijo. Športno udejstvovanje je eden izmed najučinkovitejših pristopov dela z mladimi, ki ima tudi širše družbene implikacije na zdravje in ozaveščanje mladih, ko z indoktrinacijo izboljšujemo socialno okolje.

Športno udejstvovanje mladih lahko, zaradi discipline in vztrajnosti, ki je potrebna za doseganje rezultatov, pogosto izjemno pozitivno vpliva na napredek tudi na vseh ostalih področjih njihovega celostnega razvoja, hkrati pa ima ukvarjanje s športom zanje tudi terapevtsko vrednost. Čedalje bolj je prisoten in aktualen problem pomanjkanja strokovne usposobljenosti prostovoljnih športnih delavcev. Športna društva se soočajo s težavo nepopolno usposobljenega kadra. Z Zavodom za šport Škofja Loka smo se osredotočili na področje športnega udejstvovanja, ki pa ni osamljen primer športnega društva v Sloveniji, kjer je inkluzija in pretežno ukvarjanje z otroci in mladostniki stalna praksa.

S pomočjo predstavnikov različnih športnih panog in starostnih skupin ter njihovega sodelovanja smo preučevali učinke športnega udejstvovanja otrok tako, da smo spremljali napredek in učinke vključevanja (ang. »*inclusion*«) mladih v športna društva. V raziskavi so sodelovali strokovnjaki različnih profilov, ki so skozi medsebojno povezanost, delovanje ter predlagane načine razvijanja športnega udejstvovanja mladih, dali svoj doprinos. To interdisciplinarno povezovanje nam je omogočilo najti in nadgraditi uspešne pristope, ki se jih športna društva poslužujejo pri organizaciji in promociji športnega udejstvovanja otrok.

Začeli smo s kritičnim pregledom sekundarnih virov literature, kjer smo strokovnjaki skozi medsebojno spoznavanje, iskanje specifičnih kompetenc posameznikov in kombiniranje znanj, pripravili sintezo obravnavanega področja športa med mladimi ter identificirali multiplikativne učinke športa na mlade, ki se vključujejo v športne aktivnosti. V sodelovanju s partnerjem v projektu Zavodov za šport Škofja Loka in njegovimi strokovnjaki (trenerji, aktualnimi in nekdanjimi športniki) smo izvedli kvalitativno raziskavo kakovosti ugotovitev in podali predloge učnih načrtov za izvedbo načrtovanih športnih dejavnosti.

Publikacija ponuja primer dobre prakse interdisciplinarnega timskega dela pri športnem udejstvovanju mladih. Avtorji poudarjamo nujnost dopolnitve programov športnih društev z vsebinami s področja poučevanja otrok, pedagoške metodike in tehnik, pri čemer je poudarek predvsem na izboru ustreznih didaktičnih pristopov. Podrobneje so pojasnjeni multiplikativni učinki športa na mlade, ki se vključujejo v športne aktivnosti. Športna društva bogatijo socialno vključenost mladih v lokalna okolja in skozi dejavnost krepijo povezovanje društev s posamezniki (starši, otroki, mladostniki) v lokalnem okolju, kar bo učinkovalo tudi na spremembo stališč do športnih društev v lokalnem okolju.

Pripravljena spletna informacijska rešitev temelji na sistemu Moodle, ki društvom (vodstvu, trenerjem in tudi športnikom) omogoča centraliziran in sistematičen pristop h komunikaciji, razporejanju, usklajevanju zasedenosti dvoran in igrišč ter terminov treningov in tekmovanj. Hkrati je dokumentiran proces vzpostavitve sistema na ogrodju Moodle, ki služi kot vodilo za vse, ki bodo v prihodnosti uporabljali te rešitve.

Nudimo celovit pregled dejavnosti, ki ob njihovi implementaciji vodijo k multiplikativnim učinkom športa na mlade, ki se vključujejo v športne aktivnosti.

---

Zbrali smo jih na podlagi teoretičnih ugotovitev in kvalitativnega raziskovanja v obliki študije primera, ki so jo preverili strokovnjaki Zavoda za šport Škofja Loka ter ostali sodelujoči. Priprava monografije je potekala v času epidemije SARS-CoV2, zaradi česar smo izvajanje raziskave prenesli s »terena« v obliko digitalnega sestankovanja.



# 1 MLADI IN ŠPORT

Šport je tako za mlade kot za odrasle pozitiven in ima številne pozitivne vplive na družbo. Šport mladim pomaga, da postanejo boljši člani družbe. Raziskave kažejo, da otrokova udeležba v športu pomaga izboljšati njegovo socialno interakcijo, poveča samozavest in izboljša slušno znanje ter zdravje. Številne raziskave se sredotočajo tudi na raziskovanje vpliva telesne aktivnosti, vadbe in sodelovanja na počutje, zdravje in psihološki razvoj skozi celo življenje (Malm, Jakobsson in Isaksson, 2019).

Trenerji pri načrtovanju treninga iz tedna v teden morda niti ne razmišljajo o pomembni vlogi, ki jo igrajo v življenju mladih ter odraslih, niti o tem, kako njihovi napotki oblikujejo naslednjo generacijo. Mladi se največkrat vključujejo v športne aktivnosti iz zabave, pripadnostni neki skupini, iz navdušenja ali hlepijo po priznanju. Šport jim omogoča izboljšanje poznavanja več različnih vrst športnih aktivnosti. Ko se otroci ukvarjajo s športom, se učijo interakcije s svetom okoli sebe in z ljudmi v njem, s tem pa se naučijo prispevati k nečemu večjemu od sebe (Noordstar, Van der Net, Jak, Helders in Jongmans, 2016).

Pozitivne učinke športa dosežemo predvsem s telesno aktivnostjo. Poleg primarnih učinkov, so s športom povezani tudi sekundarni učinki, ki prinašajo zdravstvene koristi, kot sta psihosocialni in osebostni razvoj. S športom lahko povezujemo tudi nekatere negativne učinke. Šport, zlasti na profesionalni ravni, lahko povzroči veliko psihičnega pritiska. Zaradi težnje po uspešnem nastopanju, so športniki pogosto

izpostavljeni kritikam trenerjev, družinskih članov, medijev ter ostalih. Kritični pogovori in drugi naporji dela lahko osebo psihično izčrpajo, kar preprečuje, da bi športniki opravljali svoje aktivnosti optimalno. Športni psihologi sodelujejo s športniki v boju proti stresu, ki ga povzroča udejstvovanje v športu (Armstrong, Welsman in Bloxham, 2019).

Poučevanje pomembnih veščin, kot so pozitivni samogovor, sprostitev in načrtovanje življenjskih spretnosti, so lahko ključ do dolgotrajnega uspeha na področju športa. Negativni učinki, kot so tveganje za neuspeh, poškodbe, motnje hranjenja in izgorelost, se lahko kažejo tudi navzven. Ker se telesna dejavnost vedno bolj organizirano izvaja, je šport v vlogi družbe z leti postal in še vedno postaja vse pomembnejši del življenja, ne samo za posameznika, temveč tudi za družbo in javno zdravje (Lopez, Rodriguez, Garcia in Perez, 2016).

Dandanes se povprečni vnos energije s hrano povečuje, kar ustvarja presežek energije in s tem se pojavlja vse večje število ljudi s prekomerno telesno težo, kar močno prispeva k nastanku raznih zdravstvenih težav. Telesna aktivnost in vadba pozitivno vplivata na preprečevanje oziroma lajšanje duševnih bolezni, kot so depresija, tesnoba ali s stresom povezane bolezni (Malm, Jakobsson in Isaksson, 2019).

Razvoj mladostnikov, med drugim, lahko temelji tudi na udejstvovanju v skupinskih ter samostojnih športih. Izobraževalni programi na športnem področju morajo vključevati elemente za razvoj mladostnikov in nagrade za uspeh ekipe; na mladostniški ravni naj odraža potrebe po dolgoročnem razvoju igralcev (Burgess in Naughton, 2010; Archer, 2014).

Vključevanje mladih v šport je izvrsten za razvoj motoričnih sposobnosti in pravilni, zdrav razvoj telesa, kot tudi za razvoj kognitivnih sposobnosti in med drugim tudi za socializacijo. Vplivi modernizacije in digitalizacije se pri mladih vse bolj začenjajo kazati tudi navzven, v obliki prekomerne telesne teže, negibljivosti in nespretnosti. Če posplošimo, govorimo o vedno slabši fizični in motorični razvitosti otrok in mladine. Za to je pretežno odgovorna tehnologija, ki nam omogoča, da za doseganje nekaterih osnovnih življenjskih potreb, kot je npr. druženje s prijatelji, ne rabimo zapustiti stanovanja, ali celo svoje postelje. Vse naštetu žal pušča negativne posledice na splošno zdravje posameznikov.

Najbolj zaskrbljujoče posledice so zagotovo tiste pri mladih. Otroci in mladostniki so v fazi razvoja najbolj ranljiva skupina ljudi, ki jih lahko t.i. »sedentarni« način življenja doživljenjsko zaznamuje in povzroči nepovratne degenerativne spremembe. Za razvoj naših teles je priporočljiv naraven in fiziološki način gibanja, ki spodbuja procese rasti in pravilno oblikovanje kosti, mišic in drugih lokomotornih struktur ter notranjih organov. Nekako najbližja osnovna rešitev za našete težave, s katerimi se v današnjem svetu soočamo in na katere bomo morali biti v prihodnosti vse bolj pozorni, je vključevanje v šport na način, ki vsebuje praktično vse elemente dobrega in zdravega odraščanja. Intenzivnost in vrsta športa morata biti prilagojena starosti in sposobnosti tistega, ki se z njim ukvarja.

Zavedamo se, da ni enostavno prepričati mladostnika v zadostno količino gibanja. Nekdo, ki ni navajen vložiti fizičnega truda v nekaj, ga tudi ne bo vložil, če za to ne bo videl višjega cilja takega početja. Mlade je torej potrebno najprej poučiti o tem, kako resne posledice lahko ima moderni sedentarni način življenja, brez minimalne količine gibanja, ki jo potrebujemo za ohranjanje zdravega duha v zdravem telesu. Ker pa se zavedamo, da le poučevanje o nevarnostih neaktivnega načina življenja ne bi zadostovalo, menimo, da bi bilo dobro pri ljudeh, mladostnikih in otrocih vzpodbuditi notranjo željo in jih na način intrinzične motivacije vpeljati v šport. Znano je, da je intrinzična ali notranja motivacija neprimerljivo močnejša od ekstrinzične ali zunanje motivacije, ki bi bila v tem primeru bila samo "grožnja" o trajnih posledicah neaktivnosti.

Notranjo motivacijo bi lahko dosegli predvsem z uvajanjem večje količine in kakovosti vadbe, že v osnovnih šolah. Z ustreznimi didaktičnimi pristopi bi lahko otroke spodbudili k bolj poglobljenem razmišljanju o športu, kar bi posledično pozitivno vplivalo na njihovo intrinzično motiviranost za izboljševanje njihovih gibalnih spretnosti ter duševnega zdravja. To bi lahko storili na več načinov, npr. pogostejše vpeljevanje testiranj in tekmovanj, kjer bi se mladostniki med seboj primerjali in začutili željo po izboljševanju svojih spretnosti. Nedvomno pa imajo pomembno vlogo pri tem tudi starši, ki imajo največji vpliv na svoje otroke. Zato bi bilo smiselno to tematiko predstaviti predvsem njim, jih poučiti o multiplikativnih učinkih športa na mlade in o načinih vpeljevanja otrok v šport ter jim predstaviti možnosti in prednosti raznovrstnih športnih aktivnosti. Pri čemer pa je seveda pomembno, da ne bi prihajalo do »siljenja« otrok v razne športe, saj bi to v otroku takoj prešlo iz intrinzične motivacije v ekstrinzično motiviranost zadovoljevanja potreb njihovih staršev.

Posledično menimo, da se lahko še veliko naredi na področju zviševanja števila mladih vključenih v šport, največ možnosti pa vidimo prav v informiranju ljudi. Po našem mnenju imajo ljudje, premalo znanja o učinkih športa in o pomembnosti gibanja za naše zdravje ter za vsesplošno dobro počutje. Konec koncev so pomembne tudi socializacija in družbene veščine, ki nam jih aktivno sodelovanje v ekipnih športih lahko zagotovi.

### **1.1 Anatomija razvoja otroka in učinki športa**

Pozno otroško obdobje opredelimo od 6 do 12 leta starosti, za katero je značilna stabilna, umirjena rast in pojav spolne diferenciacije. V tem obdobju otroci povezujejo in uporabljajo temeljne gibalne spretnosti za izvajanje kompleksnejših in specifičnih gibanj. Mišice, ki kontrolirajo grobo motoriko, so bolj razvite, kot mišice, ki kontrolirajo fino motoriko. Ker mišični in ostali funkcionalni sistemi še niso popolnoma razviti, se v tem obdobju trenerji osredotočajo na razvoj širokega spektra koordinacij in sposobnosti, ki temeljijo na natančni kontroli gibanja. Posledično pri športu pozornost usmerjamo v agilnost, ravnotežje, naloge natančnosti in tehnične elemente hitrosti. Otroci imajo veliko energije, vendar se hitro utrudijo in niso vzdržljivi. Dejavnosti, kot so metanje, brcanje, udarjanje in lovljenje zahtevajo koordinacijo oko-okončine in se razvijajo počasi, saj za razvoj potrebujejo veliko vaje (Recek, 2013).

Mladostniško ali adolescentno obdobje opredelimo kot obdobje od 10 do 18 leta starosti. Zajema predpuberteto, ki traja dve leti, in puberteto, s katero se mladostništvo zaključuje. V puberteti pride do morfoloških, fizioloških in vedenjskih sprememb ter do razvoja od sekundarnih spolnih značilnosti do polne spolne zrelosti in plodnosti. Gre za razvojni prehod med otroštvom in odraslostjo. V hitri in neenakomerni pubertetni rasti so opazne velike in hitre spremembe gibalnega aparata. Motorični programi hitrim spremembam ne morejo slediti. Posledice so manjša hitrost gibalnega učenja in nenatančen nadzor gibanja. S stabilizacijo rasti se kontrola gibanja izboljša. Mladostništvo je tudi obdobje hitrega kognitivnega in čustvenega razvoja, zato otroci pogosto menjavajo športne dejavnosti. Po petnajstem letu se začne intenzivnejši razvoj gibalnih sposobnosti in posledično oblikovanje specifičnih športnih tehnik (Recek, 2013).



Ustrezen čas za začetek načrtovane telesne dejavnosti je specifičen za vsakega otroka in ni odvisen samo od njegove biološke starosti. Kljub enaki kronološki starosti se lahko fiziološki razvoj posameznega otroka med vrstniki močno razlikuje. Otroci osvajajo spretnosti pri različnih starostih, zato morajo učitelji ustrezno prilagajati vadbo glede na zrelost, sposobnosti, znanje in motivacijo otrok. Gibalni razvoj je proces, v katerem otrok/mladostnik osvaja gibalne vzorce in spretnosti (gibalne veščine) ter razvija gibalne sposobnosti (moč, hitrost, ravnotežje itd.). Pot razvoja od osnovnih gibalnih vzorcev (plazenje, hoja, tek, metanje itd.) do osvojitve najbolj zapletenih gibalnih spretnosti in visoke ravni gibalnih sposobnosti, ki omogočajo človeku učinkovito gibalno dejavnost v različnih okoliščinah, lahko razdelimo v več stopenj (Hadžić et al., 2014):

- refleksna gibalna stopnja (do 1. leta starosti);
- začetna zavestna gibalna (rudimentarna) stopnja (približno od 1. do 2. leta starosti);
- temeljna gibalna stopnja (od 2. do 7. leta starosti);
- stopnja specializacije gibanja (od 7. leta naprej).

Med adolescentno rastjo v višino, za eno leto ali več, se hitrost rasti približno podvoji; fant bo verjetno spet zrasel po stopnji, ki jo je nazadnje doživel pri starosti dveh let. Najvišja hitrost naraščanja višine (PHV, točka, ki se veliko uporablja v študijah rasti) znaša približno 10,5 centimetra na leto pri dečkih in 9,0 centimetra pri deklicah, vendar je to "trenutni" vrh, ki ga daje gladka krivulja, narisana skozi opazovanja. Hitrost v celotnem letu, ki zajema šest mesecev pred in po vrhuncu, je seveda nekoliko manjša. V tem letu fant običajno zraste od 7 do 12 centimetrov, deklica pa od 6 do 11 centimetrov. Otroci, ki imajo svoj vrhunec zgodaj, dosežejo nekoliko višji vrh kot tisti, ki ga imajo pozno (Tanner, Murray, Pallardy in Rogers, 2019).

Pri rasti sodelujejo praktično vse skeletne in mišične dimenzije, čeprav ne v enaki meri. Večina sunkov rasti v višino je posledica pospeševanja dolžine trupa, ne pa dolžine nog. Obstaja dokaj splošen red, v katerem se dimenzije povečujejo. Dolžina nog praviloma doseže svoj vrhunec najprej, sledijo širine telesa, zadnja je širina ramen. Najzgodnejše strukture, ki dosežejo status odrasle osebe, so glava, roke in stopala. Povečanje mišične velikosti pri dečkih v mladostništvu, vodi do povečanja moči. Pred adolescenco so si fantje in deklice podobni glede moči na določeno

velikost in obliko telesa. Fantje imajo po tej fazi veliko večjo moč, verjetno zaradi razvoja večje sile na gram mišične mase, kot tudi absolutno večjih mišic. Fantje praviloma razvijajo tudi večje srce in pljuča, glede na njihovo velikost, višji sistolični krvni tlak (pritisk, ki nastane zaradi krčenja srca), nižji srčni utrip v mirovanju, večjo sposobnost prenašanja kisika v krvi, z več hemoglobina ter večjo moč za nevtralizacijo kemičnih izdelkov mišične vadbe, kot je mlečna kislina.

Skratka, moški postane v mladosti bolj prilagojen nalogam lova, bojevanja in manipuliranja z vsemi vrstami težkih predmetov, kot je to potrebno pri nekaterih oblikah nabiranja hrane. Kot neposredna posledica teh anatomskih in fizioloških sprememb, se atletska sposobnost pri otrocih tako močno poveča. Priljubljena predstava, da fantje »prehitro rastejo glede na moč«, ima trenutno malo znanstvene podpore. Res je, da je največja hitrost moči dosežena leto ali več pozneje kot višina, tako da lahko pride do kratkega obdobja, ko mladostnik, ki je dokončno razvil skelet in verjetno dosegel tudi dokončno mišično rast, še vedno nima enake moči, kot mlada odrasla oseba enake telesne velikosti in oblike. Toda to je začasna faza. Vsekakor velja, da se moč, atletska spretnost in fizična vzdržljivost v mladosti postopoma in hitro povečujejo (Tanner et al., 2019).

## 1.2 Splošna priporočila za fizično aktivnost mladih

Zgodnjo skupino predstavljajo posamezniki v razponu starosti od 0 do 4 leta. Dojenčki (stari manj kot 1 leto) morajo biti telesno aktivni večkrat na dan – zlasti prek interaktivne talne igre. Biti aktiven kot dojenček pomeni: čas »pasenje kravic« (ležanje na trebuhu), doseganje ali prijemanje kroglic ali drugih igrač, igranje ali valjanje po tleh in plazenje. Otroci (stari 1-2 leti) in predšolski otroci (stari 3-4 leta) morajo imeti vsaj 180 minut telesne aktivnosti, s poljubno intenzivnostjo, ki se širi čez dan, vključno z različnimi dejavnostmi v različnih okoljih, dejavnostmi, ki razvijajo gibalne sposobnosti, ki napredujejo v vsaj 60 minut energične igre do 5. leta starosti. Biti aktiven kot malček ali predšolski otrok pomeni vsako aktivnost, pri kateri se otrok aktivno giblje: plezanje in premikanje tudi doma, igranje zunaj in raziskovanje okolja – plezanje, živahna hoja, tek ali ples in kasneje skakanje, preskakovanje ter vožnja s kolesom. Več vsakodnevne telesne aktivnosti prinaša večje koristi. Te so ohranjanje zdrave telesne teže, izboljšanje gibalne spretnosti, povečanje kondicije, izoblikovanje zdravega srca, zabava in občutek sreče, razvijanje samozavesti in izboljšanje spretnosti učenja in pozornosti.

Otroci starejši od 4 let (do 11 let) bi morali biti po priporočilih telesno aktivni 60 minut zmerne do močne intenzivnosti na dan. Aktivnosti višje intenzitete in aktivnosti, ki krepijo mišice ter kosti naj bi bile vključene vsaj 3 krat na teden. Med vadbo višje intenzitete za otroke uvrščajo npr. tek in plavanje, vadbi normalne intenzitete pa se pripisuje kolesarjenje in igra na igrišču. Več vsakodneвне aktivnosti zagotavlja izrazitejše zdravstvene koristi. Biti aktiven vsaj 60 minut vsak dan, lahko pomaga otrokom izboljšati zdravje, učni uspeh, kondicijo, krepiti moč, zabavo ob igranju s prijatelji, občutek sreče, ohraniti zdravo telesno težo, izboljšati samozavest in nauči se novih veščin.

Za zdravstvene koristi bi morali biti mladostniki stari 12–17 let in telesno aktivni vsaj 60 minut zmerne do močne intenzivnosti na dan. Telesna aktivnost mora vključevati vadbo visoke intenzivnosti 3 dni na teden in dejavnosti, ki krepijo mišice in kosti, vsaj 3 dni na teden. Telesne aktivnosti zmerne intenzivnosti povzročajo najstnikom znojenje in pospešeno dihanje, taki dejavnosti sta drsanje in kolesarjenje. Dejavnosti, kot sta tek in rolanje, spadata med vadbo močne intenzivnosti in mladostnikom povzročata visoko znojenje in oteženo dihanje (zadihanost). Koristi, ki jih ima mladostnik od 60 minutne redne telesne aktivnosti, so podobne kot pri otrocih: izboljša zdravje, učni uspeh, poveča kondicijo, krepi moč, nudi zabavo ob igranju s prijatelji in občutek sreče, ohranja zdravo telesno težo, izboljša samozavest in omogoča učenje novih veščin.

Za doseganje zdravstvenih koristi bi se morali starejši od 18 let vsaj 150 minut tedensko poslužiti aerobne telesne aktivnosti zmerne do visoke intenzivnosti. Vsaj dvakrat na teden je priporočljivo, da je aktivnost z uporabo večjih mišičnih skupin usmerjena v krepitev kosti in mišic. Priporočljive aktivnosti srednje intenzitete so hitra hoja in kolesarjenje, aktivnostim visoke intenzivnosti pa pripisujejo sproščujoč tek in tek na smučeh. Upoštevanje teh smernic lahko pripomore k preprečevanju srčnih bolezni, kapi, visokega krvnega pritiska, nekaterih vrst raka, sladkorne bolezni tipa 2, osteoporoze in prekomerne teže ter debelosti, prav tako pa pripomore k boljši splošni moči, vzdržljivosti, fizični pripravljenosti in k splošnemu počutju – mentalnemu zdravju (Canadian Physical Activity Guidelines, b.d.).

### 1.2.1 Klasifikacija temeljnih gibalnih spretnosti

Otrok ali mladostnik mora biti najprej seznanjen z osnovnimi veščinami, preden lahko napreduje do naprednejših veščin. Pri telesni aktivnosti je treba obravnavati temelje gibalne spretnosti, ki so pomemben sestavni del dolgoročnega razvoja, saj veljajo za gradnike bolj specializiranih gibalnih sekvenc. Pri izbiri ustrezne telesne aktivnosti je treba temeljito poznati razvojne značilnosti otroka in spretnosti, iz katerih je sestavljena športna aktivnost.

**Tabela 1: Klasifikacija temeljnih gibalnih spretnosti** (Eisenman, 2018)

Lokomotorične spretnosti	Spretnosti stabilizacije – nadzor telesa	Manipulativne spretnosti – kontrola drugih stvari
Hoja	Uravnavanje ravnotežja	Metanje
Tek	Pristajanje	Lovljenje
Poskakovanje	Vrtenje (obrati)	Brcanje
Preskakovanje	Visenje	Žongliranje - preigravanje
Skok v daljino / višino	Upogibanje	Porivanje
Izmikanje	Zvijanje	Vleka
Podrsavanje	Iztegovanje	Zbiranje
Kotaljenje	Krčenje - stiskanje	Nošenje
Plavanje	Koordinacija	Odbijanje
Plezanje	Agilnost	Udarjanje

Poenostavljeno razvrščanje športnih disciplin glede na sorazmerne izometrične in izotonične sestavine vadbe in posledično prilagoditev srca in ožilja.

**Tabela 2: Razvrstitev športnih disciplin** (Pekiccia et al., 2017)

Spretnosti	Moč	Mešano	Vzdržljivost
Dirkanje	Smučanje	Košarka	Kajakštvo
Jadranje	Deskanje na snegu	Nogomet	Kolesarstvo
Balinanje	Šprint	Rokomet	Plavanje
Kegljanje	Fitnes – dvigovanje uteži	Odbojka	Tek (srednje in dolge proge)
Namizni tenis	Gimnastika (akrobatika)	Hokej	Triatlon (različno združene panoge)
Streljanje - lokostrelstvo		Tenis	Pohodništvo
Karate		Floorball	Tek na smučeh
AIKIDO			

### 1.2.2 Specializacija v športu

Pri pripravi otroka na strukturirano treniranje oziroma vadbo je treba upoštevati nekatere razvojno-športne predispozicije, ki so v povezavi s temeljnimi gibalnimi sposobnostmi, športnim specifičnim znanjem, motivacijo in socializacijo. Za doseganje uspeha v športnem okolju je treba zadostno razviti otrokov temeljni motorični razvoj, ki naj vključuje tek, skakanje, brcanje in metanje. Če je otrok nezrel na tem področju, je v primerjavi s pozitivno izkušnjo pri otroku, ki ima motorične funkcije razvite v celoti, lahko njegova izkušnja s specializacijo zelo negativna. Ustrezna raven fizičnega zorenja ali razvojne starosti bo otrokom omogočila, da se naučijo univerzalnih športnih veščin, ki zahtevajo moč in hitrost.

Znanje posameznika o določenem športu lahko poveča njihovo sposobnost učenja športnih veščin, potrebnih tudi za igranje športa. Več kot vedo o športu, bolj si bodo zapomnili pomembne elemente, potrebne za delovanje motoričnih sposobnosti. Spretnosti obdelave, potrebne za učenje, ki so prisotne pri odraslih, pri otrocih, mlajših od petih let, pogosto primanjkuje. Eden ključnih dejavnikov, ki mlade športnike loči od zrelih športnikov, je dejstvo, da otroci še vedno rastejo. Nenehne spremembe telesne teže, višine in mišične mase povzročajo dodaten stres sklepom in vezivnemu tkivu.

Pri mladih športnikih je na rastni plošči prisoten rastni hrustanec in mišično-vezivna vstavka. Rastni hrustanec je, zaradi ponavljajočih se mikro-travm, občutljiv na stres. Kljub splošni zdravstveni koristi športne udeležbe ima vsaka športna aktivnost prisotne tudi športne poškodbe. S povečanjem stopnje intenzivnosti in obsega treninga se poveča možnost nastanka poškodb. Okrevanje za mladinskega športnika ne pomeni, da otrok preneha z vsemi aktivnostmi. Ustrezno okrevanje bi lahko vključevalo tudi telesno aktivnost med odmorom od določenega športa – znanega kot aktivno okrevanje. Pomembno je otroku zagotoviti počitek od ponavljajočih se gibov, ki nenehno predstavljajo stres za telo.

Pomembno je, da športnik tudi razmišlja o počitku od svojega specifičnega športa. To pa lahko vodi v sanacijo poškodb, preprečevanje poškodb in krepitev dolgoročnega zdravja. S pravilnim nadzorom in dobro zasnovanim programom lahko program usposabljanja izboljša telesno sestavo, poveča zdravje kosti in zmanjša poškodbe. Če športnik doživi nepričakovano dolgotrajno zmanjšanje zmogljivosti brez dokazov o poškodbi, je to lahko posledica pretreniranosti.

Pomembno je, da starši in trenerji moči ter kondicije razumejo in znajo prepoznati simptome pretreniranosti. To lahko pomaga zmanjšati dolgoročne učinke pretreniranosti na telo in um mladega športnika. Zgodnja specializacija se je pokazala ne le fizično težka, ampak tudi psihično. Atletska izgorelost je lahko nesrečen učinek zgodnje specializacije v enem športu. Opredelimo ga lahko kot fizično in čustveno izčrpanost, zaradi psiholoških in fizioloških zahtev športnikovega športa. Izgorelost lahko postane tako huda, da lahko povzroči umik ali opustitev dejavnosti, ki so bile prej športniku všeč.

Raznolikost športa lahko opredelimo kot igranje več športov. Ta metoda otroke izpostavi množici športov s poudarkom na igri namesto na vadbi. Ta metoda zagotavlja okolje, ki lahko goji resnično ljubezen do športa, tako da lahko sledijo produktivni in strukturirani praksi. Verjetnost diverzifikacije športa je, da se lahko telesne in kognitivne sposobnosti hitreje razvijejo z igranjem več športov namesto samo enega. Lahko pride do prenosa temeljnih kognitivnih veščin, vendar je verjetno odvisno od stopnje podobnosti zaznav in obdelave informacij med športom.

Raziskovalci, ki proučujejo trende udeležbe v zgodnji športni specializaciji, so pri elitnih športnikih ugotovili, da zgodnja specializacija ni bistvena sestavina elitnega atletskega razvoja (Caruso, 2013).

V tabeli 3 so prikazani podatki najpogostejše starosti začetka vadbe, začetka specializacije in čas vrhunskih dosežkov v različnih športih.

Tabela 3: Športna specializacija (Ušaj, 2003)

Šport	Začetek vadbe	Začetek specializacije	Vrhunski dosežek
Atletika-sprint	10-12	14-16	22-26
Atletika- srednje proge	13-14	16-17	22-26
Atletika-dolge proge	14-16	17-20	25-28
Atletika-meti	14-15	17-20	23-27
Košarka	10-12	15-16	22-28
Biatlon	10-12	16-17	23-26
Kolesarjenje	12-15	16-18	22-28
Umetnostno drsanje	5-6	8-10	16-20
Smučanje-alpsko	7-8	8-10	16-20
Smučanje-skoki	10-12	14-15	22-26
Plavanje-moški	7-8	13-15	22-26
Plavanje-ženske	7-9	11-13	20-24
Nogomet	10-12	11-13	18-24
Tenis-moški	7-8	12-14	22-27
Tenis-ženske	7-8	11-13	20-25
Odbojka	11-12	14-15	20-25
Veslanje	11-14	16-18	22-25
Dvigovanje uteži	14-15	17-18	23-27

Posebna obravnava pri otrocih in mladostnikih v sklopu telesne aktivnosti (Faigenbaum, 2015):

- mladi niso preprosto miniaturni odrasli in imajo specifične potrebe glede telesne aktivnosti. Njihovi telesni sistemi rastejo in se razvijajo. Vadba za odrasle in kondicijski programi niso primerni za mladino. Močan stres oz. neprekinjena ponavljajoča se gibanja je treba pri mladih opravljati s previdnostjo, saj lahko tovrstna vadba povzroči poškodbe;
- mladim je treba zagotavljati pozitivne povratne informacije in jih spodbujati k aktivnem življenjskem slogu;
- otroci in mladostniki bi morali biti izpostavljeni in spodbujani k sodelovanju v različnih fizičnih aktivnostih, igrah in športih;
- mladi bi se morali naučiti pravih spretnosti in vadbenih tehnik kvalificiranega strokovnjaka, da bi preprečili poškodbe;
- mladi imajo nezrele termo-regulacijske sisteme, zato je treba zagotoviti, da so pravilno hidrirani in imajo telovadbo v ustreznem okolju;

- mladi, ki ne morejo biti vsaj 60 minut telesno aktivni na dan, morajo postopoma povečati pogostost in trajanje aktivnosti, dokler se ne doseže ta cilj dejavnosti;
- mladi z boleznimi ali invalidnostmi bi morali imeti svoj dejavnostni program, prilagojen njihovim specifičnim potrebam;
- prehranske potrebe so med rastjo različne in morajo biti primerne za normalno rast in zorenje ter se ujemati z energijskimi in prehranskimi zahtevami, povezanimi s telesno dejavnostjo.

### **1.2.3 Razvojne značilnosti in smernice športne aktivnosti**

Da bi odkrili morebitne nenormalne vzorce ter jih nato ustrezno presojali, se je treba seznaniti z običajnimi vzorci rasti in razvojem otroka ter mladostnika. To omogoča usmerjanje otrok v ustrezne dejavnosti, pomaga pri postavljanju realnih športnih ciljev, omogoča sodelovanje in zagotavljanje smernic skupnosti in trenerjev, predvsem za oblikovanje varnih in učinkovitih programov treninga in športa.



Tabela 4: Razvojne značilnosti in smernice za športno udeležbo za različne starostne skupine (Brown, 2012)

	Otrok (0-2 leti)	Zgodnje otroštvo (3-5 let)	Otroštvo (6-9 let)	Pozno otroštvo (10-12 let)
<b>Motorične sposobnosti</b>	Spretnosti- večšine predvsem refleksne	Temeljne spretnosti so omejene (tek, poskok, met-20 %; lovljenje -30 %); večšine ravnotežja so omejene.	Izboljšajo se temeljne spretnosti (met nad glavo razvit pri 6 letih; spretnosti teka dokončno razvite pri 8 letih), začnejo se razvijati univerzalne spretnosti; samodejni nadzor ravnotežja.	Univerzalne spretnosti se izboljšajo; med puberteto rahlo oslabijo spretnosti ravnotežja (nekoordinirana rast telesnih segmentov).
<b>Sposobnosti učenja</b>	Odziv na učenje minimalen; ne dolgoročne posledice	Kratek razpon pozornosti; pretirana pozornost; odziv na dejavnost omejen.	Razpon pozornosti je omejen; pozornost prekrivna; sodelovanje se izboljša.	Pozornost je selektivna; začne se uporaba dolgotrajnega spomina.
<b>Vid</b>	Ni dobro razvit	Še ni dobro razvit; nenatančni očesni gibi; oteženo je sledenje hitrosti in smeri premikajočih se predmetov.	Izboljša se sledenje hitrosti in smeri premikajočih se predmetov ( a še vedno oteženo).	Vzorci vida so počasi enaki kot pri odraslih.
<b>Priloge za športno dejavnost</b>	spodbujanje proste igre; zagotavlja varnega, nestrukturiranega igralnega okolja	Izogibanje tekmovanjem - tekmovalnosti; treba je zagotavljati ustrezna navodila verbalno in jih demonstrirati; poudarjati zabavo v športnih dejavnostih.	Tekmovalnost naj bo na minimalnem nivoju; pravila športa naj bodo fleksibilna; poudarjati je treba glavne spretnosti; navodila naj bodo kratka in jasna.	Tekmovalnost naj ne bo najpomembnejša; poudarjene glavne in univerzalne spretnosti; treba je znižati nivo intenzitete športa med puberteto (prilagoditi posamezniku).
<b>Priloge aktivnosti</b>	Prosta igra	Hoja, tek, plavanje, premetavanje, metanje in lovljenje.	Plavanje, tek, gimnastika, nizki (začetni) nivo nogometa, košarke, hokej in drugih kontaktnih športov kot so borilne večšine.	Vstopni nivo različnih športov.

### 1.3 Problematika poškodb pri mladih

Poškodbe so akutne fizične okvare, ki so podrobno opredeljene glede na vrsto in poškodovani del telesa. Zunanji vzroki nastanka poškodbe opredeljujejo namero poškodbe (namerno/nenamerno) in razjasnijo okoliščine ter vzroke poškodbe. Zaradi svoje ranljivosti in hitrega razvoja so otroci poškodbam še posebej izpostavljeni. Družbene posledice poškodb pri najmlajših so izjemno velike, saj imajo pred seboj še vse življenje.

Problematika poškodb predstavlja veliko breme otrok in mladostnikov, saj imajo še pred seboj celo svoje življenje. Vsi, ki so vključeni v proces telesne vadbe (otrok/mladostnik, trener/učitelj, tudi starši), se morajo zavedati resnosti športnih poškodb. Izvajalci morajo biti ustrezno izobraženi o pravilnem izvajanju in tehnikah, slediti morajo strokovnim smernicam priporočil s področja kakovosti, količine športne vadbe v odvisnosti od starosti in sposobnosti (razvitost) otrok/mladostnikov, zagotavljati morajo ustrezne pogoje oziroma slediti navodilom ustreznih organov za zagotavljanje varne okolice (telovadnica, igrišče, ipd.) in poznati varnost pripomočkov ter uporabe varnostne opreme.

Velikokrat se v praksi srečamo s trenerji/učitelji in drugimi strokovnimi sodelavci, ki so prekomerno usmerjeni v napredek posameznika in ob tem ne upoštevajo ustreznih smernic vadbe kot je količina in intenziteta ter tako ne zagotavljajo preventivnih ukrepov pred športnimi poškodbami. To se kaže v visokih številkah otrok in mladostnikov, ki utrpijo poškodbe zaradi preobremenjenosti, velikokrat zaradi prezgodnje specializacije. Pri otrocih in mladostnikih lahko poškodbe vodijo do veliko zapletov, saj lahko le-te vplivajo na njihov fizični in psihični razvoj.

Prehitro usmerjanje otrok v posamezno športno panogo vodi v poškodbe in izgorelost. Prehitro dvigovanje obremenitve za otroka in preveč specifična vadba pogosto povzročata omenjeni posledici. Omenjene poškodbe se lahko pojavijo tudi v kasnejšem življenjskem obdobju, ko so otroci že zunaj trenaznega procesa. Obraba sklepov in poškodbe kosti v obdobju rasti povzročajo kronične težave, vsekakor pa vsaj motijo razvoj telesa v kritični dobi rasti (Rabin, 2019).

Priporočila Nacionalne ameriške trenerske zveze ozaveščajo starše in trenerje, naj se izogibajo zgodnji specializaciji otrok, naj imajo v mlajših selekcijah vsaj dva dni v tednu prosto in naj se ne udeležujejo enega samega športa več kot osem mesecev v

letu. Priporočamo, da naj se otroci udeležujejo toliko ur športne vadbe v tednu, kolikor so stari (Rabin, 2019). NATA prav tako poudarja, da bi moral vsak otrok po odigrani tekmovalni sezoni pustiti omenjeno panogo in se posvetiti drugim dejavnostim, s tem pa nadaljevati šele v novi sezoni (Rabin, 2019).

V obdobju otroštva je športno vadbo dobro povezovati z igro in zagotavljati ustrezno količino počitka, saj na tak način otrok lažje »vzljubi« športno aktivnost in se je bo raje udeleževal čez celo svoje življenje. S pojavom športne poškodbe pa lahko otroku/mladostniku »odvzamemo« veselje do športa in s tem negativno vplivamo na potek njegovega življenja. Namreč mislimo, da ima športna aktivnost več pozitivnih učinkov kot športna poškodba negativnih, zato je priporočljivo, da se po poškodbi otrok/mladostnik vrne k redni aktivnosti športne vadbe, seveda pa mora ob tem slediti navodilom ustreznih strokovnjakov (zdravniki, fizioterapevti, ipd.) – kakšna naj bo količina in intenziteta vadbe po poškodbi, kdaj je priporočljivo ponovno pričeti s športno vadbo itd. Priporočljivo bi tudi bilo, da ga v obdobju rehabilitacije fizioterapevt/zdravnik spodbudi k nadaljevanju športne aktivnosti v meri, ki je zanj priporočljiva in omogočena. Tudi po hujših poškodbah se je pomembno udeležiti vadbe, ki je primerna tipu poškodbe in tako zagotavljati normalno delovanje predelov telesa, ki niso bili poškodovani.

Velikokrat že sama rehabilitacija poškodbe zahteva fizično aktivnost (kinezioterapija), saj telesna aktivnost pripomore k izboljšanju okrevanja po poškodbi in je zato priporočljivo tudi kasnejše nadaljno sodelovanje pri športnih aktivnostih. Prav tako obstaja tudi možnost nastanka pozitivnih učinkov poškodbe. Včasih se v praksi izkaže, da so tisti, ki so utrpeli športno poškodbo, bolj motivirani, previdni in realni. Namreč športne poškodbe so del športne aktivnosti, vsakdo vsaj enkrat utrpi nekakšno poškodbo (večinoma lažjo), pomembna pa je odzivnost organizma nanjo – kdor jo bo sprejel kot nauk/svarilo, se lahko nauči tudi kaj koristnega.

Posameznik se nauči ceniti sposobnost udeleževanja pri športnih aktivnostih, postane bolj racionalno previden in ne tvega nespametno, sledi navodilom in je »pripravljen na vse«. Pri preventivi športnih poškodb lahko veliko pripomore otrok/mladostnik sam, posledično je zelo pomembno, da se mu zagotovi zadovoljiva informiranost o športnih poškodbah in o preventivi. Otrok/mladostnik mora slediti navodilom izvajalca, uporabljati ustrezno zaščitno opremo in gledati tudi na druge sovrstnike/soigralce. Pri tem lahko veliko vlogo odigrajo tudi starši, ki naj

otroka spodbujajo k športnim aktivnostim, vendar ne v taki meri, da bi nad njimi izvajali določen pritisk.

Menimo, da je dobro, če so tudi starši informirani o športnih poškodbah in njihovi preventivi, namreč velikokrat so lahko prav oni tisti, ki opazijo prve znake preobremenjenosti. Otroka/mladostnika spodbujajo k sledenju navodil o uporabi športne opreme in zaščitne opreme, k upoštevanju navodil izvajalca športne aktivnosti in v primeru poškodbe tudi k sledenju navodil fizioterapevta/zdravnika. Naše stališče je, da lahko ustrezno poglobljeno znanje o poškodbah ter preventivnih ukrepih izvajalcev športne aktivnosti, otrok/mladostnikov in staršev doprinese k zmanjšanju športnih poškodb in s tem k zagotavljanju varne in zdrave športne aktivnosti.

### 1.3.1 Pojav športnih poškodb v Sloveniji

Poškodbe spadajo med vodilne vzroke umrljivosti otrok in mladostnikov v Evropi, njihova pogostost je odvisna od številnih dejavnikov, npr. spola, starosti, kognitivnega vedenja, socialno-ekonomskega statusa, bivalnega okolja, izidov po poškodbah in tudi dostopnosti ustrezne zdravstvene oskrbe. Za mlajše otroke predstavlja grožnjo že raziskovanje njihove okolice in nezavednost nevarnosti v njem ter neozaveščenost staršev. V obdobju mladosti pa predstavlja ogroženost predvsem iskanje vznemirjenja in vzburljenja.

Poškodbe so pri fantih, ne glede na starostno skupino, bolj številčne, vzrok pa naj bi bile razlike v socializaciji, tveganem vedenju in neuporabi zaščitne opreme. V Sloveniji zaradi nenamernih poškodb umre 18 % celotne umrljivosti otrok in 43 % vseh umrlih mladostnikov. Precej več otrok in mladostnikov pa obravnajo službe nujne medicinske pomoči, namreč na 1 umrlega je obravnavanih 1.280 otrok in mladostnikov ter jih je 180 sprejetih na bolnišnično zdravljenje. Mnogi imajo po poškodbi trajne fizične in/ali psihične posledice. Vzrok za večino hospitalizacij zaradi poškodb (63,3 %) predstavljajo padci (Rok Simon, 2018).

Skoraj polovica mladostnikov (47,1 %), starih 11, 13, 15 in 17 let, je poročala, da so se v zadnjih 12-ih mesecih poškodovali in so zaradi tega potrebovali zdravstveno oskrbo zdravnika ali medicinske sestre. Odstotek mladostnikov, ki so bili poškodovani, je najvišji v starostni skupini 13 let in najnižji v starostni skupini 17 let.

V Sloveniji se je v letih 2011–2015, zaradi poškodb pri telesni dejavnosti in športni vadbi, zdravilo povprečno 274 otrok in 1.656 mladostnikov.

Najpogosteje so se pojavljale poškodbe v starostni skupinah mladostnikov in šolskih otrok, pri tem pa so skoraj trikrat višjo stopnjo obravnav imeli fantje. Pri vseh starostnih skupinah je bilo ugotovljeno, da so se največkrat poškodovali pri neorganiziranih telesnih dejavnostih. Pri šolskih otrocih je bila ugotovljena visoka incidenca pri poškodbah v času športne vzgoje. Starejši šolski otroci in mladostniki so se poškodovali največkrat pri igrah z žogo in na smučanju, mlajši šolski otroci tudi s kotalkami, rolerji oz. rolko. Predšolski otroci pa predvsem na trampolinu.

V vseh starostnih skupinah so se mladostniki pri telesni dejavnosti in športni vadbi najpogosteje (v povprečju več kot 80 %) poškodovali zaradi padcev ob spotiku, s kotalkami, na ledu in snegu, na smučeh in deskah za smučanje na smučiščih, zaradi udarca ali trčenja ob drugo osebo in zaradi zadevanja ob športno opremo (in druge predmete) oziroma udarjanja z njo. Med poškodbami so prevladovali zlomi podlakti (14,9 %), površinske poškodbe glave (13,5 %) in izpahi/izvini sklepov in vezi v kolenu (13,4 %), znotraj-lobanjske poškodbe glave (11 %) ter zlomi goleni, vključno s skočnim sklepom (9,2 %).

S starostjo se delež zlomov podlakti manjša, medtem ko se delež poškodb sklepov in vezi v kolenu večja, predvsem pri dekletih. Mladostniki se poškodujejo najpogosteje pri skupinskih/ekipnih športih z žogo, ki predstavljajo več kot dve tretjini vseh bolnišnično obravnavanih športnih poškodb, kar potrjujejo tudi podatki za Slovenijo. Tveganje za poškodbe, zlasti za zlome, kontuzije ali pretres možganov, je bistveno večje na tekmah, kot na treningih.

Med 40 % do 60 % vseh poškodb nastane zaradi stika z drugim igralcem ali s predmetom (npr. žoga, tla, ipd.) oziroma med strukturiranim ogrevanjem s postopnim nadzorovanim dvigom intenzitete. Več kot 60 % celotnega bremena športnih poškodb med otroci in mladostniki predstavljajo poškodbe spodnjih okončin. Predvsem mlade športnice so, ne glede na stopnjo telesne dejavnosti, zaradi hormonskih, anatomskih, predvsem pa biomehanskih dejavnikov še posebej nagnjene k poškodbam sprednjih križnih vezi, kar kažejo tudi podatki za slovenske mladostnice (Medved, Schagnetti in Zupet, 2018).

### 1.3.2 Športne poškodbe pri otrocih in mladostnikih

Ne glede na to, koliko pozitivnih vplivov ima na naše telo telesna dejavnost, le-ta tudi poveča izpostavljenost tveganju za poškodbe. Pri vseh športih imajo mladostniki, starejši od 13 let, večje tveganje za poškodbe, kot mlajši otroci, saj se tekmovalnost, fizični stik in čas udejstvovanja v športnih dejavnostih s starostjo povečujejo. Večje športno udejstvovanje, agresivnost, telesna masa in višina pa so dejavniki, ki so vzrok, da je več poškodb pri fantih kot pri dekletih (Bavčar, 2019).

Vogrin in Narodja (2009, 181) opredelita športno poškodbo kot rezultat športne aktivnosti, ki športniku za nekaj časa delno ali popolnoma onemogoči udejstvovanje v športu oz. je zaradi poškodbe potrebno specifično zdravljenje. Za opredelitev poškodbe je treba postaviti natančno diagnozo in opredeliti čas odsotnosti od športne aktivnosti zaradi poškodbe (od poškodbe do začetka polne obremenitve).

Klasifikacija športnih poškodb, ki jo opisuje Vidmar (1992), temelji na času trajanja zdravljenja, prisotnosti in času trajanja nesposobnosti ali zmanjšanu sposobnosti za delo ter športno aktivnost in prisotnost ter obseg posledic. Oblike poškodb ločimo glede na težavnost. Najtežje so tiste, ki se končajo s smrtjo takoj ali kasneje. Med težje prištevamo poškodbe, ki vodijo v trajno invalidnost in nesposobnost udejstvovanja dosedanjega športa. Srednje težke poškodbe so tiste, ki dlje časa onesposobijo človeka za delo in šport, vendar ne vodijo v trajno invalidnost. V kategorijo lahkih športnih poškodb sodijo tiste poškodbe, pri katerih je zmanjšanost sposobnosti za delo in šport kratkotrajna.

Najvišje število športnih poškodb predstavljajo lahke, nato srednje težke (33 %), najtežje predstavljajo 11 % in težke poškodbe 3 %. Glede na nastanek delimo športne poškodbe na akutne in kronične. Akutne športne poškodbe so tiste, ki nastanejo s trenutnim delovanjem tuje sile, do kroničnih pa pripelje preobremenjenost določenih tkivnih struktur, pri katerih se okvarijo strukture gibalnega sistema zaradi ponavljajočih se mikro poškodb (Turk, 2008).

### 1.3.3 Vzroki športnih poškodb

Velikokrat je glavni razlog za nastanek poškodbe nevednost. Med pogoste vzroke pa še uvrščamo izvajanje nepravilne tehnike, uporabo neustrezne športne opreme, začetek vadbe brez predhodnega ogrevanja, včasih pa sta dovolj že trenutek neprevidnosti in splet nesrečnih okoliščin (Đorđevski, 2017). Dejavnike tveganja lahko razdelimo v dve glavni skupini in sicer na notranje in zunanje dejavnike. Notranji dejavniki predstavljajo starost, spol, morfologijo, prisotnost bolezni – prehodne poškodbe, utrujenost, kognitivne sposobnosti, itd. Med zunanje pa uvrščamo tiste, ki se nanašajo na sam šport in njegovo izvajanje: druga oseba (trener, soigralec), igrišče – ustrezna oprema, varnostni ukrepi, pogoji okolja itd.

Otroci so predvsem izpostavljeni športnim poškodbam zaradi neizkušenosti, nepopolno razvitega nadzora gibalnega sistema, slabe športne tehnike, psiholoških dejavnikov, prezgodnje specializacije in prejšnjih poškodb (Hadžič, 2018). Značilnost preobremenitvenih sindromov je počasen nastanek težav, ki se stopnjujejo, dokler praktično popolnoma ne onemogočijo delovnega procesa na treningih. Neravnovesja med napornimi treningi in nezadostnim okrevanjem po vadbi pripeljejo do okvare mehanizmov in razvoja preobremenitvenega sindroma (Hadžič in Dervišević, 2007). Prenatreniranost lahko vodi v veliko negativnih dejavnikov, kot so nespečnost, anoreksija, depresija, razdražljivost, izguba telesne mase, bradikardija, vznemirjenost, pomanjkanje koncentracije, izguba motivacije, bolečina, okorele mišice, anksioznost in drugo (Hadžič, 2018).

Zgodnja specializacija v športu pomeni izrazito usmerjeno vadbo, ki je enosmerna in naj ne bi dopuščala vključevanja drugih športov med trenažnim procesom visoke intenzivnosti. Zaradi želje po doseganju tekmovalne uspešnosti, postane tovrstna vadba enolična, ozko usmerjena in zelo zahtevna (Škof, 2016). Ukvarjanje z vrhunskim športom in dolgoletnim težkim trenažnim procesom lahko vodi otroke ali mladostnike k izgubi veselja in motivacije do športa. Zgodnja specializacija vedno prinaša nekatera tveganja, ki vplivajo na posameznikov razvoj takoj ali pa pozneje v njegovem življenju. To se lahko kaže kot socialna izolacija; pretirana odvisnost, manipulacija, starši, trenerji in drugi posamezniki, sindrom izgorelosti in izčrpanosti, poškodbe, ogrožanje rasti in zorenja (Malina, 2010).

Otroci in mladostniki s posebnimi potrebami imajo zaradi kroničnih obolenj, avtizma in zgodovine epileptičnih napadov ter hiperaktivni otroci večje tveganje za poškodbe, zato so zanje razmeroma varna dejavnost prilagojeni športni programi. Tudi otroci in mladostniki s prekomerno telesno maso imajo večje tveganje za športne poškodbe v primerjavi z vrstniki s primerno telesno maso, zaradi svoje slabše telesne pripravljenosti in nižje ravni živčno-mišičnega nadzora, vključno z ravnotežjem in koordinacijo, ne glede na starost, spol in vrsto športa (Medved, Schagnetti in Zupet, 2018).

Hadžič (2018) pravi, da je ocenjen letni pojav poškodb pri približno 35 % otrocih. Poškodbe spodnjega uda predstavljajo 60 % akutnih poškodb, 15 % vseh športnih poškodb pa predstavlja pretres možganov – v Sloveniji 6 %. Pri dejavnostih v prostem času se poškoduje 33 % otrok in mladostnikov, nekaj manj kot 14 % pa pri pouku športne vzgoje. Največ poškodb se zgodi pri samostojnih neorganiziranih športnih dejavnostih ter kasneje, ko so sile in naporji večji, zaradi dviga nivoja treningov in tekmovanj na vrhunski nivo. Poškodbe zgornjih okončin prevladujejo pri mlajših otrocih zaradi padcev, pri mladostnikih pa se pogosteje pojavljajo poškodbe spodnjih okončin, ki so posledice neposrednih udarcev in torzijskih poškodb (Merc in A. Pehnc, 2011).

V Sloveniji se med najpogostejše poškodbe, ki se zgodijo pri mladih med športnimi aktivnostmi, uvrščajo padci in poškodbe zaradi udarca ob predmet ali s predmetom, ter trčenje z drugo osebo. Pri teh poškodbah se najpogosteje poškodujejo goleni, kolena, glava, rama ali nadlakti. Za poškodbe predstavljajo večje tveganje tudi predhodne poškodbe, pogostost športne aktivnosti, telesni morfološki tip in socialno-ekonomski status (Rok Simon, Gabrijelčič Blenkuš in Delfar, 2013).

#### **1.3.4 Vrste športnih poškodb**

Športne poškodbe lahko razdelimo na naslednje kategorije: odprte poškodbe (rane), udarnine, zvini, poškodbe mišic, poškodbe tetiv, poškodbe vezi, izpahi in prelomi kosti. Vsaka prekinitev tkiva in/ali kože je rana, do katere lahko pride pri delovanju zunanje sile na telo – padec, zarez s skalpelom, udarec v glavo, in drugo (Kramberger, b.d., a). Udarnine nastanejo kot posledica neposrednega učinka mehanične sile na del telesa, pri čemer pride do krvavitve v podkožna tkiva ali raztrganja mišičnih vlaken s krvavitvijo (Zupančič, b.d.). Poškodbe mehkih tkiv so



poškodbe mišičnega tkiva, vezivnega aparata kot so ligamenti, tetive ovojnice in sklepov brez zlomov. Te poškodbe predstavljajo nategi, zvini, izpahi in udarnine.

Poškodbe mišic veljajo za najbolj razširjene poškodbe, lahko se poškodujejo neposredno (ob preveliki sili) in posredno (preobremenitev). Poznamo nateg mišice, obtolčenino, natrganje mišice in raztrganino mišice. Športne aktivnosti povzročajo različne vrste mišičnih poškodb, npr. pretrganje mišice, ki se pojavi zaradi prekomernega raztezanja med premagovanjem sile, in kontuzija, ki nastane kot posledica hudega udarca preko mišice na kost. Poznamo popolno pretrganje, kjer pride do torzije mišičnih vlaken in izgube mišične funkcije ter delno rupturo, kjer se pretrgajo le nekatera vlakna, funkcija mišice pa je ohranjena (Gartner, 2016).

Zlom povzroči sila, ki deluje na kost in je večja od njene trdnosti in prožnosti. Na obliko in stopnjo zloma vplivajo tudi smer, hitrost in jakost sile ter starost in vrsta kosti, kot tudi bolezni, pri katerih je trdnost in prožnost kosti oslABLJENA. Najpogostejši zlomi pri otrocih so na podlahtnici, spodnjem delu nadlahtnice, tik nad komolčnim sklepom, nadlahtnici in ključnici. (Kramberger, b.d., b).

Zvin je največkrat posledica padca ali sunkovitega giba, ki močno potegne ali zvije del telesa. Sila, ki je potrebna, da »premaga« sklepane vezi in povzroči nenormalen gib v sklepu, mora biti dokaj velika (Dolinar Kante). Ob izpahu sklep izpade iz naravnega položaja in tako tudi ostane. Gibljivost sklepa je bolečinsko skoraj povsem zavrta. Ob ustrezni sili lahko pride do izpaha vsakega sklepa, najpogosteje pa ramena, prstov in komolca (Gorjanc, 2017).

Najpogostejše poškodbe po predelih telesa (Vogrin in Narodja, 2009):

- hrbtenica: premiki vretenc, skolioza, kifoza, spondiloliza (zaradi stresne frakture) mišična bolečina;
- ramenski sklep: ponavljajoča nestabilnost, akutna dislokacija in kronična preobremenitev;
- komolec in podlahtnica: zlomi podlahtnice predstavljajo 55 % vseh zlomov pri otrocih, zlomi komolčnega sklepa pa okrog 10 %;
- kolk in stegnenica: akutna (apofizna avulzija, zlom, izpah in zvin kolka, zlom femurja, miozitis ossifikans) in kronična (stresne frakture, apofizitis, burzitis, sinovitis, ipd.), ki je posledica preobremenitve;

- koleno: (največji problem pri mladih) sindrom Osgood-Schlatter, Jumper's Knee, nestabilnost pogačice, osteochondritis osecans;
- gleženj: (najpogostejše pri mladih) izpahi in zvini.

Otroško okostje se razlikuje od odraslega, tako v mehanizmu poškodbe, kot v procesu celjenja. Šele pri 7 letih pridobijo kosti otroka podobne lastnosti, kot jih imajo odrasli, proces rasti se nadaljuje pri deklicah do 14. leta in pri dečkih do 16. leta (Vogrin in Narodja, 2009). Zaradi kompleksnih sprememb, ki se odvijajo od rojstva do zaključka rasti, so otroci izpostavljeni specifičnim poškodbam. Aktivne rastne plošče predstavljajo veliko tveganje, posebej visoko tveganje pa nastopi v obdobju pubertete, ko je intenzivnost vadbe in rasti največja. Specifične preobremenitvene poškodbe pri otroku se pojavijo na narastiščih tetiv (Mb. Sinding-Larsen-Johansson, Mb. Osgood-Schlatter, Apofizitis kalkaneusa), rastnih hrustancih (Mb. Scheurmann, Epifizioliza glavice stegenice), apofizah (apofizitis spine iliace anterior superior oz. inferior, avulzija apofize, herniacija medvretenčne ploščice-predvsem ledveno), sklepnih hrustancih ( disekantni osteochondritis distalnega femurja oz. talusa), pri stresnih zlomih (spondiloza LV, diafizalni stresni zlomi – predvsem tibije), kot funkcionalna bolečina (patelofemoralni bolečinski sindrom, neopredeljena bolečina v križu) in pri akutnih travmah ( Salter I in II epifiziolize, ruptura ACL, avulzija narastišča ACL) (Merc in A. Pehnc, 2011).

### 1.3.5 Preprečevanje športnih poškodb pri otrocih in mladostnikih

Mladostnikom in otrokom, ki se danes vse intenzivneje udeležujejo športnih aktivnosti, je treba zagotoviti dobro primarno preventivo pri preprečevanju poškodb. To lahko dosežemo tako, da skrbno proučimo stopnjo tveganja za določen šport in prepoznamo dejavnike, ki povečajo tveganje za nastanek poškodbe. Pri preventivi poškodbe v športu igrajo pomembno vlogo športnik, okoljski rizični dejavniki in trener (Vogrin in Narodja, 2009).

Problematika poškodb pri mladostnikih in otrocih je precej obširna in zahtevna, zato so tudi uvedeni zakoni ter postopki na državni ravni, da bi pripomogli k preprečevanju športnih poškodb. Državna raven je precej usmerjena k pomembnosti povezovanja različnih sektorjev, da bi lahko pripomogla k preprečevanju športnih poškodb (šolski sektor, zdravstveni sektor, gospodarski sektor itd.). Prav tako pa zagotavlja oz. zahteva primerno urejene športne površine

(igrišča, telovadnice), razne izobraževalne programe za otroke in starše (preprečevanje poškodb, varno smučanje, kotalkanje, itd.) in tudi vadbo pravilnega padanja za otroke (padci so namreč največkrat vzrok za poškodbe).

Ukrepi, ki se jih morajo pri udejstvovanju športnih aktivnostih izvajalci in otroci/mladostniki držati, so: nošenje primerne obutve in pravilna uporaba zaščitne opreme, vedno se je treba pred vadbo ogreti in po vadbi ohladiti, uporabljati je treba pravilno tehniko vadbe, med vadbo si je treba večkrat vzeti premor in poznati in upoštevati moramo pravila, paziti drug na drugega in ne vaditi ob bolečini ter skrbeti za ustrezno hidracijo – v hudi vročini se vadbo prekine (Rok Simon, Medved in Scagnetti, 2017).

Preprečevanje športnih poškodb pri otrocih in mladostnikih lahko zagotovimo tako, da prilagodimo vadbo posamezniku, torej zmanjšamo obremenitev in intenzivnost v obdobju hitre rasti. Posebno pozornost je treba posvečati kakovosti športne dejavnosti in ne količini, prav tako naj bo športna vadba ciklična – takšna, da bo zagotavljala dovolj predaha za počitek. Pri kontaktnih športnih je priporočeno razvrščanje v skupine glede na posameznikovo kostno zrelost, moč in tehnike obvladovanja (spretnosti) in ne le glede na starost. Pomembna je tudi pravočasna zdravniška pomoč, torej zagotavljanje občasnih zdravniških pregledov za ugotavljanje sindroma preobremenitve. Rehabilitacijo otroka po poškodbi naj vodi izobražen terapevt (Brecelj, 2018).

Potrebno je pridobivanje in spremljanje podatkov o prejšnjih poškodbah, saj so le-ti športniki bolj podvrženim ponovnim poškodbam. Športnike, starše in trenerje je treba opozoriti, da otrok ne sme nadaljevati športne dejavnosti po pretresu možganov, prav tako morajo vsi upoštevati navodila zdravnika in terapevta. Upoštevati je treba dnevno količino spanca in počitka otroka, skrbeti za kakovostno in redno prehrano ter biti pozoren na vse možne znake preobremenitve – starši in trenerji morajo biti poučeni o le-teh (Hadžič, 2018).

Zelo pomembna je tudi vloga staršev pri razvoju otroka, ki se ukvarja s športom, saj velikokrat prav želje in pričakovanja staršev vodijo v preobremenitve otrok in mladostnikov, ki pa lahko vodijo v različne poškodbe. Zato je potrebna dobra komunikacija med starši, trenerjem, fizioterapevtom in zdravnikom, saj skupno delovanje zmanjša tveganje za nastanek poškodb (Merc in Pehnc, 2011).

### 1.3.6 Rehabilitacija športnih poškodb

Soočanje s poškodbo je ena najbolj travmatičnih izkušenj, ki lahko doletijo posameznika, ki se ukvarja s športno dejavnostjo. Prav tako nihče, kljub izkušnjam ali sposobnostim, ni neobčutljiv na poškodbe. Poškodbe vplivajo na zdravje na fizični ravni, na socialni ravni in na duševno zdravje. Poškodbe pogosto spremljajo občutki izgube, negativna čustva, razpoloženske motnje in strah. Posledično se poveča življenjski stres in zmanjša splošno blagostanje (Petrovič, b. d.).

Športne poškodbe lahko predstavljajo za posameznika zelo velik stres, le-ta lahko spremeni posameznika iz visoko telesno aktivnega v neaktivnega, kar pa velikokrat vodi v psihične težave. Večje kot so možnosti za pojav psiholoških težav, več je lahko težav pri uspešnosti rehabilitacije poškodbe (Kandare in Tušak, 2010).

Za dobro rehabilitacijo je predvsem pomembna diagnoza in pri tem anamneza, kjer pridobimo informacije o nastanku poškodbe ter možnih prejšnjih poškodbah. Pri pregledu, poškodovan predel, vedno primerjamo z nasprotno zdravo stranjo, opazujemo vse nenormalnosti in preverimo gibljivost sklepov. Poslužujemo se lahko tudi rentgenskega slikanja kosti, računalniške tomografije (CT), magnetne resonance (MR), scintigrafije, artrografije, itd. (Vogrin in Narodnja, 2009).

Pri obravnavi poškodb mehkih tkiv, kot so obtolčenine, nategi mišic, manjša natrganja mišic in drugo, je pomembna intervencija v prvih 24-ih urah: počitek, hlajenje, kompresijska obveza in dvignjen poškodovani del, prav tako je pomemben del rehabilitacije mirovanje, ki pa ne sme biti predolgo. Fizioterapija pri športnih poškodbah zajema tehnike ortopedske medicine. Fizioterapija je zdravljenje bolezni ali poškodb in njihovih posledic s fizikalnimi metodami in sredstvi. Ukvarja se z vzpostavljanjem, vzdrževanjem in krepitvijo zdravja ter funkcionalnosti gibalnega sistema pri človeku. Fizioterapija ohranja ali obnavlja gibljivost sklepov, krepi mišice, preprečuje kontrakture mišic, povečuje preskrbo z oksigenirano krvjo, zmanjšuje edem in lajša bolečine. Le-ta je namenjena čim hitrejši rehabilitaciji in pospešuje okrevanje mnogo bolj, kot sam počitek.

V rehabilitacijske namene se uporablja več različnih postopkov. Kinezioterapija je nespecifična funkcionalna terapija, ki uporablja gib kot osnovno sredstvo do ozdravljenja ali izboljšanja porušenega zdravstvenega stanja (Vidmar, 1992). Pri rehabilitaciji športnih poškodb je bistvenega pomena pasivno kontinuirano

razgibavanje s pomočjo aparatur, kot je Kinetek. Mehanoterapija pomeni uporabo mehanske agense v terapevtske namene, kot je hipobarična terapija, trakcije, razne vibracijske terapije itd. (Demšar, 2001). Elektroterapija je terapija, pri kateri se uporablja elektrika v terapevtske namene. Poznamo več vrst elektroterapije. V fizioterapiji se uporabljajo enosmerni tokovi, protibolečinske električne stimulacije (TENS), visoko frekvenčne električne stimulacije in električne stimulacije ter funkcionalne električne stimulacije. Uporaba elektroterapije je zelo uspešna v rehabilitacijske namene (Jamnik, 2011).

Terapija z masažo je opredeljena kot manipulacija mehkih tkiv, ki jo izvajajo izobraženi terapevti v terapevtske namene (Moharič, 2011). Balneoterapija je metoda zdravljenja in rehabilitacije, s pomočjo naravnih zdravilnih vrelcev oz. termalnih in mineralnih ter akrototermalnih vod na izviru ali vrtini (Krašavec, 2001).

Magnetoterapija ali zdravljenje v pulzirajočem magnetnem polju ima zelo široka indikacijska področja in malo kontraindikacij, zato je bolj priljubljena kot učinkovita (Demšar, 2001). S pomočjo termoterapije lahko ogrevamo ali ohlajamo omejen predel telesa. Krioterapija pomeni ohlajevanje predela in se uporablja predvsem za akutne poškodbe, termoterapija pa se, s pomočjo ogrevanja, uporablja za kronične poškodbe (Demšar, 2001).

Klinična slika pri otrocih in njihove potrebe na področju rehabilitacije se spreminjajo z napredkom medicine, farmakologije in drugih znanosti. Terapevtski postopki temeljijo na pomembnem načelu, da se otroci učijo in razvijajo skozi igro in da so motivirani za izvajanje aktivnosti, če pri tem uživajo. Razumevanje in učinkovito delo z otroki, mladostniki in njihovimi družinami, v procesu rehabilitacije, temelji na upoštevanju in razumevanju njihovih razvojnih značilnosti. Otroci in mladostniki so ranljiva skupina tudi zato, ker kot mladoletni, ne morejo podati soglasja oziroma privolitve v sodelovanje v postopkih rehabilitacije ali v raziskavah. Zakonsko do polnoletnosti zanje skrbijo in so odgovorni njihovi starši oziroma skrbniki.

V programih rehabilitacije moramo biti pri odločanju usmerjeni k posameznemu otroku in k njegovi družini ter upoštevati potrebe vseh članov družine. Aktivno sodelovanje otroka in družine je nujno, da bomo lahko skupaj z njimi postavljali in uresničevali rehabilitacijske cilje (Logar, Pirnat in Groleger Sršen, 2017). Pri rehabilitaciji športnih poškodb je ključnega pomena interdisciplinarnost, saj gre za

kompleksen proces, kjer največjo učinkovitost dosežemo ob sodelovanju strokovnjakov iz različnih področij.

Vloga športnega psihologa pri poškodbah pa ni pomembna zgolj v času rehabilitacije, ampak tudi v postrehabilitacijskem obdobju, ko se športnik že vrne na običajni trening in tekme. Takrat lahko z dobrim delom, na psihološki pripravi, preprečimo nove poškodbe, ki izvirajo iz nekoristnih mišljenjskih vzorcev in s tem posameznika uspešno ohranjamo v procesu telesne aktivnosti (Vičič, 2014).

#### **1.4 Motivacija za športno udejstvovanje pri mladih**

Motivacija v športu je tema mnogih raziskav, vendar se bomo v tem primeru osredotočili na mlade in njihovo motivacijo za udejstvovanje v športnih aktivnostih. Pomembno se je zavedati dejstva, da je v zadnjih 25-ih letih prišlo do ogromnega napredka pri raziskovanju motivacije, njenih razlogov in posledic, ki jih ima motivacija na človeka. Weiss (2013) navaja, da je stroka prešla iz bolj omejenih območij raziskav na bolj obsežne, ter tako izboljšala načine pridobivanja informacij. V članku tudi omenja, da je teh 25 let pripomoglo predvsem k izboljšanju usmerjanja posameznega učenca na boljšo pot ter pri pomoči učiteljev učencem, ki niso tako motivirani.

Bolj podroben opis uporabe omenjenih novih načinov pridobivanja informacij lahko zasledimo v drugih člankih (Franco et al., 2020). Vendar pa ta članek zagovarja dejstvo, da so morda prav ure športne vzgoje tiste, ki učencem znižajo pripravljenost do vključevanja v športne aktivnosti. Dokazali so, da osnovno zaporedje (task orientacija -> intrinzična motivacija -> biti športno aktiven) pri teh učencih z nižjo motivacijo sploh ne velja. Pri taki skupini učencev bi bilo smiselno uporabiti drugačen način, pri katerem se učitelji bolj opirajo na trenutno razpoloženje učencev, kot na ustaljene načine motiviranja posameznikov.

##### **1.4.1 Opredelitev motivacije**

Motivacijo najlažje opišemo kot psihološki proces, ki daje obnašanju razlog in usmeritev (Elrom, 2007). Je dejanje, s katerim pri osebi sprožimo močan razlog za izvedbo neke naloge v določenem načinu (nagrada za opravljeno delo, ipd.). Motivacijo za neko dejanje lahko sprožijo notranji ali zunanji dejavniki, ki so dovolj

močni za sprožitev procesa v možganih, le-to pa je odvisno od posameznika (Shulamith, 2012).

Morda lahko še najbolj v športu, pri posameznikovem ukvarjanju s športno aktivnostjo, zaznamo razlike med vrstami motivacije. Motivacijo delimo na (Panič, 2016; Schreiber, 2016; Pažon, Počkaj in Zupan, 2019) intrinzično (notranjo) in ekstrinzično (zunanjo). Panič (2016) intrinzično motivacijo opisuje kot prirojeno in naravno nagnjenje za razvoj notranjih sposobnosti, preko kakršnegakoli učenja, medtem ko ekstrinzično motivirane posameznike avtor opiše kot posameznike, ki so motivirani predvsem zaradi zunanjih posledic. Te se pojavljajo v različnih oblikah, kot so npr. pohvale učiteljev ali nadrejenih (v športu trenerjev ali pri mlajših tudi staršev), preverjanja sposobnosti tekom trenažnega procesa ali ocenjevanja znanj pri šolskih urah.

Pri podrobnejši obravnavi motivacije posameznikov, pri urah športne vzgoje, se pojavi problem motivacije pri učencih pri pouku. Točno v tej točki se motivacija pri učencih med urami športne vzgoje razlikuje od motivacije pri udeleževanju v različnih športnih panogah. Čeprav je napredovanje v procesu športne vzgoje proces, za katerega lahko (med drugim tudi za dvig motivacije) uporabimo postopek, ki je stalna praksa v tekmovalnem športu, pa je treba nekaj časa nameniti tudi motivaciji za sodelovanje učencev pri pouku nasploh. V nekaterih virih (Juriševič, 2012) je podrobneje opredeljen odziv učenca na določene prepreke ali izzive, na katere naleti med poukom in za katere menimo, da veljajo tudi pri pouku športne vzgoje.

Schreiber (2016) pa intrinzično in ekstrinzično motivacijo opisuje na nekoliko drugačen način. Ekstrinzično motivacijo opredeljuje kot razmerje med podkrepitvami (s katerimi posameznika motiviramo k izvajanju posameznega dejanja) in kaznovanji (odzivi, s katerimi posameznika odvrčamo od izvajanja posameznega dejanja). Za izvor intrinzične motivacije postavlja kot odgovornega posameznika. Tako je intrinzična motivacija človeku prirojena, medtem ko je ekstrinzična tista, ki je posledica zunanjih vplivov, kar potrjujejo tudi drugi (Pažon, Počkaj in Zupan, 2019).

Juriševič (2012) deli motivacijsko naravnost na tri nivoje (dva sta že predhodno predstavljena, vendar se tukaj pripisujeta kot motivacijska naravnost in ne motivacija): izogibanje učenju ali učna nemoč, pri katerem učenec svoje uspehe ali neuspehe pripisuje zunanjim dejavnikom ter se ne zmeni za možno napredovanje, v kolikor bi začel delati; zunanja motivacijska naravnost, pri kateri učenec sodeluje zato, ker si želi nagrad ali pa se boji posledic neuspešno zaključene naloge in notranja motivacijska naravnost, pri kateri učenec sodeluje zato, ker si tega resnično sam želi. Tako kot pri vseh ostalih predmetih se vse tri stopnje pojavljajo tudi pri urah športne vzgoje in ravno zato je pomembno, da se vsak učitelj športne vzgoje zaveda, da enak proces pri vseh učencih, ne bo dosegel enakega cilja.

Pri športnih aktivnostih se intrinzično motivacijo ocenjuje kot bolj primerno izbiro, saj se je pokazalo, da notranja motivacija dlje časa vzpodbuja posameznika k izvajanju določene aktivnosti. Tudi druge raziskave (Granero-Gallegos, Baena-Extremera, Gomez-Lopez in Abalades, 2014) potrjujejo dejstvo, da je pri mladostnikih za uspehe (predvsem dolgoročne) primernejša intrinzična motivacija.

Vzroki za motivacijo so, kot lahko iz literature opazimo, različni. Že med enako starimi posamezniki lahko opazimo razlike, le-te pa postanejo vedno bolj opazne, ko začnemo posameznike razlikovati tudi po starosti. Npr. študentje, ki so se ukvarjali s športom, so ponovno ukvarjanje z določeno športno aktivnostjo povezovali z zdravim načinom življenja, socializiranjem z vrstniki ter uživanjem, medtem ko so njihovi športno neaktivni sovrstniki kot razlog navajali željo po izboljšanju telesne oblike ali fizične pripravljenosti (Miyawaki et al., 2019). Razlike se pojavijo tudi med spoloma, saj se pri moških pojavlja želja po izboljšanju moči ter rezultatov v določenih tekmovanjih, medtem ko se pri ženskah pojavlja močna želja po izboljšanju telesne teže in izgleda telesa.

#### **1.4.2 Motivacija glede na telesni razvoj**

Seveda ni mogoče pričakovati od vseh učencev, da bodo visoko motivirani pri vsaki uri športne vzgoje ali pa, da se bodo z veseljem učili vseh športov, s katerimi se na urah športne vzgoje srečujejo.

Hudley in Gottfried (2008) omenjata, da je lahko velik razlog za nizko motivacijo v prvih letih osnovne šole prav zaostanek za vrstniki, na kar vpliva različno hitra rast otrok. Učitelj je v takih primerih nemočen, saj na rast otrok ne more vplivati, lahko



pa otroke, ki zaostajajo v rasti glede na ostale sovrstnike, pravilno usmerja. Otroku mora dati vedeti, da lahko v odraščanju pride do zelo velikih razlik med sovrstniki. Te razlike se sicer s starostjo zmanjšujejo, vendar v kasnejših obdobjih otrokovega odraščanja (puberteta in zgodnja odraslost) do padca motivacije ne bo prišlo zaradi rezultatskega zaostanka.

V puberteti, zaradi povečanja vpliva sovrstnikov, postanejo pomembni normativi, pred katere so najstniki postavljeni. (Ne)doseganje le-teh je tako lahko zelo pomembno pri motivaciji posameznika za športno udeleževanje. Pri dekletih bo to morda količina maščobe v pasu, pri fantih pa količina mišične mase. Catunda, Marques in Januario (2017) pripisujejo zasluge za boljšo samopodobo prav fizični aktivnosti. Najstniki, ki so sodelovali v intervencijskem programu, so beležili večje zadovoljstvo s svojo podobo in obliko svojega telesa, kot pa tisti, ki se intervencijskega programa niso udeležili. Tako je razvidno, da je za motiviranost posameznega učenca odvisnih mnogo stvari, vendar pa na nekatere lahko vplivamo tudi s športno aktivnostjo (do neke mere).

### **1.4.3 Motivacija glede na športno panogo**

Nekdo, ki se ukvarja z ekipnim športom, bo prikazoval popolnoma drugačno vrsto motivacije, kot nekdo iz individualne panoge. Moradi, Bahrami in Dana (2020) so skozi razlikovanje med športniki iz različnih panog dokazali, da so športniki iz individualnih športov izkazali veliko večjo mero motivacije, medtem ko so športniki iz ekipnih športov v večji meri izrazili sodelovanje, kot razlog za motivacijo. Seveda je le-to razumljivo, vendar pa dejstvo, da so ostali navedeni motivacijski dejavniki (dosežek, sprostitev, izgled telesa, razvoj sposobnosti, zabava) pomembnejši individualnim športnikom, kaže na večji delež intrinzične, torej notranje motivacije pri posameznikih.

Razlika med vrstami motivacije med športniki iz različnih panog je pomembna tudi za učitelje športne vzgoje, saj se veliko otrok udeležuje popoldanskih športnih aktivnosti. Tako je lahko informacija o tem, s katerim športom se otrok ukvarja, pomembna pri opredeljevanju zvrsti in moči motivacije posameznika.

#### 1.4.4 Vključevanje mladih v šport skozi šolski proces in vloga učitelja

Pojavnih oblik športa je zagotovo veliko, vendar je v Sloveniji športna vzgoja tista, s katero se srečajo prav vsi kot osnovnošolski učenci. Športna vzgoja je eden izmed predmetov v slovenskem osnovnošolskem izobraževalnem programu. Ta je razdeljen v tri triletja, v vsakem triletju pa lahko šola svojim učencem ponudi tri vrste programov. Po Kovač s soavtorji (2011) so to obvezni program (šola ga mora ponuditi, udeležba je obvezna), razširjeni program, ki se deli na program, ki ga šola mora ponuditi, udeležba učencev pa je prostovoljna ter dodatni programi, ki jih šola lahko ponudi, v kolikor se zato učenec odloči, udeležba učencev pa je prav tako prostovoljna.

**Tabela 5: Razdelitev dejavnosti v OŠ** (Kovač et al., 2011).

Dejavnosti, obvezne za vse učence		
Prvo vzgojno-izobraževalno obdobje	Drugo vzgojno-izobraževalno obdobje	Tretje vzgojno-izobraževalno obdobje
Redni pouk z dvajseturnim tečajem plavanja v 2. ali 3. razredu,	Redni pouk.	Redni pouk.
športni dnevi, pet na leto.	Športni dnevi, pet na leto.	Športni dnevi, pet na leto.

Športna vzgoja se vključuje v dejavnosti, ki jih šola ponudi, vključevanje učencev je prostovoljna		
Prvo vzgojno-izobraževalno obdobje	Drugo vzgojno-izobraževalno obdobje	Tretje vzgojno-izobraževalno obdobje
	Šola v naravi s poudarkom na plavanju in zimskih dejavnostih.	
Športne interesne dejavnosti	Športne interesne dejavnosti.	Športne interesne dejavnosti.
Dopolnilni pouk	Dopolnilni pouk.	Dopolnilni pouk.

Dodatne dejavnosti, ki jih šola lahko ponudi, vključevanje učencev je prostovoljna		
Prvo vzgojno-izobraževalno obdobje	Drugo vzgojno-izobraževalno obdobje	Tretje vzgojno-izobraževalno obdobje
	Šola v naravi s poudarkom na plavanju in zimskih dejavnostih.	Izbirna predmeta šport in plesne dejavnosti.
Nastopi, prireditve in šolska športna tekmovanja, tečaji, šole v naravi, športni tabori oz. druge oblike pouka,	Nastopi, prireditve in šolska športna tekmovanja. Tečaji, šole v naravi, športni tabori oz. druge oblike pouka.	Nastopi, prireditve in šolska športna tekmovanja. Tečaji, šole v naravi, športni tabori oz. druge oblike pouka.

Ure športne vzgoje spadajo med obvezni program, ki ga šola mora ponuditi, učenci pa se ga morajo udeležiti. V obvezni program v osnovni šoli sodijo še šola v naravi v 2. triletju, dvajseturni tečaj plavanja v 2. ali 3. razredu ter pet športnih dni na leto. Slovenski otroci svoje izobraževanje nadaljujejo na srednješolskih izobraževalnih programih, kjer se prav tako srečujejo s športno vzgojo, vendar pa v različni meri, glede na smer izobraževanja.

Na doslej izpostavljene primere dejavnikov motivacije lahko učitelj vpliva le v manjši meri, vendar je lahko učiteljevo delo ključnega pomena pri gradnji motivacije posameznikov za delo pri urah športne vzgoje (Girard et al., 2019). Primerjava z drugimi, vzpodbujanje tekmovalnosti in postavljanje visokih rezultatov na prvo mesto so načini dela, ki učence zavirajo na poti proti zastavljenim ciljem in lahko v skrajnem primeru tudi povzročijo padec motivacije pri posameznikih.

Ti načini dela se v praksi pogosteje uporabljajo pri tekmovalnem športu, vendar pa zanj ni mesta v osnovnem (zgoraj omenjenem obveznem) delu športne vzgoje, zato lahko učitelji vzpodbujajo samoevalvacijo učencev in pohvalijo napredek glede na učenčeve prejšnje rezultate in ne pa glede na rezultate drugih. Tako se proces športne vzgoje loči od tradicionalnega in veliko bolj tekmovalnega procesa treniranja v športnih klubih, mladostniki pa lahko doživljajo udejstvovanje v športu z bistveno manjšo količino stresa.

#### 1.4.4.1 Postavljanje ciljev

Po Gerani s soavtorji (2020) postavljanje ciljev pri športni vzgoji s samoevalvacijo in napredovanjem, glede na lastne dosežke, učenci dojemajo pozitivno, saj jim postavitve ciljev na tak način omogoča, da delajo v svojem tempu. Ravno ta »svoboda« izbire tempa je približek avtonomnosti, ki izboljša izkušnjo, ki jo učenci doživijo, kar pripomore k motivaciji (Sullivan in Strode, 2010; Forsblom, Kontinen, Weinberg, Matilainen in Lintunen, 2019).

Vendar pa postavljanje ciljev samo po sebi ne zagotavlja uspeha (Forsblom et al., 2019). V kolikor bo postavljenih preveč ciljev, bo pozornost preveč razpršena ter tako ne bo dovolj časa posvečenega nalogam, postavljenim pred učence. Prav tako predlagamo kratkoročne, izvedljive cilje, katerih se bodo učenci/športniki držali na dnevni ravni.

#### 1.4.4.2 Uporaba tehnologije za motivacijo

Doprinos tehnologije k motivaciji je zelo odvisen od posameznika, vendar je tudi uporaba tehnologije lahko alternativa za motiviranje učencev k boljšem sodelovanju pri pouku športne vzgoje (Friel in Garber, 2020). Upoštevati je treba tudi finančne zmogljivosti posameznih šol, saj je nakup npr. srčnih monitorjev znaten znesek. Tehnologija omogoča boljše razumevanje procesov v posameznikovem telesu med ukvarjanjem s športom, kar je lahko tudi dodatna motivacija.

V kolikor bi učenci imeli na voljo npr. srčne monitorje, bi lahko tekom leta (ali pa tekom celotnega osnovnošolskega izobraževanja) beležili svoj napredek na drugačen način. V Sloveniji se v ta namen trenutno izvaja SLOfit projekt (SLOfit, b.d.). Obstajajo pa še številne druge prednosti, ki jih prinaša uporaba tehnologije pri urah športne vzgoje (Friel in Garber, 2020).

#### 1.4.4.3 Vpliv staršev na motivacijo

Veliko odgovornost za motiviranje otrok za udejstvovanje pri športnih aktivnostih imajo tudi starši (Ščuka, 2019). Le-ti so lahko z dobrim zgledom odličen primer zdravega načina življenja, v katerega je redno vključen tudi šport. V kolikor je otrok že doma postavljen pred dejstvo, da je šport nekaj dobrega zanj in za kakovost njegovega življenja, bo imel tak odnos tudi kasneje v življenju ter tako razvijal zdrav

odnos do športa. Ključnega pomena naj bi bilo, glede na zapisano, obdobje do dvanajstih let, saj se po tem obdobju vloga osebe, ki ima na otroka velik vpliv, prenese na sovrstnike, otrok tudi prepozna lastne potrebe. Tako lahko nekaterim ustreza le nekaj ur vadbe na teden, spet drugim pa več ur vadbe na dan.

Predlagamo motiviranje otroka z vzpodbujanjem ter prepuščanjem izbire športa njemu. S takim načinom naj bi starši otroku privzgojili potrebne lastnosti za uspešno udeleževanje v športu, skozi katero bo tudi šport vzljubil ter tako bolj pogosto sodeloval pri njem. Pomembno je tudi to, da se starši zavedajo pozitivnega doprinosa, ki ga lahko ima šport za njihove otroke.

Šport je lahko za otroka preventiva proti boleznim dihal in ožilja, diabetesa, tesnobe in depresije, saj otrokom (in tudi staršem) pomaga sprostiti stres in napetosti. To je samo nekaj pozitivnih lastnosti, ki jih lahko ukvarjanje s športom predstavlja za otroka. Te informacije seveda mlajšim otrokom ne bodo nudile dodatne motivacije za udejstvovanje v športnih aktivnostih, vendar pa bodo staršem predstavljale spodbudo za motiviranje svojih otrok (Kako motivirati otoka za šport, 2018).

#### **1.4.4.4 Odnos do športa**

Seveda pa je poleg staršev in učiteljev ključnega pomena tudi odnos otroka samega do športa ter njegova motivacija za udeleževanje v športnih aktivnostih, tako med urami športne vzgoje v šoli ali pa v popoldanskih urah (bodisi v športnih društvih ali v interesnih dejavnostih). Tako je lahko npr. čas ukvarjanja s športno aktivnostjo ključnega pomena pri motivaciji otrok za le-to.

Otrok, ki se s športom ukvarja dlje časa, bo, ne glede na starost, bolj notranje motiviran za nadaljnje ukvarjanje s športom (Marinič, 2017). Otroci, ki se več časa ukvarjajo s športom so torej bolj notranje motivirani. Za slovensko območje to dejstvo pozitivno pripomore k pristopu delavcev v športu (bodisi trenerjev ali pa učiteljev športne vzgoje), saj lahko računajo na približno enako stopnjo motiviranosti med vsemi starostnimi skupinami učencev v osnovnih šolah.

Vendar pa ta »enaka stopnja motiviranosti« ni dovolj visoka. Novejše raziskave (Chanal, Cheval, Courvoisier in Paumier, 2019) so že dokazale splošen upad pri motivaciji otrok za športno vzgojo. Dejstvo, da se to dogaja kliče po posodobitvi načinov motiviranja učiteljev športne vzgoje, tako v Sloveniji, kot drugje po svetu.

#### 1.4.4.5 »Dnevi mladine«

V Kanadi se med drugim izvajajo tudi tako imenovani »dnevi mladine« na vrhunskih športnih dogodkih, kjer imajo mlajši možnost spoznati najboljše športnike v določenih disciplinah (Bakhsh, Potwarka in Snelgrove, 2019). S tem, ko bi mlajše otroke izpostavili skupini vrhunskih športnikov, bi tako med njimi vzpodbudili željo po udeleževanju v športu na takem nivoju. To bi v okviru ur športne vzgoje lahko izvajali kot športne dneve, v kolikor bi se taki dogodki izvajali v Sloveniji.

V nekaterih člankih (Škantelj, 2016) so zapisana pričanja vrhunskih športnikov, ki opisujejo uspešno dvojno kariero. Dvojna kariera je uspešno sodelovanje v športnih aktivnostih na visokem nivoju ter hkratno izobraževanje. V tem članku športniki opisujejo velik preskok med osnovno in srednjo šolo (glede na količino športnih aktivnosti), kar je tudi ključnega pomena pri pomenu motivacije mlajših generacij za športno aktivnost.

#### 1.4.4.6 Interesne športne dejavnosti

Prav tako je za dodatno vzpodbudo učencev zanimiva možnost, ki jo ponuja organizacija interesnih športnih dejavnosti. Te so del neobveznega programa, ki ga lahko šola učencem ponudi, le-ti pa se odločijo, ali bodo pri tem sodelovali ali ne. Starši, ki so ključnega pomena za vključevanje otrok v športe v tem obdobju rasti, postavljajo interesne dejavnosti organizirane v šoli nad tiste organizirane izven šole (kar zadeva kakovost) (Ferfila, 2012), kar je pomembno tudi zato, ker so dejavnosti, ki so organizirane v šoli, bistveno cenejše kot pa tiste izven šole.

### 1.5 Izzivi za športne organizacije

Športne organizacije se na poti do uspeha srečujejo z mnogimi izzivi. Najprej smo se osredotočili na Slovenijo in proučili, kaj se dogaja z našimi športnimi društvi in kakšni so njihovi izzivi. Največ težav (pričakovano) je bilo povezano s finančnimi sredstvi. S tem so povezane tudi ostale težave – prostori, promocija dejavnosti, kader za izvajanje dejavnosti, vadeči, vadbena pogoji, ipd. Veliko manjših klubov je zaradi pomanjkanja prihodka obsojenih na prepad, saj niso zmožni plačevati vseh stroškov, ki jih zahteva določena športna panoga. Izpostavili bi primer Slovenske vaterpolske

reprezentance. Le-ti niso odpotovali na kvalifikacije za evropsko prvenstvo, saj zveza ni bila zmožna kriti stroškov prevoza.

Rešilno bilko predstavljajo predvsem sponzorska sredstva, ki pa so vedno povezana z uspehom in velikostjo ekipe. Manjši klubi in organizacije, iz manj popularnih športnih panog, ne bodo prinašale takšne reklame, kot bi jo kakšen večji klub - npr. NK Maribor, 1. SNL (Vrabec in Grošelj, 2013).

Problemi, povezani s sponzorji, so po mnenju nekaterih predvsem zakonske narave: *»Kljub temu lahko vsako društvo ustanovi svojo gospodarsko družbo, denimo delniško družbo ali družbo z omejeno odgovornostjo. Zraven lahko pridobi tudi zasebni kapital, nato pa je odvisno, s kakšno dejavnostjo se ta gospodarska družba ukvarja. Če gre denimo za gostinsko dejavnost, potem pri delitvi odločanja ter dobička med društvom in zasebnikom ni omejitev. Drugače je, če je glavna dejavnost gospodarske družbe nastopanje v športu. V tem primeru mora imeti športno društvo v gospodarski družbi obvezno večinski delež, del dobička (odvisno od dogovora partnerjev) pa je treba nameniti za delovanje društva. Hkrati je lahko lastnik licence za sodelovanje v športnem tekmovanju zgolj društvo, v določeni gospodarski družbi pa svojega deleža nikakor ne moreta imeti dve različni športni društvi. Ali bi sprememba zakonodaje predstavljala rešitev za slovenski šport, je veliko vprašanje. Slovenija je namreč majhen trg s slabo kupno močjo, kar pa zasebnemu kapitalu ne obljublja dobička«* (Vrabec in Grošelj, 2013).

Tomo Levovnik (2013) razmišlja, da večina zvez in klubov temelji na prostovoljstvu – en človek opravlja več funkcij. Direktorji, ki pridejo na čelo klubov, nimajo idej, znanja in pobud, kako voditi športno organizacijo. Levovnik (2013) navaja, da jih večina pride brez predhodnih izkušenj, kot je to primer Union Olimpije iz leta 2013. Prostovoljstvu se bomo podrobneje posvetili v nadaljevanju.

Prihodek pa ni samo vezan na občine in sponzorje, temveč tudi na navijače oz. obiskovalce tekem. Večina manjših organizacij tekmuje v drugorazrednih tekmovanjih ali celo v nepopularnih športih, kar ne spodbudi zanimanja pri širši množici. Ljudje v tujini pridejo na tekmo potešiti strast do športa (Levovnik, 2013), kar pomeni, da so oblečeni v klubsko opremo in imajo s seboj tudi različne klubske rekvizite. Pri nas tega primanjkuje celo na prvoligaških tekmah. Nekateri večji zavodi v Sloveniji namreč samo »cuzaajo« denar iz športa, ne dajejo pa nič v zameno, kar še bolj pogloblja krizo športnih organizacij (Levovnik, 2013).

Večina funkcionarjev v športu na slovenskem meni, da je edina rešitev za slovenska društva in klube privatizacija le-teh. Športni novinar Franc Božič meni, da je *»ustrezna lastniška struktura pogoj za razvoj pravega profesionalnega nogometa«*. Če bomo uredili poslovanje in strukturo klubov v najpopularnejši postranski stvari na svetu, bodo trendu sledile tudi ostale športne zvrsti. Po taki preobrazbi naj bi, kot menijo poznavalci razmer v športu, zajadrali v novo obdobje slovenskega športa (Cirman in Vuković, 2017).

S finančnimi sredstvi so povezani tudi ostali faktorji (naša predvidevanja) za uspešno delovanje klubov/organizacij/društev: promocija športne dejavnosti, vadbeni pogoji, kader za izvajanje dejavnosti ter vadeči – naštetemu se bomo posvetili v nadaljevanju.

### 1.5.1 Promocija športnih organizacij, društev in klubov

V Ljubljani in njeni okolici potekata dva dogodka, ki sta tako za obiskovalce, kot za gostitelje, popolnoma brezplačna: Mini Olimpijada in Čarobni dan. Obe prireditvi sta odlični priložnosti za društva, klube in organizacije, kjer lahko promovirajo sebe in svojo športno zvrst, hkrati pa otrokom in staršem ponudijo zabaven in športno obarvan dan.

Mini olimpijada je *»program, ki je namenjen otrokom od 4. do 9. leta starosti. Udeleženci so vrtci in prva triada osnovnih šol. To je obdobje, ki je pomembno za otroke, da razvije gibalno širino. Na tem dogodku se sredi Kongresnega trga predstavljajo športna društva, organizacija iz Ljubljane in okolice. Glavna sponzorja sta OKS in Združenje športnih zvez s partnerjema Zavod za šport RS Planica in Fundacija za financiranje športnih društev«* (Olimpijski komite Slovenije).

Mini olimpijada je odlična priložnost za vsa društva/klube/organizacije, da se predstavijo in tako v otrocih ter vzgojiteljih vzpodbudijo zanimanje. Najbolj nam je všeč dejstvo, da društvom ni treba plačevati za »najem prostora«, važno je samo, da si sami priskrbijo rekvizite za telesno dejavnost.

Čarobni dan je dogodek v začetku junija, ki se odvija v parku Tivoli (tudi Arboretum Volčji Potok). To je odprt dogodek za kogarkoli, predvsem pa je namenjen otrokom, da se spoznajo z vsemi aktivnostmi, ki se dogajajo v Ljubljani. Ne poudarja se samo šport, ampak tudi druge dejavnosti npr. kultura, naravoslovje itd. V največ primerih



se ga udeležijo družine z otroki, starimi od 4. do 12. leta. To je še en dogodek, ki je sponzoriran z večih strani in je za društva, ki se ga udeležijo, popolnoma brezplačen. Tu v še veliko večji meri poteka promocija, saj se dejansko lahko predstavi dejavnost do potankosti. To je odlična priložnost, saj so tukaj udeleženi še starši, kar pomeni, da lahko dobijo vse potrebne informacije iz prve roke, brez posrednikov.

### **1.5.2 Vadbeni pogoji**

Še ena ključna težava športnih organizacij, prav tako povezana z denarjem, so vadbeni pogoji. Zunanja podoba športne organizacije, bodisi na internetu, bodisi sama ustanova, bo zelo pripomogla k vpisu otrok. Za primer bomo vzeli športna društva s staro infrastrukturo. Kljub dobremu delu, ki ga lahko opravljajo trenerji z vadečimi na vsakdanjih treningih, žal ni dovolj, ko se starši odločajo za vpis otroka v določeno športno panogo.

Kot primer lahko vzamemo ženski nogometni klub Krim. Dotrajani klubski prostori, zastarela oprema, premajhno število garderob in igrišč, uničeno glavno igrišče in še bi lahko naštevali. Klub velja za enega najboljših v delu z mladimi nogometašicami, a žal vadbeni pogoji onemogočajo igralkam še večji napredek, kar pa je še hujše – vadbeni pogoji odganjajo druga dekleta oziroma celo domača odhajajo, kar samo pogloblja denarno krizo.

Po našem mnenju je omenjeno ključni faktor pri predstavitvi neke športne panoge oz. športnega društva/organizacije/kluba. Čeprav lahko klub deluje vrhunsko iz vidika strokovnosti, bo zunanja podoba le-tega bolj opazna z vidika javnosti. Na žalost le-to pogosto vodi v nezasluženo prikrajšanost kluba.

### **1.5.3 Kader za izvajanje**

Nadzorovana in pravilno strukturirana športna dejavnost pod nadzorom izobraženih trenerjev z vidika upoštevanja avtoritete pozitivno vpliva na otroka. Nekateri otroci v svojih trenerjih in vaditeljih vidijo svoje vzornike (Felfe et al., 2016).

Prehranski svetovalci in fitness trenerji nastajajo »čez noč«. Sprva smo mislili, da se tega problema zavedajo samo študentje Fakultete za šport. Kljub temu, da vedno več ljudi zaupa znanju in ne več »hitrim in cenovno dostopnim dietam«, se manjši klubi poslužujejo trenerjev, ki so svojo »izobrazbo« pridobili preko nekaj tedenskega tečaja, saj so ti tečaji cenovno veliko bolj ugodni, kot pa diplomirati na Fakulteti za šport. Ob tem se lahko vprašamo, če le-ti delajo tudi tako kakovostno z vadečimi, da bo imela vadba pozitiven učinek na njih. Ninna Kozorog (2018), je npr. izpostavila, da je očitna razlika med študiranim in »tečajskim« trenerjem. Usposobljenosti delavcev v športnih organizacijah se bomo podrobneje posvetili v naslednjem poglavju.

#### 1.5.4 Izkušnje iz tujine

Čeprav smo predvidevali, da se v tujini prav tako ubadajo z enakimi težavami, smo kljub temu raziskali mnenje tujih menedžerjev o glavnih problemih športnih organizacij. Izbrali smo tri mnenja, ki so se nam najbolj vtisnila v spomin:

- *»Želimo vključevati športne objekte v urbana mesta, z namen, da imajo možnost uporabe vsi občani (premoženjska skupnost). Javna sredstva bi omogočila tko materialne kot nematerialne koristi« (Rossetti, 2016).*
- *»V današnjih časih samo gledanje tekme ni dovolj. Kljub temu, da je športna panoga, ki se odvija na prizorišču privlačna, množično publiko privablja zabava izven igrišč – npr. ponudba hrane in pijače ob stadionih« (Smith, 2016).*
- *»Izziv, s katerim se srečujemo je, kako oblikovati prihajajoče športne dogodke in infrastrukture, da bomo privabili pozornost današnjih mladostnikov, da se bodo udeleževali tekem kot navijači in jim bo v zabavo spremljati tekme« (Portz, 2016).*

Paula Portz (2016) je izpostavlja kot eno večjih težav, kako mlajšo populacijo privabiti na tekme, navdušiti nad klubom (nad športno zvrstjo) oz. v našem primeru, kako mlajšo populacijo privabiti k sodelovanju v športnih dejavnostih. Janet Marie Smith (2016) je poudarila, da športni dogodki niso več samo povezani s športom, ampak je čedalje bolj popularno dogajanje, ki poteka hkrati s tekmo (prigrizki, reklamne stojnice, pevski nastopi, itd.). Tudi to zlahka povežemo z našimi razmerami. Sponzorska sredstva ne dosežejo manjših organizacij, saj podjetje, ki je zagotovilo določeno vsoto denarja, nima drugega »dobička«, kot le to, da podpira

razvoj športnega kluba. Ime sponzorja se ne bo poneslo v »svet«, ampak bo ostalo v spominu le manjši skupini ljudi, ki spremlja določen šport.

Sandra Škorić (2019) iz Zagrebške Kineziološke Fakultete je poudarila, da se premalo posameznikov izobražuje na področju športnega managementa. V klube/organizacije prihajajo ljudje s športnim znanjem, a niti kančkom znanja, kako organizirati delo, razporejati finančna sredstva, itd. Dogaja pa se tudi obratno, da v šport vstopajo poslovneži brez posluha za šport, kar je prav tako narobe. Tukaj se lahko navežemo na slovenski vir na začetku dokumenta, ki prav tako razlaga o tem, da v športu delajo ljudje, ki se na določeno stvar ne spoznajo in imajo drugačne interese, kot jih zahteva sama organizacija, društvo ali klub.

## **1.6 Usposobljenost delavcev v športnih organizacijah**

Usposobljenost delavcev v športnih organizacijah bomo obravnavali tako z vidika prostovoljstva, kot strokovne usposobljenosti in podali konkretne primere. Predstavili bomo nekaj primerov dobrih praks, ki smo jih zasledili med študijem literature in analizo trenutnega stanja prostovoljnega dela na splošno. V Sloveniji številna športna društva, predvsem tista, ki vključujejo otroke in mlade, delujejo s pomočjo prostovoljcev.

### **1.6.1 Prostovoljstvo**

Prostovoljstvo lahko opredelimo kot obliko pro-socialnega vedenja, kjer posameznik po svoji volji in brez pričakovanja materialnih koristi oz. brez plačila za storjeno delo, opravlja določeno delo v dobro drugih ali v splošno korist (Stukas, Snyder in Clary, 2015). Zakon o prostovoljstvu (2011) navaja, da je le-ta družbeno koristna brezplačna dejavnost posameznikov, ki s svojim pridobljenim znanjem, kompetencami, delom in izkušnjami prispevajo k izboljšanju kakovosti njihovega življenja in družbenih skupin ter k razvoju humane, solidarne in enakopravne družbe.

Zakon o prostovoljstvu (2011) pravi, da prostovoljstvo krepi medsebojno solidarnost ljudi, spodbuja razvoj človeških zmožnosti in vseživljenjsko učenje, zagotavlja družbeno povezanost in sodelovanje pri reševanju problemov posameznikov in družbe. Enako pa je s prostovoljstvom v športnih organizacijah. Kunneman (2016) je med glavne prednosti opravljanja kakršnegakoli prostovoljnega

dela uvrstil pridobivanje novi poznanstev in prijateljstev, nove življenjske izkušnje, nova znanja in veščine, pridobivanje novih kompetenc, občutek koristnosti in doprinosa, nepozabna nova doživetja, osebnostno rast, povečanje samozavesti, razvijanje občutka empatije, ipd.

Navedene prednosti sta navedla in dopolnila tudi Von Bonsdorff in Rantanen (2011), ki pravita, da lahko opravljanje prostovoljnega dela poveča možnosti za zaposlitev posameznikov, izpopolni že obstoječo kariero, krepí fizično in mentalno zdravje, posameznik pridobi na samozavesti, zmanjša se možnost za depresijo, prav tako pa se krepí občutek dosežkov.

Prostovoljstvo ima na mlade velik vpliv (Gabrovec, 2018). Le-ti se za opravljanje prostovoljnega dela odločajo predvsem zaradi prostega časa in različnih motivov. Večina se za to obliko dela odloči predvsem zaradi medsebojnega druženja, novih poznanstev, spoznavanja novih kultur/držav in nudenja pomoči, tistim ki to potrebujejo. Prav tako ima prostovoljno delo mladih kar nekaj pozitivnih učinkov, saj spoznavajo svoja čustva in sami sebe, preizkušajo lastne meje, soočajo se s predsodki, razvijajo svoje vrednote, pridobijo občutek lastne koristnosti, izboljšujejo samopodobo, prispevajo k izboljšanju družbe, prav tako pa življenje gledajo z več vidikov (Principi, Schippers, Naegele, Di Roda in Lamura, 2016).

McCoshan (2018) pravi, da šport spodbuja zdrav življenjski slog, razvijanje določenih mehkih veščin in družbenih vrednot in odnosov, ki jih lahko pridobimo s sodelovanjem v raznih skupnostih ali na projektih. Kot navaja isti avtor, sta šport in prostovoljstvo pomembni orodji za vključevanje tako posameznika kot skupin, ki so se oddaljile od samega formalnega učenja. Kunneman (2016) pravi, da šport danes postaja vedno bolj pomemben socialni, družbeni, kulturni in ekonomski pojav, ki bogati kakovost posameznikovega življenja, prav tako pa se tudi v športu srečujemo z velikim številom prostovoljnih delavcev.

Redno ukvarjanje s športom deluje na posameznika pozitivno, prav tako pa je tudi pri prostovoljstvu. Telesna vadba ima pozitiven vpliv na posameznikove osebnostne lastnosti, predvsem tiste, ki so povezane s psiho, obvladovanjem stresa in drugih težav. Fizična aktivnost ima veliko pozitivnih učinkov na delovanje naših možganov; izboljša kognicijo in razpoloženje, na drugi strani pa zmanjša depresijo in možnost nastanka določenih bolezni (Macpherson, Teo, Schneider in Smith, 2017). S samo telesno aktivnostjo posameznik uravnava tudi svoje razpoloženje. Dokazano je, da

tisti, ki se redno ukvarjajo s športno aktivnostjo pokažejo več zanimanja, entuziazma in navdušenja, v primerjavi s tistimi, ki niso telesno aktivni (Macpherson, Teo, Schneider in Smith, 2017).

Športne organizacije delujejo na izjemno velikem spektru različnih področji, za katera so potrebna določena znanja, veščine in kompetence za izvajanje določenih aktivnosti in dejavnosti. Le-ta področja lahko pokriva samo prostovoljstvo, saj so zaposleni že tako ali tako dovolj zaposleni. Prostovoljno delo v športu je sestavni del vsakega športa in kulture naroda. »*Prostovoljstvo prispeva k razvijanju obstoječih sistemov, k razvijanju vrednot solidarnosti, k socialnemu in drugemu napredku društva samega in nenačudnje k boljšem gmotnem stanju, zato ga je potrebno negovati in ustrezno vrednotiti*« (Pavletič in Matoh, 2015).

Jerman (2018) v nadaljevanju podaja nekaj smernic za delo z mladimi prostovoljci: prostovoljna društva morajo zgrabiti digitalizacijo in s pomočjo le-te prostovoljstvo in solidarnost približati mladim; ustvariti se mora prostor, ki je namenjen zbiranju pobud mladih o raznih projektih, saj s tem podpiramo njihovo inovativnost; mladim moramo zagotoviti mentorstvo in jim pomagati izvesti njihove zelene aktivnosti; mlade moramo usposobiti za prostovoljno delo, predvsem z vidika kriznih situacij in določanja mej; imeti moramo posluš za mlade iz ranljivih skupin, saj le-ti potrebujejo dodatno pomoč pri vključevanju v prostovoljstvo.

Biti športno aktiven ne pomeni samo uživati v športu, ampak tudi ustvarjati in proizvajati sam šport (Benson in Wise, 2017). Športu se priznava tudi zelo pomembna vloga pri spodbujanju k prostovoljnemu delu in k zavzeti udeležbi v družbi, spodbujanju solidarnosti, strpnosti in odgovornosti, prispevanju k trajnostnemu razvoju ter drugim pozitivnim družbenim vrednotam in narodni identifikaciji (Pavletič in Matoh, 2015). Šport lahko opredelimo kot sredstvo za učenje, ki nudi številne priložnosti; posameznikom omogoča ustvarjanje dodane vrednosti s pomočjo neformalnih metod v neformalnem učnem okolju, v katerega se vključuje širša množica ljudi (McCoshan, 2018).

Dokazano je, da je vključenost mladih v športne aktivnosti, med katere štejemo tudi prostovoljstvo v športnih organizacijah, v večini primerov povezana z njihovimi duševnim zdravjem, s socialnim sprejetjem, višjim življenjskim zadovoljstvom in samoučinkovitostjo; med drugim, se kot so omenili že predhodni avtorji, sklepajo razna nova prijateljstva, razvijajo se socialne veščine, poveča se sposobnost

sodelovanja, prav tako pa se poveča posameznikova čustvena stabilnost in razvijanje samozaupanja (Petrovčič, b.d.).

McCoshan (2018) navaja, da je moč športa enostavno ogromna, saj spreminja življenja posameznikov na bolje. Prav tako lahko pomaga izboljšati zdravje, pomaga pri razvoju motoričnih spretnosti in spodbuja posameznika k timskemu delu. V Angliji obstaja približno 85.000 športnih klubov, ki jih vodijo prostovoljci. Ti športni klubi so skoraj v celoti odvisni od prostovoljcev, plačilo za opravljeno delo prejemajo le trenerji, gostinci in vzdrževalci (Nochols, Ferguson, Grix in Griffiths, 2013).

Brez prostovoljstva si ne moremo predstavljati razvoja športnih organizacij, športnih dogodkov in športnega gibanja nasploh. Veliko športnih dogodkov ne bi bilo moč speljati brez zavzetih in motiviranih prostovoljcev, ki svoje delo opravijo brez plačila. Posameznik se za prostovoljno delo v športnih organizacijah odloči predvsem zaradi ljubezni do športa in posledično tudi želje, da bi razvil svoje motive. Na splošno lahko rečemo, da kadri oziroma posamezniki v neprofitnih športnih organizacijah opravljajo pretežno prostovoljno, honorarno ali profesionalno delo. Izkušnje kažejo, da prostovoljci delujejo predvsem v neprofitnih privatnih športnih organizacijah ali neprofitnih organizacijah mešanega tipa (Wemmer in Koenigstirfer, 2016).

Zavedati se moramo, da prostovoljci niso vezani na športni klub s potrebo, da bi zaslužili plačo, ampak jih navdihuje skupno navdušenje nad športom oziroma športno dejavnostjo in pozitivni družbeni odnosi (Nichols in James, 2016). Večina športnih organizacij je zasnovana tako, da spodbuja družbeno interakcijo in razvoj prostovoljstva. Izjemno velik poudarek k sodelovanju v prostovoljnem delu je zagotovo identifikacija posameznika z njegovim športnim vzornikom, s športno panogo ali športno dejavnostjo. Kot tak dober primer lahko izpostavimo organizacijo svetovnega pokala v smučarskih skokih, ki se vsako leto odvija v Planici. Na tem dogodku je prisotno izjemno veliko število prostovoljcev, njihov glavni moto pa je »biti zraven«.

*»Kot osnovnošolka sem pri športu dosegla večjo samozavest, lažje povezovanje z vrstniki in vključevanje v samo družbo. Soočila sem se z novimi izživi, kako sodelovati z različnimi starostnimi skupinami in z vsakim posameznikom posebej. Kot najstnica pa sem pridobila na samopodobi. Samo psihično počutje je boljše, ker veš da si nekaj doprinesel k boljšemu rezultatu oziroma dobrem izidu nekega dogodka. Prav tako v današnjih časih opažam, da so prostovoljci*

*zelo dobrodošli pri sodelovanju z otroci s posebnimi potrebami, čeprav za le-te za nekoga predstavljajo večji izziv. Veliko sem naredila tudi na empatičnosti (Katja).«*

## 1.6.2 Strokovna usposobljenost

Prostovoljni delavci v večini športnih organizacij predstavljajo sodelavce ali pomočnike na različnih športnih in timskih projektih. Prostovoljce lahko najdemo na različnih področjih, vse od kadrovskega področja, do področja pridobivanja sredstev, marketinga, administracije, poslovnih ved, strokovnih in tehničnih del, ipd. (Cannors, 2011). V vseh naštetih kategorijah že dandanes lahko tako ali tako srečamo veliko število prostovoljcev, saj ima le majhen odstotek športnih organizacij nekoga, ki se profesionalno ukvarja z zgoraj naštetimi nalogami. Športne organizacije so lahko hvaležene vsakemu prostovoljcu posebej, ki se želi pridružiti v skupino.

Strokovno delo v športu je sestavljeno iz več športnih programov: športna vzgoja otrok in mladine s posebnimi potrebami, prostočasna športna vzgoja otrok in mladine, športna dejavnost, športna vzgoja otrok in mladine, usmerjenih v kakovostni in vrhunski šport, kakovostni šport, vrhunski šport, šport invalidov, športna rekreacija in šport starejših (Strokovno izobraženi in usposobljeni delavci v športu | GOV.SI, b.d.).

Vendar pa se nekateri športni klubi srečujejo s težavo pri pridobivanju, zaposlovanju in ohranjanju dovolj usposobljenih prostovoljnih delavcev (Schledinger in Nagel, 2018). V kolikor se bo izkazalo, da posamezniku primanjkuje določenega znanja, da bodo vključili v skupino in ga uspešno usposobili, kot vse ostale in ga skozi celotne njegovo delo v nadaljevanju opazovali in ocenjevali njegovo izboljšanje. Dokazano je, da kar 23 % odraslega prebivalstva opravlja prostovoljno delo v raznih organizacijah, najbolj priljubljeno pa je prostovoljstvo v športnih organizacijah (Erturan Ogut, 2014). V Nemčiji je prostovoljno delo v športnih klubih opravlja kar 2,8 milijona državljanov; približno 10 % Fincev in 25 % Nizozemcev pa prostovoljno sodeluje v organizacijah, ki so povezane s športom (Erturan Ogut, 2014).

Če govorimo o usposobljenosti prostovoljnih delavcev, se lahko dotaknemo tudi vodilnih, ki vodijo razne športne organizacije. Prav tako tudi večina teh ni primerno usposobljena, zato lahko pride do neljubih zapletov pri izvajanju prostovoljnega dela v takih športnih organizacijah; v tem primeru dobra usposobljenost prostovoljcev

ne bo rešila te zagate, medtem ko bi jo primerna usposobljenost vodilnih lahko (Netting, Nelson, Border in Huber, 2004). Izobraževanje in usposabljanje na splošno predstavlja eno najbolj razširjenih dejavnost razvoja človeških virov tako v športnih kot drugih organizacijah. V večini športnih organizacij ali športnih društev tako trenerji oziroma bivši športniki delo z mladimi opravljajo honorarno ponekod celo prostovoljno.

Dober strokovni delavec v športnih klubih je posameznik, ki opravlja delo v neki športni panogi, le-ta pa obsega organiziranje, načrtovanje, spremljanje, izvajanje in vrednotenje celotnega procesa športne vadbe. Strokovno delo lahko opravlja vsak strokovni delavec, ki ima ustrezno izobrazbo ali ustrezno usposobljenost, v skladu z Zakonom o športu in je vpisan v razvid strokovno izobraženih in usposobljenih delavcev v športu (Strokovno izobraženi in usposobljeni delavci v športu | GOV.SI, b.d.).

Pravilnik o usposabljanju strokovnih delavcev v športu (2018) navaja, da mora posameznik pred začetkom svojega dela v športnih organizacijah opraviti usposabljanje na tematiko gibanja človeka, športne vadbe, medicine športa, psihosocialne osnove v športu ter odgovornosti in zakonodaje v športu. Kot navajata Rode in Žontar (2011) lahko v Centru za odvisnost posamezniki po opravljenem izobraževanju izvajajo različna opravila (spremstvo, druženje, različne športne dejavnosti, ipd.) pod budnim očesom mentorja. Kot navajata imajo v centru prostovoljko, študentko Fakultete za šport, ki se v njihove dejavnosti vključuje ob enodnevnih športnih aktivnostih.

Osipov, Kudryavtsev, Zhavner, Gappel, Karnaukhov, Blizencskiy, Bliznevskaya in Vapaeva (2017) so ugotovili, da je potrebo vzbujati interes za prostovoljno delo že med mlajšimi oziroma najkasneje med študenti višjih šol. Za študente menijo, da imajo prav oni pomemben interes za šport in jih je mogoče usposobiti za prostovoljce v skladu z obstoječimi izobraževalnimi programi, prav tako lahko študentje to usposabljanje opravijo med samim izobraževalnim procesom. V določenih športnih organizacijah oziroma športnih klubih pričakujejo dobro usposobljene posamezniki, ki imajo veliko praktičnih izkušenj na tem področju in dobro razvito komunikativno kompetenco, poudarek predvsem na poznavanje tujih jezikov na visoki ravni (Osipov et al., 2017).



Steinbach, Guett, in Freytag (2012) navajajo, da bosta ustrezno izobraževanje in usposabljanje zagotovila: da bodo vsi prostovoljci dobro usposobljeni za opravljanje nalog, ki jim bodo dodeljene; pomagalo jim bo pri doseganju boljših rezultatov in jim s tem zagotovilo, da bo to njihova pozitivna delovna izkušnja; prav tako bodo standardi kakovosti in pričakovanja organizacije lažje doseženi. Vedno več športnih organizacij v nordijskih državah zagotavlja programe izobraževanja in usposabljanja na splošno ter programe izobraževanja in usposabljanja za prostovoljne delavce (Steinbach, Guett in Freytag, 2012).

Izobraževanja in usposabljanja se v večini primerov nanašajo na (Schlesinger in Nagel, 2018): zagotavljanje fleksibilnih programov izobraževanja in usposabljanja ter izboljšanje dostopnosti za upoštevanje drugih pritiskov; izboljšanje prenosljivosti znanj in spretnosti med udeleženci, prav tako pa se programi prilagajajo potrebam športne organizacije, s tem pa se pridobi tudi na dodatni vrednosti; program izobraževanja in usposabljanja mora temeljiti na dejanskimi zahtevami in dejavnostmi; usposabljanje ne sme temeljiti samo na športnih znanjih in spretnosti, ampak tudi na osebnih, družbenih in strateških kompetencah.

Alexander in Kim (2015) opišeta, kot primer, prostovoljno delo na Olimpijskih igrah, ki so v Londonu potekale leta 2012. Prvotni cilj organizatorjev teh iger je bil pridobiti okoli 70.000 prostovoljnih delavcev iz celotne države, kateri bi v času Olimpijskih iger pomagali pri organizaciji največje športne prireditve v državi. Za delo prostovoljnih delavcev se je prijavilo ekstremno veliko število ljudi (prijavljenih je bilo več kot 200.000 ljudi), zato je bila potrebna selekcija prijavljenih. Kot navajata Alexander in Kim (2015) so se naloge prostovoljnih delavcev na Olimpijskih igrah zelo razlikovale; tolmačenje in prodaja vstopnic, prevoz, nudenje prve pomoči, spremljanje tekmovalcev in usmerjanje obiskovalcev, asistiranje tekmovalcem, spremljanje športnikov na doping testu, turistično vodenje po olimpijskem parku, usmerjanje prometa, svetovanje na info točkah, čiščenje, ipd.

Iz navedenih nalog je moč razbrati, da nekateri posamezniki pri opravljanju določenih nalog, za učinkovito opravljanje le-teh, potrebujejo ustrezno znanje, kompetence in izkušnje iz podobnih dogodkov. Prav zaradi dobre izobraženosti in usposobljenosti prostovoljnih delavcev na Olimpijskih igrah v Londonu se je njihov uradni partner McDonald's odločil, da jim bo zagotovil vse potrebne materiale in pripomočke ter organiziral usposabljanje za vse prostovoljne delavce.

Potrebne kompetence, za določene športne vloge, posamezniki ne morejo pridobiti s pomočjo kratkega usposabljanja. Tukaj mislimo predvsem na fizioterapevte, športne psihologe, dietetike, kondicijske trenerje, koreografe, ki predstavljajo pomemben dejavnik pri doseganju vrhunskih rezultatov športnikov (Strokovno izobraženi in usposobljeni delavci v športu | GOV.SI, b.d.). Posamezniki, ki opravljajo zgoraj naštetih poklice morajo biti ustrezno izobraženi in usposobljeni, imeti morajo ustrezne kompetence, lahko pa so tudi licencirani v skladu s predpisi za svoje strokovno področje dela. V športnih organizacijah večino dela opravljajo tako strokovni delavci v športu, ki imajo zaključeno bodisi visokošolsko bodisi univerzitetno izobrazbo na področju športa kot posamezniki, kateri imajo pridobljen strokovni naziv iz strani posamezne nacionalne panožne športne zveze (Športna dejavnost kot glavni ali postranski poklic, b.d.).

Podoben primer sta zaznala tudi Osipov in Vonog (2016) pri organizaciji svetovnega pokala in zimskih študentskih igrah. Menita, da je za uspehe na takšnih velikih dogodkih potrebnih na tisoče prostovoljcev, ki morajo biti seveda ustrezno usposobljeni; po mnenju strokovnjakov raven usposabljanja znatnega dela prostovoljcev ni dovolj zadostna za učinkovito opravljanje svojih dejavnosti. Njuna raziskava je pokazala, da imajo posamezniki, z veliko praktičnimi izkušnjami na športnih prireditvah, bistveno večje možnosti, da bi lahko zaprosili za delo prostovoljnega delavca na Zimskih študentskih igrah in da bi bila njihova zahteva uslišana v primerjavi s posamezniki brez izkušenj.

Posamezniki lahko določeno znanje prvotno pridobijo na fakultetah, kjer lahko opravijo svoje delo skopaj da v vseh športnih organizacijah in institucijah; kasneje lahko znanje oziroma kompetence pridobijo preko nacionalnih panožnih športnih zvez, katere so zadolžene za strokovne programe usposabljanj, le-ti pa so potrjeni s strani usposabljanj, kateri so potrjeni s strani strokovnega sveta za šport Republike Slovenije (Športna dejavnost kot glavni ali postranski poklic, b.d.).

### 1.6.3 Primeri prostovoljnega dela

Zelo zanimiv primer prostovoljnega dela smo zasledili v Športnem društvu GIB, kjer že vrsto let sodelujejo v Projektu razvoja prostovoljnega dela, kateri se opira na stoletno tradicijo in dolgoletno delo na področju razvijanja prostovoljstva in sodelovanja različnih prostovoljskih akcij posameznih sekcij društva. V društvu se zavzemajo za promocijo in predstavitev prostovoljnega dela med otroci stari do 10

let, med mladimi starimi do 20 let, med odraslimi člani društva, med starši in starimi starši otrok v judu in gimnastični sekciji, med člani organov in odborov društva, med zaposlenimi v društvu, med prijatelji in simpatizerji društva, med donatorji društva, med tistimi, ki so socialno čvrsti in po drugi strani tudi šibki, med brezposelnimi ter upokojenci (Pavletič in Matoh, 2015). Vidimo lahko, da si v športnem društvu GIB med prostovoljci ne želijo oziroma ne pričakujejo določenega znanja in usposobljenosti, ki naj bi jo imeli posamezniki.

Za otroke, stare do 10 let pravijo, da naj vsak pomaga po svojih zmožnostih, vsekakor pa naj bo njihovo področje dela še kako kreativno, pestro in zanimivo. Mladi v večini pomagajo pri organizaciji noveletne zabave, sodelujejo pri izbiri novih društvenih uniform, pomagajo pri izvajanju programov nasploh, ipd. Pomoč odraslih članov bi prav prišla pri določenih akcijah društva, ki bi bile usmerjene npr. v izboljšanje osnovnih pogojev za delo in s tem seveda tudi direktno njihovih; Donatorji društev so podjetja in posamezniki, ki so pripravljene brezplačno posredovati svoje znanje in materialne ter finančne dobrine. Sem spadajo dobavitelji in serviserji, s katerimi društvo poslovno sodeluje in se odločijo del svojih storitev prostovoljno donirati društvu; nekateri posamezniki čutijo potrebo po darovanju svojega časa, truda, spretnosti, znanja, navsezadnje tudi materialnih dobrin.

Vse zgoraj navedene skupine aktivno sodelujejo pri izvajanju športno strokovnih programov, pri organizaciji in izvedbi športnih prireditev in tekmovanj, pomagajo pri strokovnih področjih dela v širšem društvenem okolju, sodelujejo v humanitarnem programu in zagotavljajo gmotno stanje za delovanje društva (Pavletič in Matoh, 2015). Poznamo tudi nekaj primerov, kjer so prostovoljci v določenih športnih klubih tudi starši otrok, ki so vpisani v športni klub. V enem izmed takih primerov hčerka tekmuje v ritmični gimnastici, njena mama pa piše zapisnike ocen, ki jih prejmejo vsi tekmujoči.

Prostovoljnega dela se poslužujejo tudi v Planinskem društvu Ptuj, kjer že kar nekaj let organizirajo planinski tabor, ki je namenjen mladim. Na zadnjem taboru jim je na pomoč priskočil mlad prostovoljec, katerega glavna naloga je bila animacija oziroma zabavanje otrok v proste čase, pomoč vodnikom na turi in moralno podpiranje otrok (Delovanje športnih društev z veliko podporo prostovoljcev, 2014). V omenjen primeru, se lahko posameznik pri delu z mlajšimi nauči ogromno. Kot navaja eden izmed prostovoljcev se je naučil predvsem razlike o gledanju na svet med generacijami, pridobil je ogromno znanja s področja zabavanja oziroma vodenja

otrok, ki znajo biti prav zabavni in kakšno ušpičiti in še marsikaj (Delovanje športnih društev z veliko podporo prostovoljcev, 2014).

*»S prostovoljnimi delom v športnih organizacijah sem se srečala praktično že kot otrok, brez vsakih izkušenj. Ljubezen do nogometa in hokeja me spremlja praktično že od malih nog. Oče me je že kot majhno deklico vozil na nogometne tekme, kasneje pa je v domači vasi ustanovil Športno društvo Gamsi, kjer sem že kot osnovnošolka pomagala pri organizaciji nogometnih turnirjev. V sedmem razredu osnove šole sem postala prostovoljka pri takratni HDD Tilia Olimpiji in Hokejski zvezi Slovenije. Skozi celotno delovanje v omenjenih športnih organizacijah, ki je trajalo kar šest let, sem pridobila ogromno športnega znanja, znanja s področja organizacije, komuniciranja, marketinga, odnosov z javnostjo, ipd. Menim, da so mi pridobljena znanja, kompetence in izkušnje pomagale tudi pri iskanju študentskih del, saj sem imela že kar nekaj praktičnih izkušenj (Monika)«.*

Poznamo tudi nekaj primerov, kjer posamezni šolski zavodi spodbujajo svoje študente k izvedbi raznih projektov, ki se v veliki večini navezujejo predvsem na študij. Kot primer lahko vzamemo Fakulteto za šport, kjer študentje med samim študijem izvajajo vadbo za starejše. V tem primeru fakulteta poskrbi za mentorstvo pri projektu, v kolikor pa bi bilo delo študentov opravljeno nadvse uspešno, se jim lahko to delno upošteva kot opravljanje študijskih obveznosti.

Mestna občina Ljubljana predstavlja dober primer zaposlovanja diplomantov iz športnega področja in strokovnih delavcev, saj v sklopu sofinanciranja programov športnih društev opredeljuje postavko za sofinanciranje plač trenerjev, ki delo izvajajo v posameznih športnih društvih oziroma panogah; s tovrstnim načinom se v veliko meri rešuje način zaposlovanja tako diplomantov kot bivših športnikov, ki s pridobitvijo strokovnega naziva za delo v športu iz strani posamezne nacionalne panožne športne zveze prenašajo svoje bogate izkušnje v posamezno športno panogo (Športna dejavnost kot glavni ali postranski poklic, b.d.).

Eden izmed ključnih dejavnikov sodelovanja posameznikov v različnih športnih dejavnostih je ta, da imajo posamezniki, po končani službi, še nekaj prostega časa, katerega bi radi koristno izrabili bodisi zaradi dodatnega zaslužka bodisi zaradi njihovega veselja, ki ga imajo ko opravljajo delo v povezavi s športom. Pri opravljanju strokovnega dela v športu v posameznih organizacijah mora kandidat pred pričetkom dela pridobiti določeno strokovno znanje iz naslova posamezne športne panoge oziroma zvrsti katero poučuje (Športna dejavnost kot glavni ali postranski poklic, b.d.).

Kot smo že omenili, prostovoljci svoje delo opravljajo brezplačno, zato jim nekatere športne organizacije ponujajo druge prostovoljske ugodnosti, kot so brezplačni obroki, uniforme ali boni, ipd. Športne organizacije lahko za vse prostovoljce izdajo priznanje, s katerim prostovoljcev pokažejo, da jih cenijo in da so počaščeni, da delajo pri njih. Na drugi strani so prav priznanja in nagrade dobra motivacija za doseganje še boljših rezultatov, s tem pa prostovoljci dobijo občutek da so cenjeni in se počutijo pripadne športni organizaciji. Kot pravita Osipov in Vonog (2016), priznanje je »plača« za prostovoljce. Prav tako je priporočljivo, da vodstvo kluba podaja povratne informacije prostovoljcev, jim spodbuja in nudi brezpogojno podporo.

Iz izkušenj lahko potrdimo, da so prostovoljni delavci v športnih organizacijah predvsem športni delavci, bivši športniki, tekmovalci, trenerji in sodniki, ki pa za opravljanje določenih nalog nimajo primerne izobrazbe, ampak to delajo s srcem in po svojih najboljših močeh. Evans (2010) je med športnikove močne kompetence uvrstil splošno znanje posameznika, sposobnost komuniciranja, sposobnost vodenja, sposobnost timskega dela in dobrih medsebojnih odnosov, sposobnost reševanja problemov ter sposobnost organiziranja dela. Najpomembnejše znanje, ki ga mora imeti posameznik je seveda znanje športne stroke, saj brez tega ne more normalno funkcionirati. Zelo pomembno je tudi poznavanje ekonomije, administracije, upravljanja s človeškimi viri in poznavanje drugih kultur.

Danes imamo veliko število diplomantov in bivših športnikov s strokovnim nazivom, ki delo v športu opravlja kot postransko dejavnost, le nekaj izmed teh ima sklenjeno pogodbo za polni delovni čas za vodenje ekip oziroma posameznikov v tekmovalnih sistemih na višji ravni, katerih sredstva so zagotovljena iz sponzorskih virov (Športna dejavnost kot glavni ali postranski poklic, b.d.). Vrhunski športniki, ki imajo strokovno usposobljenost v športni panogi, s katero so si pridobili naziv vrhunškega športnika, lahko v programih kakovostni in vrhunski šport tudi načrtujejo in organizirajo proces športne vadbe (Strokovno izobraženi in usposobljeni delavci v športu | GOV.SI, b.d.). Kot smo lahko ugotovili v športnih klubih, športnih društvih in športnih organizacijah delujejo bivši profesionalni športniki, dobro usposobljeni posamezniki in prostovoljci. Pridobljeno znanje in izkušnje se med njimi močno razlikujejo, zato je izrednega pomena, da se na bolj pomembne položaje v športnih organizacijah postavi ljudi, ki imajo za sabo nekaj kilometrine.

Tako kot športniki v svoji športni karieri tudi prostovoljci med opravljanjem svojih nalog v raznih športnih organizacijah pridobijo ogromno novega znanja in kompetenc, katere bi morale pri iskanju nove zaposlitve predstavljati prednost pred ostalimi kandidati. Prav tako se lahko tako športniki kot preostali na različne načine seznanijo s posebnostmi vstopa na trg delovne sile. Športniki po končani karieri želijo svoje znanje in izkušnje prenašati naprej na preostale mlade nadobudneže. Prav tako pa lahko posamezniki pridobljeno znanje, nove kompetence in delovne izkušnje obrnejo sebi v prid. Le-te jim lahko pomagajo pri iskanju oziroma menjavi zaposlitve ali pa samo dopolnijo življenjepis.

Kot pravita avtorja Pavletič in Matoh (2015) so prostovoljci vrednota, ki je neprecenljive vrednosti, poleg materialnega in storitvenega prihranka poskrbijo za to, da društvo dobi elan, dušo, in motivacijo za nadaljnje delovanje, skupinsko delo in aktiviranje aktualnih vseh generacij za dobrobit samega društva in tudi osebnega plemenitenja. Športne organizacije so lahko hvaležen vsakemu prostovoljcu posebej, ki se želi pridružiti v skupino. Prav na podlagi tega, športne organizacije posameznike, ki želijo biti prostovoljci ne sprašujejo po pridobljenem znanju, kompetencah in referencah.

Kot pravi Nina Milinković, naj prostovoljka leta 2018 (Žarek dneva (II.): *»Hvaležna sem za vsako izkušnjo, za vsako delo, ki sem ga opravljala in ga še bom. Četudi je včasih naporno, si življenja ne znam predstavljati drugače, ker prostovoljci velikokrat ne štejemo časa, temveč srčnost. In ko me kdo vpraša, kaj delaš kot prostovoljka, jim rajši odgovorim, da je prostovoljstvo nekaj vsakdanjega in dostopno vsem ljudem. Z majhnim korakom, iskrenim nasmeškom in z dobro voljo se vse začne. To je tisto, kar nas v današnjem času bogati, dela drugačne, in če spremenimo življenje enega človeka – spremenimo svet za vedno. Skupaj bomo pustili ta svet za odtenek lepši, kot smo ga dobi«.*

## 1.7 Razvoj ravni športa med mladimi – od amaterja do tekmovalca

Beashel in Taylor (1996) šport (športno dejavnost) razdelita v tri kategorije: tekmovalni šport, »pustolovske aktivnosti« (ng. »adventure activities«) in kondicijske aktivnosti. »Šport mladih je športna dejavnost otrok in mladostnikov v času osnovne in srednje šole, v okviru športne vzgoje v šoli, je vadba v šolski interesni dejavnosti/šolskem športnem društvu, taborniška dejavnost ali igra na domači ulici v prostem času. Čeprav so dejavnosti različne po ciljnih, namenu, okolju imajo skupni imenovalec.

Šport otrok in mladostnikov je torej dejavnost, kjer morajo biti okoliščine, vsebine, oblike in načini dela prilagojeni njim, njihovim značilnostim in potrebam« (Škof et al., 2016, str. 61). Razlika med športom otrok in mladostnikov ter športom odraslih je velika. Tekmovalni šport odraslih, ki temelji na olimpijskem geslu: »hitreje, višje, močnejše«, kjer šport postane orientiran izključno na rezultat. Šport otrok in mladostnikov ne sme prevzeti, ampak mora temeljiti na zabavi, igri in druženju. Šport mladih zajema ure šolske športne vzgoje, organizirano in neorganizirano športno dejavnost otrok in mladine, ki se odvija v prostem času.

Šport je dobra popotnica otrokom in mladostnikom za življenje. Côté in Hancock (2014) trdita, da udeležba mladih v športu vodi do večje športne učinkovitosti, daljšega prisostvovanja v športu in boljši osebni razvoj. Poleg tega je pomemben razlog za udejstvovanje v športu predvsem razvoj gibalnih sposobnosti. Za optimalen razvoj otroka je gibanje nujno. Pri tem dobiva otrok gibalne izkušnje, ki mu gradijo nevronske mreže v možganih, zato je pomembno otroka izpostaviti čim večjemu številu različnim dražljajem, da razvije sposobnosti in veščine.

*»Kot nekdanji igralec tenisa sem bil redno vključen v trenažni proces in sem izkusil tekmovalni šport v slovenskem in evropskem prostoru. Tenis sem treniral 15 let. Začel sem pri 4. letih, ker je moj oče teniški trener in me je za tenis zgodaj navdušil. Lahko bi se reklo, da je sem bil podvržen zgodnji specializaciji. Sam tega nisem tako doživljal, ker sem imel priložnost izkusiti tudi druge športe skozi proces odrasčanja. Trenutno sem tekmovalno neaktiven od avgusta 2017, ko sem igral svoj zadnji turnir. Imam naziv Športni delavec 1 – trener tenisa C, ter prostovoljno pomagam v svojem matičnem teniškem klubu. To se mi zdi prav, ker želim mlajšim igralcem in igralkam tenisa pomagati pri vsestranskem razvoju, ter jih spodbujati, da vztrajajo v športu, kot so to zame počeli starejši trenerji in študentje Fakultete za šport, ki so me navdušili tudi za študij kineziologije. Če se vrnem na oblike športne dejavnosti, sem za uspešno udejstvovanje v tekmovalnem športu moral nujno povezovati svoj šport s kondicijskimi aktivnostmi, da sem svoje telo pripravil na obremenitve, ki sem jih doživljal skozi igro. Tekmovalni šport je naravna k temu, da tekmovalci ugotovijo kdo je najboljši. Najpomembneje je preverjanje in napredek v lastnih sposobnostih, veščinah in telesni pripravljenosti. Izboljšanje telesne pripravljenosti ter vzdrževanje le te je glavni cilj kondicijskih aktivnosti. Pri tem je pomembno razviti in obranjati glavne gibalne sposobnosti. Pustolovske aktivnosti, ki se odvijajo v naravi so namenjen soočanju z neznanimi situacijami in naravnimi razmerami. Takšne aktivnosti predstavljajo telesna in mentalne preizkušnje v naravi in so lahko tudi nevarne. Poleg zgornje delitve moramo upoštevati*

*tudi dejstvo, da otrok oziroma mladostnik ni odrasel človek, ker je še v procesu razvoja in se njegova rast, odraščanje in zorenje še niso ustavili.«*

*Aljaž Šenica*

V zadnjih desetletjih je viden upad gibalnih sposobnosti otrok in mladostnikov. Pri predmetu Telesni in gibalni razvoj otrok in mladostnikov nam je bil predstavljen upad gibalnih sposobnosti več deset generacij. Na splošno ljudje preživimo preveč časa za računalnikom, uporaba telefonov in drugih elektronskih naprav je prekomerna. Mlajše generacije so veliko bolj dovzetne za učenje in prilagajanje na trenutne razmere v okolju. To predstavlja problem z vidika gibanja in dnevne porabe energije.

Menimo, da je v tem času uporaba elektronskih naprav prekomerna, vendar pa se lahko preko iger na telefonih in računalnikih razvija hitrost reakcij na različne signale in tudi koordinacija roka-oko. Drugi razlog za otrokovo udejstvovanje je socializacija, kjer se mora otrok naučiti navezati stike s sovrstniki. Šport je otroku v pomoč, da lažje naredi prvi korak v socializacijo. Razloga za vključitev v šport sta vzgojni in izobraževalni, kjer preko športa otroke in mladostnike vzgojimo v športnem duhu in jih naučimo športnega vedenja, pravil, obnašanje in reševanja problemov.

Športne dejavnosti se v Sloveniji izvajajo v raznih društvih, športnih klubih in drugih organizacijah. V preteklosti je bilo društev in organizacij, ki so podpirali rekreativni šport za mlade, bistveno več. Imeli so zelo kakovostne programe (kot primer lahko navedemo telovadno društvo Partizan). Večina mladih svoje športno udejstvovanje izvaja v klubih, ki so bolj selekcijsko naravnani in stremijo bolj k tekmovalni sferi športa otrok in mladostnikov. Osnovni cilj kluba je odkrivanje mladih talentov in njihova priprava na državne in mednarodne tekme. Pojavlja se problem zgodnje specializacije predvsem v individualnih športnih panogah, kot so ples, tenis, gimnastika, plavanje. O tem več v poglavju tekmovalni šport mladih.



### 1.7.1 Tekmovalni šport mladih

»Kakovostni, še bolj pa vrhunski šport (v nadaljevanju tekmovalni šport), je področje razvijanja in preverjanja skrajnih človekovih telesnih ter duševnih sposobnosti« (Škof et al., 2016, str. 71). V ospredju je doseganje najvišje ravni športnega udejstvovanja. Zavedati se moramo, da je za doseg vrhunskosti na posameznem področju potreben čas, potrpežljivost, konstruktivno okolje, finančna sredstva in še marsikaj drugega. Na tem mestu je pametno potegniti ločnico med športom otrok in mladostnikov, ki postopno privaja na zahteve tekmovalnega športa odraslih in slednjega, kjer je glavni cilj vrhunski dosežek. Gre za dolgotrajen in kompleksen proces. Sestavni del tekmovalnega športa je identifikacija in izbor talentov ter razvoj talentov.

#### 1.7.1.1 Selekcija v športu

Biti med najboljšimi v športu pomeni, da samo majhen delec ljudi na svetu lahko v samem vrhu piramide posameznega športa. Te posamezniki posedujejo posebne naravne lastnosti ali danosti, da lahko dosežejo najvišjo raven športnega udejstvovanja. Poleg »talenta« je potrebno trdo delo, da nekdo uspe v športu. Ker je oblikovanje vrhunskega igralca v kateremkoli športu dolgotrajen in naporen proces, morajo biti ti posamezniki izjemo potrpežljivi in psihično trdni, da lahko prenašajo napore trenažnega procesa in ostanejo motivirani za delo in doseg vrhunskega rezultata (Škof et al., 2016).

#### 1.7.1.2 Nadarjenost in talentiranost

Posameznikom, ki posedujejo naravne danosti, ki bi lahko z doslednim razvojem in delom dosegli vrhunski rezultat moramo omogočiti najboljše možno okolje za njihov celostni razvoj. Okolje talentiranega športnika mora imeti najboljše trenerje v tem športu, ustrezno infrastrukturo, ustrezne družbene razmere v okolju športnika, kjer so prisotni trener in starši (trikotnik). Finančna sredstva morajo biti zagotovljena, da se lahko proces športne vadbe odvija nemoteno. Obstaja še kup drugih dejavnikov, ki vplivajo na proces športne vadbe posameznika.

Zato je proces izbiranja športnih talentov tako kompleksen in zapleten, ker za uspeh v določenem športu ne poznamo vseh dejavnikov in kakšen je njihov vpliv na potek dogodkov v življenju športnika. Vprašanje ali se talent rodi ali naredi odpira obsežne debate o tem kaj je odgovor na to vprašanje. Zagovorniki pravijo, da je talent nekdo,

ki se z danimi sposobnostmi in lastnostmi rodi in je zato tako uspešen v športu. Drugi pravijo, da je raven doseganja športnih rezultatov odvisna od količine vadbe. Iz te predpostavke Ericsson in drugi zagovarjajo pravilo 10.000 ur usmerjene vadbe za doseg vrhunske ravni športnega udejstvovanja (Škof et al., 2016).

### 1.7.1.3 Načini selekcioniranja v športu

Prva stopnja selekcije je prepoznavanje, druga je izbor talentov. Z izbranimi talenti se mora v procesu športne vadbe ustrezno in strokovno delati. Cilj različnih klubov, državnih zvez in združenj je prepoznati talente za določen šport in jih ciljno usmerijo z namenom vrhunskega rezultata. Zato so se oblikovali razni programi, z namenom prepoznavanja, selekcioniranja in razvijanja talentov. V praksi sta se izoblikovala dva različna pristopa oziroma metodi identifikacije in izbora mladih talentov: naravna metoda in znanstvena metoda (Škof et al., 2016).

Naravna selekcija temelji na trenutnih in dejanskih sposobnostih otrok in mladine. Prednost imajo tisti, ki so znotraj leta rojeni prej in so zato biološko bolj zreli. Razlika v starosti znotraj iste starostne skupine je poimenovana učinek relativne starosti (RAE-realitive age effect). Zaradi učinka relativne starosti znotraj skupine prihaja do razlik med posamezniki v razvoju in zorenju v fizičnih, tehničnih in mentalnih sposobnostih. H temu prispevajo tudi genetski faktorji, izkušnje in spol, ter drugi dejavniki. Učinek relativne starosti predstavlja prednost ali slabost za doseg uspeha v športu (Dalen, Lagedstad, in Steen, 2018). Biološko starost najlažje ocenimo z rentgenom kosti. Znanstveniki na področju forenzike so razvili postopke za oceno starosti pri živih posameznikih (Timme, Steinacker in Schmeling, 2016). V nekaterih športnih panogah zgodnji biološki razvoj predstavlja prednost v drugih slabost.

V današnjem času se identifikacija in izbor mladih talentov ne prepušča naključju, ampak je deležen strokovne obravnave. »V zadnjih dveh ali treh desetletjih so se pojavili številni sistemi, v katerih selekcijski postopki temeljijo na znanstveno opredeljenih kriterijih. Tovrstno identifikacijo ter izbor talentov, ki temelji na testih različnih sposobnosti (tehnične in taktične spretnosti, itd.), značilnosti in lastnosti (antropometričnih, gibalnih, fizioloških, biokemijskih in psiholoških) imenujejo načrtni izbor« (Škof et al., 2016).

Posamezen šport zahteva posebne posebnosti, značilnosti in lastnosti, ki vplivajo na rezultat v športu. V literaturi je največkrat omenjen Bar Or model, ki predvideva 5-stopenjski operativni protokol za prepoznavanje talentov v športu (Bar-Or, 1985). Elitni klubi v različnih športih po svetu izvajajo svoje protokole in sisteme za identifikacijo talentov. Zgodnja identifikacija športnih talentov je nezanesljiva zaradi nezanesljivih kriterijev, nepopolnih identifikacijskih modelov, odzivnost organizma na vadbo se tekom razvoja človeka spreminja, gibalna uspešnost v času odraščanja je odvisna od biološkega razvoja in tekmovalni sistemi temeljijo na kronološki starosti (Škof et al., 2016).

### **1.7.2 Modeli razvoja talentov v športu**

V splošni praksi obstajata dva različna pristopa k razvoju športnika (Škof et al., 2016): klasični razvojni model športnika z zgodnjo specializacijo in sodobnejši modeli z divergentnim razvojem športnika.

#### **1.7.2.1 Klasični razvojni model talentov v športu – modeli zgodnje specializacije**

Osnova takšnega razvojnega modela je zgodnja usmerjena vadba mladih športnikov v določenem športu. Velikokrat se pojavlja pravilo 10. let ali 10.000 ur usmerjene vadbe. Filozofija modela temelji na delu, ki naj bi bilo ključnega pomena za doseganje vrhunškega športnega rezultata. Ozko specializirana vadba dopušča zelo malo prostora udejstvovanju v drugih športih. Motivacija za delo temelji bolj na pričakovanem napredku športnika. Zaradi takšnega načina dela veliko ljudi ne zdrži psihološkega pritiska modela vadbe. Izjemni posamezniki, ki imajo dovolj notranje motivacije za delo, in so sposobni velikih fizičnih in psiholoških pritiskov takšnega modela, so lahko vrhunski športniki.

Zgodnje vključevanje mladostnikov v ozko specializiran šport ima tudi negativne posledice na otroka oziroma mladostnika. Veliko število otrok, ki so trenirali v takšnih sistemih ni uspelo, da bi postali vrhunski športniki, kar pomeni, da ni trdnih dokazov, ki bi potrjevali uspešnost klasičnega razvojnega modela športnika. Prej omenjeno pravilo 10. let postaja vedno bolj sporno zaradi ozke usmeritve v določen šport, kjer športnik ni deležen različnih dražljajev, na katere bi se lahko odzval. Proces športnega udejstvovanja je dinamičen proces, kjer se vadbene količine in dejavniki, ki vplivajo na celoten proces spreminjajo in zato ne moremo preprosto

računati na premočrtno izboljševanje športnih uspehov. Klasični model omejuje udejstvovanje tisti, z zakasnelim biološkim razvojem ali drugačno dinamiko biološkega razvoja (Škof et al., 2016).

Ozko specializirana intenzivna vadba otrokom ne dopušča različnih gibalnih dražljajev. V otroštvu je plastičnost možganov velika, kar pomeni, da so dovzetni za gibalno učenje. Glavni cilje pred pubertetnega obdobja je osvajanje osnovnih gibalnih struktur, njihova nadgradnja in uporaba v različnih situacijah. Pomembno je, da vadeči gibanje kontrolirajo. Razvoj gibalnih sposobnosti in kondicijska priprava sledita po puberteti, ko je telo zrelo za prenašanje višjih obremenitev (Škof et al., 2016). Veliko trenerjev, staršev in otrok verjame, da je najboljša pot razvoja do elitnega športnika usmeritev v samo en šport, ki ga otroci igrajo od zgodaj preko celega leta (Myer, Jayanthi, DiFiori, Faigenbaum, Kiefer, Logerstedt in Micheli, 2015).

Ozko usmerjena vadba slabo vpliva na psihološki razvoj ter na motivacijo otroka. Velikokrat je zgodnja specializacija otrok v šport povezana z ambicioznimi starši, ki vidijo v otroku šampiona, ki jim bo prinesel nagrade, zmage, slavo in denar. Motivacija otrok nikoli ne sme biti v večji meri zunanja, ker lahko ljudje v trenažnem procesu manipulirajo z njimi. Otroci in mladostniki, ki imajo zelo natrpan urnik in imajo malo prostega časa, ne razvijejo tako velikega socialnega kroga, kot njihovi vrstniki. To velja predvsem za individualne športe (Škof et al., 2016).

Obremenitve otrok in mladostnikov v specializirani vadbi so izredno visoke, kar lahko ob neustreznem načrtovanju in izvajanju vadbenega procesa pride do preobremenitve, poškodbe ali celo do izgorelosti. Otrokom in mladostnikom, ki se razvijajo in rastejo moramo obvezno zagotoviti optimalno razmerje med obremenitvijo (vadba, trening) in počitkom (druge manj zahtevne športne aktivnosti, razbremenitev od športa, prehrana). Skelet daje telesu oporo pri premagovanju obremenitev, zato je pomembno, da zgodaj v razvoju uporabimo sredstva in metode, ki optimalno razvijajo kosti in druga mehka tkiva. Pri dekletih moramo biti pozorni na pojav ženske športne triade: motnje hranjenja (anoreksija in bulimija, prenajedanje), motnje menstrualnega cikla (amenoreja) in zmanjšanje mineralne gostote kosti (osteoporoza v kasnejših življenjskih obdobjih). Najpogostejša zloma sta zlom golenice in stopalnic (Škof et al., 2016).

Zaradi napornih vadbenih programov, težkih treningov, padca motivacije, se veliko mladostnikov odloči zapustiti šport. Veliko jih v želji doseganja vrhunškega športa pregori in odneha. Veliko je negativnih strani zgodnje specializacije. Zato lahko sklepamo, da za doseganje vrhunskih rezultatov v profesionalnem športu ne potrebujemo zgodnje specializacije. »Danes dostopna literatura nedvomno in zelo argumentirano podpira raznovrstno športno vadbo v zgodnjih fazah športnikovega razvoja kot ustrežnejšo pot k vrhunskim športnim rezultatom v odraslosti« (Škof et al., 2016, str. 102).

### **1.7.2.2 Sodobni modeli razvoja športnih talentov - alternativa zgodnji specializaciji v športu**

Modeli, ki so v današnjem času v ospredju, zagovarjajo širši pristop k vadbi. Namesto ozke specializacije v posamezen šport, se zagovarja udejstvovanje v različnih športih s kasnejšo specializacijo. Dolgoročni razvoj omogoči razvoj notranje motivacije otrok in mladostnikov, zmanjšuje tveganje za poškodbe in omogoči gibalno vsestranost posameznikov (Škof et al., 2016).

»Sodobni pogledi na razvoj talentov prinašajo holistično usmeritev, ki bolj kot tradicionalni pristopi temelji na aktualnih raziskovalnih spoznanjih in introspektivnih ocenah. Teoretični temelj in začetek holističnega obravnavanja razvoja talentov predstavlja Bloomov model« (Škof et al., 2016, str. 106).

Bloomov model je sestavljen iz treh ključnih faz razvoja športnika (Škof et al., 2016):

- začetna faza – nadarjene otroke starši in učitelji vključijo v dejavnosti, ki temeljijo na igri in zabavi;
- faza razvoja – določena aktivnost je glavna. Mladostnik se ciljno ukvarja z določeno dejavnostjo, kar posledično pomeni, da je zahtevnost vadbenega procesa višja, pogostejša so tudi tekmovanja in uspeh postaja pomembnejši;
- faza izpopolnjevanja – končna razvojna faza, v kateri posamezniki dosegajo vrhunsko raven športne uspešnosti ali vrhunsko uspešnost na drugih področjih.

Model DMSP predstavlja nadgradnjo Bloomovega modela (Škof et al., 2016):

- faza preizkušanja (ang. »*sampling*«) - »Obsega starostno obdobje od 6 do 12 let, ko se otroci, seveda ob usmerjanju staršev, vključijo v različne športne oziroma raznovrstne športne dejavnosti (spontane in organizirane) za veselje ter zabavo, ne pa v smislu doseganja specifičnih športnih ciljev in rezultatov. Avtorji ta tip športne dejavnosti otrok imenujejo »usmerjena igra« (ang. »*deliberate play*«). Precej večji poudarek kot na tekmovalnosti mora biti na zabavi in veselju«;
- faza usmerjanja (ang. »*specializing*«) - » V teh fazi športnega razvoja se mladi športnik postopno usmerja v en sam šport. Cote smatra, da je za to usmeritev pravi čas med 12. in 15. letom. V tem obdobju prihaja zaradi bolj strukturirane športne vadbe do razvoja športno specifičnih veščin, čeprav zabava in veselje ostajata pomembna elementa tudi v tem obdobju športnikovega razvoja.«;
- faza investicije(ang. »*investment years*«) - »Za to fazo je značilen prehod na specializirano in zahtevnejšo vadbo ter težnja po čim večjih tekmovalnih uspehih. Mladostniki to raven običajno dosežejo pri starosti okrog 16 let, čeprav je lahko ta od športa do športa različna.«;
- rekreativna faza - »Ta faza je namenjena športno aktivnim otrokom ali mladostnikom, ki iz različnih razlogov niso izbrali poti k vrhunskemu šport in se niso želeli usmeriti v en sam šport. V tej fazi mladi še vedno sodelujejo pri več športih, pri katerih jim športna aktivnost predstavlja zadovoljstvo in sredstvo osebne rasti, saj ostajajo telesno aktivni in zdravi ter ohranjajo zdrav življenjski slog.«.

### 1.7.3 Dolgoročni razvojni model športnika

»Model LTAD (ang. »*Long-Term Athletes Development model*«) temelji na fizioloških razvojnih spoznanjih in principih biološkega razvoja v času »občutljivega« obdobja poznega otroštva in adolescence (obdobje osnovne in srednje šole). Model je usmerjen k iskanju optimalnega športnega dosežka na dolgi rok in temelji na nujnosti upoštevanja dejavnikov biološkega razvoja (stopnje biološke zrelosti, anatomske, nevrološke, hormonske ter skeletno-mišične strukturne spremembe) pri športni vadbi otrok in mladostnikov. Model LTAD opredeljuje dolgoročno ter sistematično delo z mladimi, s kasnejšo specializacijo vadbe, pri katerem je v

ospredju humano, pedagoško poglobljeno delo z otroki in mladostniki. V tem razvojnem modelu predstavlja v določeni meri aplikacijo Bloomovega in Cotejevega razvojnega modela, športna vadba otrok in mladostnikov predstavlja prve štiri faze, vrhunski šport odraslih pa zadnjo fazo.« (Škof et al., 2016, str. 109).

Obstoječi modeli razvoja so ustvarili strukturo za trenerje, ki razvijajo maksimalni športi potencial mladih (Lloyd et al., 2015). Vsaka faza v dolgoročnem modelu razvoja športne ustvarjalnosti ima svoje cilje, vsebino in svojevrstne metode ter oblike dela, ki so prilagojene stopnji biološkega in psihosocialnega razvoja otroka in mladostnika. Vsebino športne vadbe otrok in mladostnikov lahko opredelimo s tremi sklopi (Lloyd et al., 2015):

- učenje ter izpopolnjevanje različnih gibalnih struktur – razvoj temeljnih gibalnih spretnosti in vadbe tehnike športnih gibanj;
  - temeljne gibalne spretnosti – usvajanje raznovrstnih gibanj iz različnih športov,
  - specifična tehnična vadba – usvajanje in izpopolnjevanje tehnik izbranega športa,
- razvijanje gibalnih sposobnosti – kondicijska vadba;
  - splošna kondicijska vadba,
  - razvoj specifične, za izbrani šport značilne kondicijske vadbe,
- tekmovanja;
  - nespecifična tekmovanja z raznovrstnimi športnimi nalogami
  - tekmovanja v specifičnem športu/izbrani športni disciplini.

Vsak vsebinski sklop vsebuje splošni in specifični del. Splošni del opredeljujejo raznovrstne in nespecifične vsebine iz različnih športov. Specifični del pa predstavljajo vsebine, ki so ozko povezane z izbrano športno disciplino. Danes se modificiran in okolju prilagojen model LTAD s petimi fazami v številnih državah po svetu uveljavlja kot sistem, hkrati pa se dopolnjuje na podlagi izkušenj iz različnih športov (atletika – evropska in svetovna federacije; gimnastika – Velika Britanija; badminton – Velika Britanija; kriket – Wales, itd.). Tako dobiva vse večji globalni pomen in veljavo.« (Škof et al., 2016, str. 110-111).

### 1.7.3.1 Faza igre in raznovrstnih športnih vsebin

Otroci so v tej fazi stari od 6 do 12 let in se vključujejo v raznovrstne športne dejavnosti, kjer je poudarek na igri in zabavi. Spoznanja o celostnem razvoju otroka in mladostnika v prvih dveh desetletjih življenja narekujejo vključevanje v igro in učenje različnih gibalnih veščin, ne pa treninga za razvoj telesnih sposobnosti ali doseganje športnih rezultatov.

Učitelji, vaditelji in trenerji morajo poskrbeti za zanimivo vadbo, starši pa morajo otroka v procesu udejstvovanja podpirati. Vadba od 6 do 8 ali 9 leta naj poteka 2 do 3 krat tedensko. Obdobje med 8 in 12 letom je zaradi rasti možganov in intenzivnega procesa zorenja živčnega sistema kritično obdobje ali »okno priložnosti« za razvoj gibalnih pismenosti.

Vadba mora imeti poudarek na usvajanju raznovrstnih temeljnih gibalnih vzorcev in veščin. Ford et al. (2011) uvrščajo aktivnosti, ki zajemajo gibalne naloge s področja agilnosti, ravnotežja, koordinacija in hitrosti v program gibalne pismenosti. V program gibalne pismenosti so vključene tudi vsebine, ki vključujejo teke, skoke, mete, gibanja z dodatnimi rekviziti, lovljenje predmetov, brcanja in udarjanja.

Gibalno opismenjevanje – vsebino športne vadbe v tem obdobju torej v celoti sestavljajo igralne aktivnosti iz različnih športov. Pomemben je vzporedni razvoj splošnih gibalnih sposobnosti. Vadba naj še posebej zajema različne vrste koordinacije ter kratkotrajno hitrost/odziv in agilnost, pri tem pa naj bodo gibanja izvedena v različnih smereh (Škof et al., 2016).

### 1.7.3.2 Faza učenja

Predvidena starost v tej fazi je od 9 do 12 let. Vadba naj poteka 3 do 4 -krat tedensko. Vadba se začne bolj sistematizirati z namenom učenja in izpopolnjevanja tehnike gibanja v določenem športu. Te vsebine predstavljajo približno 50 % časa namenjenega vadbi. 30 % časa lahko posvetimo drugim tudi razvoju tehnike v drugih športih, ki so v interesu otrok in so kompatibilni primarnemu športu. 10-15 % časa se nameni splošnim kondicijskim vsebinam. Razmerje med specifično in splošno vadbe je približno 1:1.



Otroci preko metod igre in učenja osvajajo otroci nova znanja. Večina kondicijskih vsebin za razvoj osnovnih gibalnih sposobnosti je splošnih. » Morda posebno pozornost zahteva hitrost, ki jo lahko razvijamo s specifičnimi dejavnostmi hitrega odzivanja, agilnosti, spremembami smeri v okviru ogrevanja ali glavnem delu vadbe. Pozornost učitelja/trenerja pri vadbi naj bo usmerjen v pravilnost izvajanja tehnik gibanja. Ker učinki vadbe moči, agilnosti in hitrosti otrok temeljijo predvsem na živčnih mehanizmih, je za vadbo teh sposobnosti v pred pubertetnem obdobju pomembno, da se opirajo na raznovrstne kompleksne vsebine, ob katerih vadeči razvijajo mehanizme medmišične in celostne koordinacije telesa.

Posebno pozornost je treba nameniti razvoju trebušne in hrbtne miškulature, kar zagotavlja optimalno držo in zaščito hrbtenice.« (Škof et al., 2016, str. 114). Manjši del te faze predstavljajo tudi tekmovanja (5-10 %), ki so vsebinsko nespecifična (Škof et al., 2016).

### **1.7.3.3 Faza osnovnega treniranja**

Faza osnovnega treniranja zajema pubertetno obdobje od 11-12 do 14-15 let. Število treningov se poveča na 4 do 5 na teden, kar je približno 8 do največ 15 ur vadbe na teden. Mladostniki se usmerijo v določen šport, kjer izpopolnjujejo tehniko gibanja, pridobivajo osnovne in specifične taktične strategije. V tem obdobju je pomembno oblikovanje vseh gibalnih sposobnosti in delno specifičnih gibalnih in funkcionalnih dimenzij. Razmerje med tekmovalno specifično in temeljno vadbo je 2:1.

Tekmovanja postajajo pomembnejša in zajemajo do 15 % celotnega procesa. V tem obdobju ni potrebe po strogi ciklizaciji, ampak se vadba deli v grobem na obdobje s tekmovanji in brez tekmovanj. Trenerjeva vloga v procesu zajema obvladovanje tehnično-taktična in metodična znanja športne panoge. Poleg tega mora obvladati tudi komunikacijo, ohranjati odnose in motivirati vadeče. Zaradi povečane obremenitve vadečih in procesa rasti v tem obdobju, mora trener neprestano prilagajati vadbene količine posameznikovim potrebam, da lahko proces vadbe nemoteno teče. Zaradi razvitosti hormonskega sistema, bodo učinki na vadbo večji.

Izbor vaj moči, hitrosti in agilnosti je še vedno usmerjen v kompleksnost ter razvoj mišičnih skupin proksimalnega dela telesa. V manjši meri se razvijajo distalne mišične skupine. Priporočljiva je vadba z lastno težo ali manjšimi bremenami. Najpomembnejše je izvajanje pravilne tehnike. Hormonsko stanje v telesu omogoča razvoj gibalnih sposobnosti, povezanih s produkcijo sile, kot sta moč in hitrost. Zaradi hitrega napredka v rasti moramo poskrbeti tudi za ustrezen razvoj gibljivosti. Pravilno izveden program vadbe v tej fazi nam omogoči graditi športnika v kasnejših obdobjih, zato je način dela v tem področju izjemnega pomena (Škof et al., 2016).

#### **1.7.3.4 Faza »tekmovalnega« treninga**

V tej fazi gre za popolno specializacijo v posamezen šport, ki jo mladostnik dosežejo pri 16. ali 17. letu, kar je predvsem odvisno od biološkega razvoja posameznika. Mladostniki opravijo 6-7 treningov tedensko, nekje v obsegu 15 do 20 ur. Poglavitni cilj je razvoj spretnosti in veščin ter strategij za doseganje tekmovalne uspešnosti. Trenažni proces je specializiran, zato je vsebina treningov specifična in temelji na utrjevanju tehnično-taktičnih in kondicijskih sposobnosti. Razmerje med tehnično-taktičnimi in kondicijskimi vsebinami je enako. Ciklizacija je v tej fazi dvojna ali večkratna.

Ob zadostni meri ravnega hormona, testosterona, drugih hormonov ter razvitega živčnega sistema se ustvarijo pogoji za razvoj mišične sile, absolutne aerobne in anaerobne vzdržljivosti. Tako lahko ob zaključku pubertete, ki jo predstavlja 5. stopnja po Tannerju, v vadbeni proces vključimo lažje uteži. Težja bremena vključimo v proces po puberteti (Škof et al., 2016).

#### **1.7.3.5 Faza vrhunškega treninga**

V tej fazi se zaključijo vsi procesi rasti, zorenja in razvoja organskih sistemov in skeleta. Telo doseže najvišjo raven biološke sposobnosti. Vadbeni program ima značilnosti vadbe odraslih. Posamezniki so v polni meri v individualnem trenažnem procesu, so samostojni, sami iščejo motivacijo za delo in so polno odgovorni za svoje dosežke.

#### **1.7.4 Motorične sposobnosti in razvoj v povezavi z razvojem otrok in mladostnikov**

Pojasnili bomo osnovne gibalne sposobnosti in dejavnike, ki vplivajo na njih. Podali bomo najnovejše smernice za razvoj in vzdrževanje posameznih gibalnih sposobnosti v posameznih razvojnih fazah otrok in mladostnikov. Preko modela dolgoročnega razvoja športnika je najlažje opredeliti faza in stopnje razvoja otrok in mladostnikov.

V zgodnjem otroštvu je pri obeh spolih rast hitra in se upočasni srednjem otroštvu. V tem obdobju so adaptacije predvsem nevralne, kar omogoča razvoj gibljivosti, agilnosti, hitrosti in moči. Za razvoj naštetih gibalnih sposobnosti in drugih funkcionalnih je najbolj primerna igra – tekalne igre, igre hitrega reagiranja. V tem obdobju otrok moč razvija preko igre, gimnastičnih vaj, naravnih oblik gibanja. V obdobje adolescence dekleta vstopajo približno dve leti prej kot fantje. To je obdobje hitre rasti pri obeh spolih. Hormonski status se v tem obdobju zelo spremeni in omogoča podlago za resnejši trening moči. V tem dolgem obdobju se otroci in mladostniki razvijajo, kar pomeni, da ima vsak posameznik različno dinamiko rasti in razvoja, kar pomeni, da se mora tudi vadbeni obremenitev temu primerno prilagajati. Poudarek je na razvoju moči, eksplozivnosti, postopni hipertrofiji. Vadba mora biti bolj strukturirana.

Od zahtev posameznega športa je odvisno, katere in v kolikšni meri se trenirajo določene gibalne in funkcionalne sposobnosti, ker je to obdobje po modelu dolgoročni razvoja športnika faza osnovnega treniranja, ki je ključnega pomena za nadaljnjo udejstvovanje. V drugi polovici adolescence vstopijo športniki in športnice v fazo tekmovalnega treniranja, ki je prilagojeno treningu za tekmovalno uspešnost. Rast se v tem obdobju ustavi. Struktura treninga je zelo specifična in ciljno usmerjena.

Sedej bomo za vsako gibalno sposobnost opredelili definicijo in njene pojavne oblike ter razjasnili nekaj najnovejših smernic iz sodobne literature, ter načine dela z otroki in mladostniki. Najprej se moramo posvetiti delitvi gibalnih sposobnosti. »Sposobnost za regulacijo energije omogoča optimalen izkoristek energijskih potencialno, ki so v telesu, pri izvedbi gibanja.

Sposobnost za regulacijo gibanja pa je odgovorna za oblikovanje, uresničevanje in nadziranje izvedbe gibalnih nalog v prostoru in času. Tema dvema gibalnima sposobnostnima, ki se kažeta na nivoju delovanja CZŠ, je podrejenih šest osnovnih gibalnih sposobnosti, ki se jih lahko prepozna v gibalnem izrazu oz. v izvedbi gibanja posameznika; le-te so: moč, hitrost, gibljivost, koordinacija, natančnost in ravnotežje« (Pistotnik, 2017, str. 18). Zaradi velikega obsega gibalnih sposobnosti in metod razvoja, bomo podrobneje opisali področje moči in vzdržljivosti.

### 1.7.5 Moč

»Moč se kaže pri človeku kot sposobnost za učinkovito izkoriščanje sile, ki nastane pri napenjanju mišic in premagovanju zunanjih sil« (Pistotnik, 2017, str. 46). Delitev moči je veliko: lahko jo delimo glede na akcijo (eksplozivna, repetitivna in statična), glede na telesno težo (absolutno in relativno), del telesa (moč nog, trupa, rok) in moč posameznih mišičnih skupin (statična in dinamična).

Pri vadbi otrok in mladostnikov je najbolj pomembno, da zagotovimo dovolj velik dražljaj in da pri tem vadba ni monotona. Pri nižjih starostih se moč lahko razvija preko iger: borbene igre, tekalne igre, kolesnica idr. Najboljša načina treninga od tretje faze dolgoročnega razvoja sta krožni trening, kjer natančno topološko obremenimo različne mišične skupine preko repetitivne moči in vadba po postajah, ki je namenjena mišični moči določenih skupin in spreminjanju njihovih karakteristik v želeni smeri s posameznimi metodami razvoja moči. Dokazano je, da vadba moči izboljša mišično jakost, mišično moč, mišično vzdržljivost, agilnost, ravnotežje, koordinacijo ter izboljša hitrost mladih športnikov (Lesinski, Prieske in Granacher, 2016).

S treningom izboljšano zdravje in izboljšani parametri v spretnosti lahko pripomorejo mladim športnikom izboljšati kompleksna gibanja, obvladovanje športne taktike in prenašati napore med treningom in tekmovanji dolgotrajnega razvoja športnika (Faigenbaum, Lloyd, MacDonald in Myer, 2016). Kot smo že omenili pri modelu dolgoročnega razvoja športnika, je treba poskrbeti za ustrezno vadbo trebušnega in hrbtne mišičevja, predvsem z vidika zdravja hrbtenice in mehanske učinkovitosti pri športnih aktivnostih. Vadba moči trupa naj bo sestavni del kondicijskih programov skozi vse stopnje dolgoročnega razvoja športnika, ker zagotovi športnikom, da prenašajo dolgotrajne obremenitve med treningi in tekmami (Faigenbaum et al., 2016).

Behm, Faigenbaum, Falk in Klentrou (2008) trdijo, da ni optimalnega trenážnega načrta za vse vadeče, zato je najbolj smiselno začeti vadbo moči z enim ali dvema serijama po 8 do 15 ponovitev z lažjimi ali srednjimi bremenami (30-60 % 1RM), kjer vadeči izvajajo 8 do 12 vaj na trening, ki naj se izvaja dvakrat tedensko, ter pri tem naj vadba moči ne bo dva dni zapored. Mladostniki z več izkušnjami lahko trenirajo z večjimi bremenami, kjer se razvija mišična jakost, moč in vzdržljivost v moči. Vaje lahko vključujejo naprednejše gibalne vzorce, kot so olimpijski dvigi, pliometrija, vadba ravnotežja, ki vplivajo na eksplozivno moč, koordinacijo in ravnotežje (Behm, Faigenbaum, Falk in Klentrou, 2008).

Veliko študij in raziskav je bilo narejenih na otrocih in mladostnikih za izboljšanje spremenljivk, ki vplivajo na kosti, z namenom boljšega kostnega zdravja, skozi vsa obdobja v življenju. Skoki med otroštvom in adolescenco izboljšajo mineralno gostoto kosti in strukturo kosti, brez stranskih učinkov. Skoki imajo učinek na povečanje kostne mase v zgodnjih obdobjih življenja in preprečujejo osteoporozo v kasnejših obdobjih življenja (Gómez-Bruton, Matute-Llorente, González-Agüero, Casajús in Vicente-Rodríguez, 2017). Za skoke potrebujemo dovolj dobro ravnotežje, predvsem ko gre za poskoke. Hammami, Granacher, Makhoul, Behm in Chaouachi (2016) kot praktično aplikacijo predlagajo štiri tedensko obdobje treninga ravnotežja, v katerem se zahtevnost povečuje od preprostega statičnega ravnotežja do kompleksnejših dinamičnih vaj, ki naj bi posledično izboljšale trening pliometrije.

### **1.7.6 Vzdržljivost**

Otroci pred puberteto imajo izjemno sposobnost pridobivanja energije preko aerobnih virov. Birat et al. (2018) so primerjali aerobno pripravljenost predpubertetnih otrok in dobro treniranih elitnih športnikov, kjer so ugotovili primerljiv neto prispevek energije iz aerobnih virov na Wingate testu. V praksi to pomeni, da predpubertetniki ne potrebujejo specifičnega treninga, da razvijejo aerobne sposobnosti.

Aerobna vadba ima prednost in puberteti in po njej, da otroci in mladostniki ohranjajo njihov aerobni potencial. Aerobna vadba vpliva predvsem na zmanjšanje maščobne mase v telesu pri vseh populacijah. Rubin et al. (2015) so v študiji ocenili endokrini in metabolni odziv na vadbo pri otrocih brez posebnosti glede telesne mase, s povišano telesno težo in skupino s Prader – Willijevim sindromom. Ugotovili

so, da so otroci s sindromom po hormonskem in metaboličnem odzivu podobni drugim dvema skupinama. Otroci s sindromom so prikazali višje spremembe v stresnih hormonih med vadbo.

Vsak tip vadbe pozitivno vpliva na adaptacije prekomerno težkih otrok, najbolj na srčno-žilno homeostazo in povišan metabolizem. Tako vadba predstavlja enega izmed dejavnikov v boju proti debelosti (Paes, Marins, in Andreazzi, 2015). Visoko intenzivna vadba je vse bolj pogosta zaradi pozitivnih učinkov. Thivel et al. (2019) v svojem pregledu literature opažajo, da nekateri članki omenjajo srčno-žilna tveganja.

Visoko intenzivna intervalna vadba (HIIT) naj bi bila enako učinkovita kot tradicionalni vzdržljivostni trening (tempo), saj znižuje srčni pritisk in inzulinsko rezistenco. Visoko intenzivna intervalna vadba izboljša aerobno pripravljenost, sestavo telesa in zmanjša srčno-žilna tveganja pri prekomerno težkih mladostnikih. García-Hermoso, Cerrillo-Urbina, Herrera-Valenzuela, Cristi-Montero, Saavedra, in Martínez-Vizcaíno (2016a) trdijo, da je visoko intenzivna intervalna vadba bolj učinkovita glede učinkov na krvni tlak in aerobno kapaciteto pri prekomerno težkih mladostnikih ter časovno bolj učinkovita, v primerjavi z drugimi tipi vadbe. Lau, Wong, Ngo, Liang, Kim in Kim (2014) ugotavljajo, da je visoko intenzivni intervalni trening učinkovita metoda za izboljšanje telesne sestave, hoje in aerobne vzdržljivosti pri prekomerno težkih otrocih.

Z debelostjo se pojavlja tudi sladkorna bolezen drugega tipa. Marson, Delevatti, Prado, Netto in Krueel (2016) na podlagi rezultatov sklepajo, da je vadba pomemben dejavnik pri preprečevanju ali zakasnitvi metaboličnega sindroma ali sladkorne bolezni drugega tipa. García-Hermoso, Ramírez-Vélez, Ramírez-Campillo, Peterson in Martínez-Vizcaíno (2016b) so v raziskavi, kjer so primerjali aerobno vadbo z mešano vadbo, ki poleg aerobne vadbe vključevala še vadbo moči, ugotovili, da je mešani tip vadbe bolj učinkovit, ker v večji meri zmanjša telesno težo, maščobno maso in LDL holesterol mladostnikov. Poveča tudi pusto mišično maso in raven adiponektina.

Ten Hoor, Plasqui, Ruitter, Kremers, Rutten, Schols in Kok (2015) zagovarjajo stališče, da prekomerno težkih mladostnikov ne silimo izgubiti telesne mase, ampak naj bo vadba osredotočena na vadbo moči. Svoj pogled zagovarjajo z dejstvom, da je treba izrabiti pozitivne biološke učinke in jih združiti s psihološkimi principi in tehnikami, ki bodo pomagali mladostnikom pri zavedanju moči, ki jo imajo.

### 1.7.7 Gibljivost

Pistotnik (2017) gibljivost opredeli kot gibalno sposobnost, ki označuje izvajanje velikih razponov gibov v sklepih ali sklepnih sistemih posameznika. Gibljivost nam omogoča, da določen gib lahko izvedemo. V določenih športnih je gibljivost izjemnega pomena in lahko vpliva na končni rezultat. Poznamo več metod za razvoj gibljivosti. Dinamično raztezanje je učinkovito v ogrevalnem delu vadbene enote. Statični razteg je priporočljiv za povečanje akutne gibljivosti in ga je priporočljivo izvajati v zaključnem delu vadbe enote. Statični razteg je povezan s padcem učinkovitosti v športnih gibanjih, kar pa ni zaželeno (Škarabot, Beardsley in Štirn, 2015).

Kot sredstvo za povečanje gibljivosti se pogosto uporabljajo masažni valji. Ovojnice, mišice, žilci, žile in kosti so izpostavljene velikemu mehanskemu pritisku, ki ga z valjem ustvarimo (Freiwald, Baumgart, Kühnemann in Hoppe, 2016). Valji naj bi izboljšali mišično delo, gibljivost in ublažijo mišično utrujenost ter bolečino. V različnih športih je popularen zaradi povišanja učinkovitosti treninga ali priprave na tekmovanje ter regeneracije po obremenitvi (Wiewelhove et al., 2019). D'Amico in Gillis (2017) v raziskavi kot praktično aplikacijo navajata uporabo valja za obnovo po zahtevni vadbe, ko športnik želi ohranjati dobro agilnost. Valj predstavlja orodje, ki je primerno za regeneracijo, ne glede na tip vadbe.

## 1.8 Pedagoške metode in tehnike, didaktični pristopi v športnih organizacijah

Samo udejstvovanje mladih v športu se je po našem v današnjem v današnjih časih zelo povečalo. Naše mnenje je, da želijo starši otroke zaradi njihove energije, ki je ne porabijo zapolniti s številnimi športi, da to samo energijo izčrpajo iz sebe. Prav tako, se nam zdi pomembno, da otroke včlanimo v krožke, ki jih zanimajo, saj tako kot že zgoraj navedeno delajo na samemu sebi.

Otroci so vedno manj samozavestni, zato jim šport pripomore pri samozavesti, dvigovanju samopodobe in tudi navadah vsakdanjega življenja, ki jih čakajo kasneje. Seveda je pri majhnih otrocih pomembno, da jih ne učimo nekaj, saj vemo da otroci ne marajo šole, zato je pri njih res učinkovito učenje skozi igro, saj s tem jemljejo šport kot zabavo in ne kot neko obvezo. Zato je potrebna uporaba metod kot so

delo v paru, delo v skupinah, individualno delo, morda kdaj trening s starejšimi, ki jim predstavljajo izziv.

Otroke je treba opazovati, kako napredujejo in kje še za uspeh potrebujejo pomoč. Zato je treba športno udejstvovanje glede na starost stopnjevati, saj le tako lahko dosežemo nek učinek športa. Po našem mnenju so zelo pomembni trenerji, saj so jim bližje po starosti kot starši, zato posledično otroci k njim lažje pristopijo in jih poslušajo. Seveda pa mora imeti trener empatičnost in čut do dela z otroki, saj je poleg strokovnega trenerstva važen tudi odnos do otrok, saj lahko z napačnim pristopom morda izgubimo talentiranega šprtnika. Poleg strokovnosti se mora trener posamezniku tudi individualno posvetčati, ga poznati, vedeti, kako pristopiti k njemu in kako z njim delati. Zato je pomembno stopnjevanje športne aktivnosti, začeti z lažjimi vajami ali nalogami in počasi stremeti k težjim in zahtevnejšim izzivom.

V vsakem športu je pomembno učenje »fair play-a«, saj je le-to pomembno tudi v življenju. »Fair play« zajema več stvari, a smo mnenja, da je zadnje čase najbolj pomembna enakopravnost, preprečevanje rasizma med otroci in strpnost. Sami otroci morajo videti, da delo z »drugačnimi« otroci ni nič groznega, saj se znajo vsi zabavati in kaj naučiti drug drugega. V osnovni šoli so zelo pomembne interesne dejavnosti, kjer so načeloma trenerji tudi učitelji, ki jim je nek šport blizu. Tako lahko razvijajo osnovne gibalne sposobnosti pri otrocih v različnih športih. Zelo zabavno je delo v krogu, premagovanje ovir, pomoč ostalim pri premagovanju ovir.

Pomembna je tudi samoiniciativnost. Otroci že samo s tem, da vedo, da imajo trening, da si morajo pripraviti opremo, odditi od doma pravi čas, razvijajo samoiniciativnost. Z odraščanjem so starši vedno manj prisotni pri treningih in tekmah svojih otrok, ki se nauči neodvisnosti. Tako si tudi vzpostavi krog prijateljev, spoznava nove ljudi, prosi za prevoz na razne dogodke. Tako tudi ceni čas, ki mu ga starši namenjajo.

Prav tako pa so starši zelo pomemben člen pri športu. Starši naj podajo mnenje le do neke mere, saj so trenerji strokovnjaki na področju nekega športa in ne starši. Pri najstnikih imajo po našem mnenju starši manjšo vlogo, saj takrat delajo na samozavesti in odgovornosti sami. Raje so v družbi prijateljev, obiski staršev na tekmi jim ne pomenijo toliko, saj bodo starši vedno reagirali tako, kot najstnikom takrat ne bo ustrezalo. Starši pa se seveda zavedajo, da je udejstvovanje ali gibanje



otrok že od malih nog zelo pomembno, saj je pri uspehu v športu ključnega pomena tudi prehrana športnika.

Trenerji so v najstništvu telo pomembni član v njihovem športu, saj so si zelo blizu s starostjo, niso tako strogi kot starši in najstniki raje poslušajo njihovo mnenje, kot pa od staršev. Zato je res pomembna profesionalnost iz strani trenerjev. Pri adolescenci pa je načeloma že čista odgovornost na posamezniku, saj je dovolj in starši ne vidijo potrebe po ukvarjanju z otrokovim športom.

Seveda pa nismo pozabili na otroke s posebnimi potrebami, ki so v današnjih časih vedno bolj vključeni v naše vsakdanje življenje. Na žalost so tukaj metode in pristop do otrok čisto drugačne, saj ne moramo določiti stopnjo težavnosti glede na starost. Pri otrocih s posebnimi potrebami je potreben poseben pristop, ki zajema analizo gibanja posameznika, njegove sposobnosti, njegovo gibalno ali drugačno oviranost. Tej skupini ljudi je tudi treba dati več navodil kot ostalim otrokom, saj vse drugače dojemajo ali pa ne. Je pa tudi pri njih zelo pomemben način dela, saj nekateri otroci s posebnimi potrebami želijo delati povsem enako kot »normalni otroci«. Zato bi morali po našem mnenju kdaj izvesti neko športno aktivnost z otroci s posebnimi potrebami in otroci, saj bi jih morda lahko oni naučili kaj, kar sami strokovnjaki niso zmogli. Otroci so le otroci seveda.

Pomembno je tudi, da otrokom ne napolnimo časa s preveč športnimi aktivnostmi, saj otroci niso pomanjšan odrasel človek. Le-ti potrebujejo nekatere aktivnosti, ki jim bodo zapolnile teden, a mora biti ta aktivnost primerna njihovi starosti. Ne smemo pa pozabiti na stopnjevanje treniranja v klubu za možnost napredovanja v reprezentanco določenega športa. Tudi reprezentanca da nekaterim otrokom vedeti, da je bilo vredno vso žrtvovanje, ure treningov, tekem za povabilo v reprezentanco, saj tam še bolj izstopa vsak posameznik, a je pri ekipnih športih še vedno pomembno sodelovanje.

Pri vpoklicu v reprezentanci pa lahko pride do problema v šoli. Nekateri mislijo, da so uspešni športniki uspešni tudi v šoli. Temu ponavadi ni tako, saj preživijo večino časa v dvoranah, na stadionih, v naravi ali telovadnici, namesto da bi doma delali domačo nalogo ali se učili za test/izpit. Tukaj pa so pomembni tudi učitelji in profesorji, da ponudijo možnost pridobivanja ocen športnikov, ki so veliko odsotni, saj lahko športna kariera hitro vpliva na ne dokončanje šolanja, ki vodi v nezmožnost pridobivanja poklicne izobrazbe.

Pomemben del vztrajnosti je tudi sposobnost ustvarjanja vizije za prihodnost. Poleg staršev, Macbeth (2014) daje poudarek tudi na trenerje. V kolikor otrok ne bo sposoben imeti vizije za prihodnost se lahko pri takih posameznikih opazi upad motivacije ali pa celo prenehanje ukvarjanja s športno aktivnostjo. Trenerji morajo športniku dati točne informacije o tem, kakšni so njihovi cilji. Temeljita opredelitev ciljev bo športniku pripomogla pri določanju vizije o uresničevanju le-teh. Trenerji naj se zato osredotočijo na cilje v športu, vendar pa naj ne pozabijo na cilje v šoli.

### **1.8.1 Učne oblike in učne metode**

Pomemben del otrokovega razvoja in doseganja multiplikativnih učinkov športa, so primerne uporabe sredstev z učnimi metodami. Kot navajata Kovač in Strel (2003), so učne metode pogostokrat pomembnejše od same vsebine vaj in nalog. Nekateri avtorji, ki jih omenjata Kovač in Strel v svojem delu, trdijo, da so metode pomembnejše od snovi. Kaj sploh so učne metode? To so načini dela pri pouku, ki se nanašajo na učitelja (Kovač in Strel, 2003). To pomeni, da je glavni poudarek na nas, pedagogih, da bomo primerno uporabljali metode glede na cilje in vsebino.

Uspešnost razvoja otrok bomo dosegli le s pravilnim, raznovrstnim izborom metod glede na vaje. Izbor metod je odvisen od večih dejavnikov: razvojna stopnja otrok, stopnja učnega procesa, vsebina in učiteljeva osebnosti (Kovač et al., 2003).

Pedagogiko kot vedo zanima, kaj je vzgoja in kaj izobraževanje, kakšen je odnos med njima, kako odrasli vplivajo na otroka ter kako se odnos med močnejšim in šibkejšim, neodvisnim in odvisnim partnerjem odvija, kakšne so posledice tega odnosa in katere oblike tega odnosa so koristnejše za šibkejšega in odvisnega v odnosu.

Pri samem treniranju otrok, pa so pomembni tudi starši, ki lahko vplivajo na otroke pozitivno ali negativno. Pomembno je postaviti meje glede trenerja in staršev pri otrocih. Velikokrat se pojavijo težave med starši in trenerjem. Pri mlajših selekcija je ključnega pomena učenje skozi igro, kjer se otroci igrajo, zabavajo in obenem spoznavajo veščine v samem športu. Seveda pa mora trener izbrati pravilno igro, ki bo otrokom zabavna in poučna (Oberžan, 2014).

Predmet didaktike je izobraževanje ne glede na to v kakšni obliki poteka, kje poteka in kdo ga izvaja. Didaktika je znanstvena disciplina, ki znanstveno proučuje izobraževanje, proučevanje, učenje na celotnem vzgojno izobraževalnem procesu. Te procese utemeljuje, razvija, spremlja, raziskuje, izpopolnjuje in spreminja. Pri didaktiki pa imamo tudi različne metode: metoda pripovedovanja, metoda pogovora, metoda demonstracije ali kazanja, metoda opazovanja, metoda igre, metoda spodbujanja in metoda preprečevanja (Gradivo: Didaktika, 2018).

Vloga tekmovanj v 5-faznem dolgoročnem modelu razvoja športnika (Gould in S. Weinberg, 2014):

#### *Temeljna faza- faza igre in raznovrstnih športnih vsebin*

- dekleta 6-8 let, fantje 6-9 let;
- skozi igro usvajanje naravnih gibanj:  
plazenja, plezanja, kotaljenja;  
osnove teka, skokov in metov;  
osnovna gimnastična gibanja;  
rokovanja s predmeti in rekviziti: žoge, loparji.
- v naravnih oblikah gibanja razvijanje osnovnih gibalnih sposobnosti:  
agilnost, ravnotežje, koordinacija, hitrost.

#### *Faza učenja*

- dekleta 8-11, fantje 9-12;
- »okno priložnosti« za gibalno učenje;
- če se osnovnih gibanj ne osvoji v tej fazi, morda športnik ne bo nikoli zmožen razviti svojega genetskega potenciala in tekmovalne učinkovitosti;
- »gibalna pismenost«.

#### *Faza bazične športne vadbe*

- dekleta 11-14, fantje 12-16;
- ob učenju in izpolnjevanju tehnike izbrane športne panoge vse pomembnejši del vadbe postaja tudi celostna športna priprava( telesna priprava);

- Čas največje hitrosti rasti.

#### *Faza treninga za tekmovanja*

- dekleta 14-17, fantje 16-18;
- začetne značilnosti vadbe odraslih;
- učenje tekmovati v kakršnih koli okoliščinah;
- začetek specializacije vadbe - cikličnost vadbe;
- začetek individualizacije programiranja vadbe;
- oblikovanje trenerskega tima- povečana potreba po vključevanju specialistov in pomočnikov pri izvajanju vadbenega programa.

#### *Faza treninga za zmago*

- dekleta 17+, fantje 18+;
- vrhunski trening;
- visoka intenzivnost in pogostnost vadbe s skrbnim načrtovanjem regeneracije;
- popolna individualizacija treninga, tekmovanj, zmanjševanja treninga pred pomembnimi tekmovanji (ang. »tapering«) in obnove ter psihološke priprave;
- potreben strokoven tim-izrazita potreba po vključevanju specialistov in pomočnikov pri izvajanju vadbenega programa.

V športu se uporabljajo različne metode. Te so individualno delo: trener vidi znanje otroka in pa napredovanje, lažje se osredotoča na vsakega posameznika; delo v parih, kjer želi trener doseči sodelovanje z drugimi, da otrok odkrije sinergijo drugega. Tako tudi otroci dobijo motivacijo; metoda razlage in metode referata cilj je sprejemanje informacij, pridobivanje znanja, pobuda za samostojno delo, pobuda za pogovor; metoda projekcije oziroma prikazovanja je oblikovanje jasnih, pravih predstav in pojmov, ponavljanje in utrjevanje; metoda razgovora je pridobivanje novega znanja samostojno razvijanje in poglobljanje v znanje, navezovanje na lastne izkušnje; prav tako so še metoda razprave; metoda opisovanja ki je interpretacija prostora in samega sebe; metoda vihanja možganov itd. (Resnik Planinc, b. d.).

Pomembno je, da trener pri svojem delu upošteva določene smernice, ki jim lahko rečemo tudi didaktična načela. Če jih omenimo nekaj: načelo postopnosti (od lažjega k težjemu, od bistvenega k manj bistvenemu, od znanega k neznanemu); načelo primernosti (trening moramo prilagoditi telesnim in psihičnim lastnostim igralcev); načelo neprekinjenosti ( samo redna in dolgotrajna vadba vodi v uspeh); načelo nazornosti ( vedno demonstrirati, opisati, razložiti, popravljati); načelo dinamičnosti ( aktivnost igralcev- primerna zaposlenost vadečih, aktivnost trenerja-glasno govorjenje, organiziranje, popravljanje spodbujanje vadečih); Kot zadnje vela omeniti eno najbolj pomembnih načel, to je načelo vzgojnosti. Trener ga mora imeti vseskozi v mislih pri svojem delu, kot je že bilo omenjeno: v prvi vrsti vzgajamo mlade osebnosti in šele nato v nogometaše (Pavlin, b.d.).

Aktivno športno življenje ima zelo pomembno vlogo pri razvoju otrok. Pomembno je, da se zahteve stopnjujejo glede na starost in motorično sposobnost vsakega posameznika. Funkcionalna vadba za otroke in najstnike je v osnovi raznovrstna vadba namenjena otrokom od 8. do 16. leta starosti, ki se ne želijo usmeriti v točno določeno športno panogo, vseeno pa skozi vadbene leto spoznajo osnovne elemente številnih športnih panog, od atletike, gimnastike in funkcionalnega treninga, ki vključuje treninge z različnimi pripomočki ali pa vadbo z lastno težo. Pozitivni učinki, poleg vzdržljivosti, izgubi telesne teže in hitrost, so tudi lažje premagovanje stresa, spodbujanje ekipnega duha ter spoznavanje novih prijateljev (Šport otrok, b. d.).

Štemberger (2004) navaja, da je frontalna učna oblika najbolj pogosto uporabljena učna oblika med anketiranci. Po eni strani je omogočijo dobro organiziranost in nadzora nad otroci, po drugi strani pa slabo vpliva na navezovanje socialnih stikov in ne upošteva načela individualizacije. »Glede na to, da je vadba po postajah pogosto uporabljana učna oblika, bi lahko učitelji delo še bolj individualizirali z uporabo dopolnilnih ali dodatnih nalog in uporabo kartonov. Delo z dopolnilnimi in delo z dodatnimi nalogami sta obliki, ki zahtevata nekaj več znanja, natančno organizacijo dela, večjo samostojnost učencev ter sposobnost učitelja, da nadzoruje čim več učencev naenkrat« (Štemberger, 2004).

Načine spoznavanja učne snovi pogosto zamenjujemo z metodami dela. V velikih športnih panogah, predvsem v športih z izrazito specifično tehniko, prevladujeta »učenje po sintetični ali analitični metodi«. To so spoznavne funkcije učno-vzgojnega procesa (Kovač in Strel, 2003). Kovač in Strel (2003) ločita učne metode na: razlaga

(monološka ali akromatska metoda), demonstracija (prikaz, predstavitev), pogovor (dialoška metoda).

Razlaga se največkrat uporablja za podajanje nove snovi, vedno pa spremlja metodo demonstriranja. Pedagog se poslužuje te metode, ko opozarja otroke na napake v gibalni izvedbi, to velja predvsem v fazi utrjevanja. Povratno informacijo otrokom pove med ali po izvedbi gibalne naloge. Če strnemo v nekaj točk, učitelj z razlago opisuje nov element bodisi v taktiki bodisi v tehniki, s ponovnim opisom utrjuje že naučeni element posreduje navodila za gibanje, pojasnjuje pravila, opozarja na napake in jih s tem poskuša odpraviti (Kovač in Strel, 2003).

Naletimo tudi na dve težavi, ki jih vsebuje metoda razlage. Ko je otrok aktiven, ne zazna celotne razlage, ki smo jo pedagogi podali. Pojavlja pa se tudi problem časovne umestitve razlage (Kovač in Strel, 2003). Izbrati moramo primeren čas, da bomo otroku ali otrokom podali razlago. Če smo prehitri, lahko otroka zmedemo, če smo prepozni pa lahko zamudimo trenutek in otrok avtomatizira napačen gib. Ključno je, da je razlaga kratka, razumljiva, jasna in pravilna (v smislu pravilnega slovenskega knjižnega jezika) (Kovač in Strel, 2003).

Kovač et al. (2003) opisuje demonstracijo kot prikaz elementa objektivne stvarnosti. Za to metodo velja, da pedagog prikazuje element, učenci pa ga opazujejo. Demonstracijo ločimo na dve veji: neposredna, kjer pedagog pokaže gibanje in posredna, kjer nam je lahko v pomoč učenec, kateri prikaže gibanje oziroma preko drugih medijev, največkrat so to videoposnetki.

V praktični uporabi se poslužujemo zaporedne demonstracije. To pomeni, da gibanje prikažemo večkrat, sprva počasi, kasneje pa hitrost prikaza postopoma zvišujemo. Pomembno je tudi, da je demonstracija nazorna – poudarimo pomembne dele gibanja, ki ga prikazujemo (Kovač in Strel, 2003). »Čim več učenčevih čutil sodeluje, uspešnejša je demonstracija« (Kovač in Strel, 2003). Ne smemo pozabiti na demonstracijo napak! Tako otroci dobijo povratno informacijo, ki jo bodo lahko uporabili za popravo svojega gibanja. Kovač in Strel (2003) opisujeta pogovor kot izmenjevanje informacij z učenci, spodbujanje k razmišljanju in usmerjanje k iskanju rešitev. Pomembno je, da imajo učenci predhodno znanje, katerega bodo uporabili tekom pogovora.

### 1.8.2 »Fair play«

»Fair play« se uvršča na področje etike in morale. Tako lahko vrednote »fair play-a« razdelimo na moralne in etične. Moralne vrednote so povezane z moralnostjo, kjer je najbolj pomembna športnost, saj se najbolj dotika področja športa. Seveda pa so vrednote »fair play-a« povezan z življenjem nasploh kot so poštenost, pravičnost, odgovornost, enakopravnost, spoštovanje v družbi in prevzemanje odgovornosti.

Poudarek pa je tudi na enakopravnosti, ki v športu pomeni sprejemanje oseb s posebnimi potrebami v športu. To pomeni, da imajo tudi oni možnost dokazovanja sposobnosti, ampak seveda prilagojene tekmece/nasprotnike. Seveda pa to zajema tudi enačenje med rasami, spoloma, versko usmerjenostjo in starostno razliko. Tako se s pomočjo fair playa začne osebna rast posameznika (Kovač, 2010).

Športni pedagog ima vlogo mentorja, usmerjevalca, spodbujevalca in ustvarjalca. Otrokom posreduje gibalna znanja iz različnih športnih zvrsti in teoretične vsebine. Uči jih opazovati, zaznavati okolico, vzpodbuja kritično mišljenje, ustvarjalno sodelovanje, spodbuja individualno in skupinsko delo (Učitelj športne vzgoje v šoli, b. d.).

### 1.8.3 Samopodoba kot šport

Med vsemi metodami pa organizacije delajo tudi na samopodobi posameznika. Samopodoba zajema lastnosti, poteze, stališča, občutja, podobe, sposobnosti. Sam športa vpliva na posameznikovo samopodobo glede njihove psihične in fizične sposobnosti. Tako dobivajo zaupanje samemu sebi (Tušak in Faganel, 2004). Mnogi raziskovalci torej ugotavljajo, da ima športna dejavnost pomembne učinke na razvoj samopodobe oziroma dojemanja samega sebe. »Gibanje je še zlasti pomembno v obdobju po končanem poznem otroštvu, ko pride obdobje, ki je za oblikovanje samopodobe še posebej občutljivo, zlasti pri dekletih, ki dozorijo prej kot fantje« (Maučec Zakotnik, 2002).

Udejstvovanje v športu je zelo pomemben dejavnik, ki vpliva na razvoj otrok, ter učenčevo uspešnost v šoli. Poleg tega, pa športno udejstvovanje vpliva na učenčevo telesno pripravljenost, vzdržljivost njegovega telesa in vzdržljivost umskega dela, lažje izraža svoje mnenje in čustva, krepi se njegova ustvarjalnost, sami si ustvari

delovne navade, nauči se sodelovati z drugimi in ima pozitivno mnenje o sebi (Zurc, 2008).

»Delovne razvade, režim dela, sprejemanje omejitev in odrekanje so pomembne značajske lastnosti, ki so značilne za otroke-športnike, in hkrati pomembno vplivajo na šolsko uspešnost. Redno prihajanje na športno vadbo pomeni podobno kot redno pisanje domačih nalog ali sprotno učenje. Določen režim dela z omejitvami je vzpostavljen tako v telovadnici kot v razredu« (Planinšec, 2006).

Vrhunski športniki vlagajo večino časa in energije v športni trening in tekmovanja, zato so pogosto odsotni s pedagoškega procesa na vseh stopnjah izobraževanja, kar vpliva na uspešnost pri pridobivanju izobrazbe. Prepogosto se zgodi, da se vrhunski športniki, ob zaključku športne kariere, soočijo s težavami pri izgradnji zunaj-športne kariere, saj mnogi nimajo ustrezne izobrazbe oziroma potrebnih izkušenj. Zato je pomembno, da si izobrazbo pridobijo v času, ko se tekmovalno ukvarjajo s športom. Izobraževalne institucije športnikom omogočajo prilagoditve, ki lahko olajšajo izobraževanje in pomagajo, da bodo kljub intenzivni vključenosti v vrhunski šport dosegli zeleno poklicno izobrazbo (Športnikom prijazne izobraževalne organizacije, 2018).

Pri športnih dejavnostih v šolah so ponavadi učitelji športne vzgoje ali učitelji, ki jim je nek šport blizu in jih vodstvo nagovarja h prevzemu neke interesne dejavnosti. Takrat imajo seveda otroci na izbiro več športov, s katerimi se lahko spoznajo in naučijo nekaj osnov (Sodnik, 2019).

#### **1.8.4 Otroci s posebnimi potrebami**

So otroci s takšnimi in drugačnimi ovirami govornimi, gibalnimi in pa slepota oziroma slabovidnost. Sam pristop napredka gibalnega razvoja pri teh otrocih je zelo drugačen, saj ni nujno da se loči glede na starost. Zato ljudje, ki se ukvarjajo z njimi stremijo h ciljem kot so osnovno pridobivanje gibalnosti, različni načini gibanja, da se otroci zavedajo svojega lastnega telesa in doživljajo samo gibanje telesa, spoznavanje osnovnih športnih zahtevnosti na način, ki ga oni lahko usvojijo, spoznavanje pomena sodelovanje ter spoštovanja (Nuzdorfer, 2012).



»Delo z otrokom s posebnimi potrebami zahteva specifične pristope, ki izhajajo iz otrokovih sposobnosti in potreb. Motnja/ovira z vsemi posledicami je le ena od značilnosti otroka, ki jih morajo odrasli prepoznati in upoštevati pri načrtovanju in izvajanju vzgojnega dela« (Navodila h kurikulu za vrtce v programih s..., 2003).

## 1.9 Vloga staršev

Udejstvovanje otrok v izvenšolskih športnih dejavnostih pozitivno vpliva na zdravje, šolski uspeh in vedenje (Felfe, Lechner in Steinmayr, 2016). Seveda je tukaj velik del odgovornosti tudi na starših in trenerjih. Starši otrokom ponudijo možnost ukvarjanja s športom (Cornelißen in Pfeifer, 2007), medtem ko trenerji s svojim odnosom do športnika, dajejo možnost boljšemu razvoju določenih sposobnosti.

Vloga staršev je usmerjanje otroka v prvo športno panogo (Tomc, 2010). S svojimi dejanji tako starši dajejo otroku zgled in kažejo otroku, da ga v športnih udejstvovanjih podpirajo (tako v vlogi navijačev kot v vlogi finančnih podpornikov). Mnogi starši niso športniki oziroma se s športom niso nikoli ukvarjali ter s svojimi dejanji pri otrocih ne uspejo vzpodbuditi želje po izvajanju športnih aktivnosti. V takih primerih je lahko višji učni uspeh dodatna motivacija tako za otroke kot za starše za nadaljnje vključevanje v šport.

Otrok potrebuje podporo staršev, pohvalo, občutek, da mu zaupajo. Že na začetku je treba razvijati samostojnosti otrok: otroka na začetku starši vozijo na tekme, saj se takrat otrok počuti dobro, ker ve, da starši na klopi zanj navijajo. Casey (2009) omenja, da lahko z vzpodbujanjem v težkih trenutkih (pri mlajših športnikih je to vloga staršev, v kasnejših obdobjih pa se ta vloga prenese na trenerja in športnikovega partnerja/družino) športnika dodatno vzpodbudimo ter tako tudi pripomoremo k samemu razvoju vztrajnosti.

Pomembna je tudi sproščenost na tekmah, starši naj ne pokažejo živčnosti, zaradi vpliva na otrokov uspeh in razmišljanje med samo tekmo. Seveda naj starši podajo svoje mnenje glede poteka tekmovanja, a naj strokoven pogled prepustijo trenerju, ki so strokovnjaki v nekem športu. Podpora staršev bo prišla kasneje prav otrokom v njihovem nadaljnjem vsakodnevnem in športnem življenju (Kakšna naj bo vloga staršev, 2009).

Če starši otrokov dan zapolnijo z različnimi gibanji, potem obstaja velika možnost, da bo otrok tak način življenja prenesel tudi v odraslo dobo, kar bo tudi kasneje pomembno vplivalo na bolj kakovostno življenje (Videmšek in Pišot, 2007). Seveda je prvotno šport za starše finančni zalogaj in spodbujanje, vendar se vedno več staršev zaveda, da je gibanje za njihove otroke zelo pomembno (Tanko in Vovk Ribič, 2016).

Največji pomen športa in športne dejavnosti v sodobnem svetu vidimo v njegovi vzgojni funkciji. Tekmovalni oziroma vrhunski šport je samo ena izmed pojavnih oblik športa. Številni starši pa dandanes otroka ne navdušijo za športno dejavnost zato, da bi postal vrhunski športnik, pač pa športno dejavnost izrabljajo kot vzgojno sredstvo. S športno dejavnostjo želijo otroka naučiti, kako si zastaviti cilje, razvijati motivacijo in samozavest, krepiti osebnostno trdnost in odpornost na stres in tudi kako komunicirati z vrstniki ipd. S športom se učimo potrpežljivosti in vztrajnosti, doživljanja uspehov in neuspehov, premagovanja porazov in konstruktivnega spoprijemanja s težavami (Tušak et al., 2009).

Podpora staršev je zelo pomembna z vidika materialne podpore, vendar otroku več pomeni, če dobijo dovolj čustvene podpore (Miklavc, 2015). Otroci v prvi vrsti želijo, da jih v življenju in športu starši podpirajo in spodbujajo. To ne pomeni nujno, da jim vse dopuščajo. Pomeni pa, da jim soustvarjajo občutek, kjer se ne bodo počutili sami. Kjer bodo vedeli in razumeli, da so starši njihovi podporniki v dobrem in slabem ter da so nanje ponosni. Prav tako je otrokom pomembno, da jih starši pri igri oziroma športu opazujejo. Otrokova potreba in občutek, da ga pri športu gledamo, mu pomeni izjemno veliko in gradi otrokovo zavest, da je to kar počne vredno (Vičič, 2016).

Glavno vodilo otroka pri udeleževanju v športu, naj bo način življenja staršev. Otroka bosta ponesla v svet športa, kar pa je še bolj pomembno, starša bosta otroka naučila zdravega načina življenja, predvsem prednosti gibalne aktivnosti in pomena za sam razvoj na vseh področjih. Simončič (2003) navaja, da morajo starši svojim otrokom zagotoviti gibalni prostor že v najzgodnejšem obdobju življenja. Ko otrok dopolni šesti mesec starosti, bi naj se že začel ukvarjati s plavanjem in vadbo za dojenčke. Tam se dojenček spozna s prvimi gibalnimi vzorci in pridobiva prve izkušnje, poudariti pa velja predvsem občutek za orientacijo v prostoru, ki bo glavna naloga pri hoji malčkov. Priporoča se, da se naj otroka nekje do četrtega leta starosti

skupaj s starši vključi v organizirano vadbo, kasneje pa samostojno v splošno, multišportno vadbo.

Vemo, da šport vpliva na otrokove značilnosti, kot so: samozavest, samokontrola, motivacija, socialne veščine, itd. Prenos teh značilnosti/veščin se pozna predvsem na različnih področjih v izobraževanju in v zunajšolskih dejavnosti. Najbolj učinkovit prenos veščin dosežemo pri otrocih, ki se zelo samozavedajo svojih zmognosti in življenjskih veščin. Tukaj pridejo na vrsto starši, saj se njihova vloga v otrokovem razvoju znatno poveča. Njihova naloga je, da podpirajo razvoj teh veščin z neomajno podporo svojih otrok, s spodbujanjem h gibalni aktivnosti in s pogovorom ter razlago, kaj šport zahteva od otroka in kako mu šport lahko pomaga. Šport je treba otrokom osmisliti, saj bodo tako lažje razumeli procese, ki potekajo v športu/športni dejavnosti (Quinton, 2020).

Perkins (2017) navaja, da morata trener in starš s svojim odnosom ustvariti »prijetno okolje« za otroka, da bo ta odnesel največ iz športne dejavnosti, predvsem pa, da bo imel pozitivno izkušnjo in lep spomin na šport. Če v ekipi vlada ozračje, kjer se poudarja zmago za vso ceno (dober rezultat), bo to zelo škodljivo okolje za otroka. Večina jih bo imela to športno panogo v slabem spominu, zato se k njej ne bodo več vračali, še slabše, lahko celo opustijo športno dejavnost, kar pa vemo, da je zelo slabo za zdrav otrokov razvoj (Perkins, 2017).



## 2 MULTIPLIKATIVNI UČINKI UKVARJANJA S ŠPORTOM

Treba je razumeti, da ima športna aktivnost veliko pozitivnih učinkov na otroka ali mladostnika, vendar ni nujno, da se bo to izrazilo pri vsakem oziroma v enaki meri. Najverjetneje pa ima športna aktivnost več pozitivnih lastnosti kot neaktivnost. Športna aktivnost naj bi, po mnenjih nekaterih, razvila večje spoštovanje do telesa (svojega in tujega), pozitivno vplivala na razvoj telesa in uma, pozitivno spodbujala samozavest in samopodobo, zviševala raven razvoja socialnih in kognitivnih spretnosti in akademskih dosežkov.

Športna aktivnost vpliva na otroka/mladostnika fizično, na njegov življenjski slog, afektivnost, socialne in kognitivne spretnosti (Bailey, 2006). Otroci in mladostniki, ki se udeležujejo športnih aktivnosti, se skozi učijo spoštovati avtoriteto, pravila, sočloveka in nasprotnike, pomaga jim oblikovati pozitivno samopodobo, prijateljstva, sodelovati v timskem delu, lahko se učijo iz svojega uspeha in poraza, spoznajo se z vodenjem, samostojnostjo, komunikacijo, so bolj usmerjeni v »fair play«. Prav tako šport zblizuje različne ljudi ne glede na nacionalnost, vero, raso in kulturo. Prav tako lahko športne aktivnosti vplivajo na dobro telesno držo, razvijanje strategij in taktik, ki so uporabne celo življenje (Novak Djakovic foudation, 2015).

Šport od mladostnikov zahteva fizični napor, kar pozitivno vpliva na zdravje ter dobro počutje. Telesna aktivnost pomaga uravnati težo, se boriti proti zdravstvenim težavam ter boleznim in izboljšuje razpoloženje, povečuje energijo in spodbuja boljši spanec. Zdravstvene prednosti športnega udejstvovanja daleč pretehtajo riziko nevarnosti dejanskih poškodb pri izvajanju športnih aktivnosti (Bloodworth et al., 2012).

Šport naj bi prav tako povečeval ozaveščenost o svojem telesu in njegovem odzivanju na različne dražljaje ter okoliščine, kar naj bi na dolgi rok odvrčalo posameznike od zlorabe drog ter alkohola. Večina športnikov namreč ceni, kaj lahko zmorejo njihova telesa in si te sposobnosti želijo ohraniti (Eime et al., 2013).

Druge raziskave (Petrovčič, b.d.) kažejo na to, da se skozi športno aktivnost lahko tudi nivo impulzivnosti otrok znižuje. Tako se tisti otroci, ki so športno aktivni v situacijah, ko so postavljeni pred zahtevnejše kognitivne naloge, odločajo natančneje in tudi hitreje. Ko je otrok postavljen pred večjo količino informacij, jih lahko boljše filtrira, loči nepomembne, ter tiste, ki so pomembne, lažje zadrži v spominu.

Ukvarjanje posameznika s športom pripomore k ravnovesju med službenimi/študijskimi obveznostmi in sprostivijo, ohranja primerno raven telesne pripravljenosti, krepí in varuje zdravje, prispeva k oblikovanju navad, ki zagotavljajo vseživljenjsko gibalno aktivnost, spodbuja njegovo ustvarjalnost, po drugi strani pa omogoča kakovostnejše življenje posameznika (Strniša in Planinšek, 2014). Predstavlja primerno okolje za razvijanje življenjskih spretnosti, ki jih lahko prenesemo tudi na preostala področja v našem življenju.

Gibanje pozitivno vpliva na zdravstveni status in telesni razvoj otroka in mladostnika (Dolenc, 2010). Drev (2010) pravi, da je za razvoj otroka in mladostnika izrednega pomena zadostno gibanje, saj le-ta vpliva na razvoj njegovega telesa, na razvoj motoričnih in finomotoričnih sposobnosti, na zadovoljstvo s telesnim izgledom, na samopodobo, na samozavest in samostojnost. Na drugi strani vpliva na dobro počutje in zdravje otrok ter mladostnikov. Meško, Videmšek, Videmšek, Štihec, Karpljuk in Gregorc (2013) navajajo, da šport usmerja mlade v produktivnost, uči jih poiskati cilje v življenju in najpomembnejše – pomaga jim poiskati pot do uresničitve teh ciljev, na drugi strani pa razvija posameznikovo potrpežljivost, frustracijsko toleranco in jih nauči, kako se soočiti z morebitnimi porazi.

Ukvarjanje posameznika s športom prav tako vpliva na njegovo počutje in razmišljanje (Eime, Young, Harvey, Charity in Payne, 2013). Redna telesna vadba pozitivno vpliva na fiziološko, socialno in psihološko področje. Avtorja Beedie in Foad (2009) sta med pozitivne učinke vpliva redne telesne aktivnosti uvrstila zniževanje tveganja za debelost, ugoden vpliv na raven holesterola, učinkovitejša poraba sladkorjev, zmanjševanje možnosti poškodb, zmanjševanje tveganja za nastanek osteoporoze, zmanjševanje želje po kajenju in izboljšan imunski sistem.

Če pogledamo z druge strani, mladi v današnjih časih na žalost zaidejo s poti in se preusmerijo k potepuštvu, huliganstvu, mladinskem prestopništvu, pijančevanju, kajenju, drogam, ipd. (Eime et al., 2013). Menimo, da prav šport predstavlja pomemben dejavnik preprečevanja oziroma zdravljenja navedenih vrst socialnih in psiholoških pojavov, zlasti med mladimi (Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji, 2000). Med pozitivne učinke redne telesne aktivnosti na socialnem in psihološkem področju sta avtorja Beedie in Foad (2009) uvrstila tudi zmanjševanje stresa, povečanje samozavesti, popestritev vsakdana, preusmeritev misli od neprijetnih stvari, spoznavanje novih ljudi, ipd.

Meško et al. (2013) navajajo, da si otroci želijo socialne sprejetosti in podpore s strani sovrstnikov ter drugih pomembnih posameznikov, na drugi strani pa si s pomočjo gibalnih vaj želijo razviti gibalne spretnosti in telesni videz, ki predstavljajo pomemben del posameznikove telesne in celostne samopodobe. Posamezniki lahko prav z redno telesno aktivnostjo vplivajo na njihovo samopodobo in si s tem dvignejo samozavest (Eime et al., 2013).

Prav dobro proučevanje telesne samopodobe je za posameznika izjemnega pomena v povezavi z njegovo redno telesno aktivnostjo v smislu spodbujanja posameznika s strani sovrstnikov, vzgojiteljev, učiteljev in staršev, saj bo le-ta imela pozitivne učinke na celostno samopodobo in samospoštovanje otrok (Dolenc, 2010). S pomočjo športnega udejstvovanja lahko posameznik razvija določene telesne sposobnosti, ki vplivajo na vzdržljivost pri umskem delu, samoizražanje, ustvarjalnost, delovne navade, obvladovanje čustev, sodelovanje z drugimi, pozitivno vrednotenje sebe, ipd. (Meško et al., 2013).

Drev (2010) je s pomočjo odgovorov mladostnikov med najpomembnejše koristi gibanja uvrstila skrb za zdravje, pomoč pri oblikovanju telesa, nadzorovanje telesne teže, pridobitev in ohranjanje kondicije, zabavo, sprostitvev, zapolnitev prostega časa, doživetja, dobro počutje, ipd. Strniša in Planinšec (2014) pravita, da redna telesna aktivnost pozitivno vpliva na otroški organizem, na njegovo kognitivno delovanje in boljšo učno uspešnost. Gibalna dejavnost pospeši krvi obtok v možganih in vpliva na spremembe možganskih nevrottransmitterjev, predvsem na zvišanje ravni endorfinov, kar naj bi posledično zmanjšalo stres in izboljšalo razpoloženje. Po drugi strani pa lahko neustrezna, nepravilna in pretirana telesna aktivnost privede do številnih zdravstvenih težav in poškodb – poškodb mišičja in okostja, ki so posledica padcev oziroma drugih nesrečnih pripetljajev med telesno aktivnostjo (Dolenc, 2010).

V Nacionalnem programu športa v Republiki Sloveniji (2000) je zapisano, da pri športu ne gre le za razvijanje določenih gibalnih sposobnosti, temveč predstavlja sredstvo za oblikovanje osebnosti posameznika in odnosov med sovrstniki. Šport, s katerim se prostovoljno ukvarjajo mladi izven izobraževalnega programa ima tako rekoč izrazito vzgojni pomen, predstavlja zdravo življenje, zavzemanje za strpnost in »fair play«, spoštovanje sočloveka in večjo kakovost življenja v vseh starostnih skupinah. Kot smo lahko opazili, ima šport na posameznika veliko pozitivnih učinkov, le-ti pa se razlikujejo glede na starostno skupino. V nadaljevanju predstavljamo glavne multiplikativne učinke športa na posameznike, ki jih opredeljuje Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji (2000).

*Predšolsko obdobje* predstavlja aktivno vključevanje otroka v prvih letih življenja (vrtec, osnovna šola) in predstavlja podlago za kasnejše gibalne aktivnosti, po drugi strani pa vpliva na njegov emocionalni in socialni razvoj (Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji, 2000). Zelo pomembno je, da otrok v tem času spozna osnovna gibalna gibanja. Prav tako morajo imeti v tem obdobju izjemno vlogo starši in vzgojitelji, saj morajo spodbuditi otrokovo zanimanje za športno udeleževanje in zadovoljiti željo po igri in sprostitvi (Eime et al., 2013).

*Športna dejavnost mladine* je namenjena izboljšanju športnih znanj, odpravljanju in zmanjševanju negativnih posledic sedenja, razvijanju psihofizičnih sposobnosti mladine, preprečevanju škodljivih razvad in zagotavljanju posameznikove potrebe po sami igri in tekmovalnosti (Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji, 2000). V samem obdobju mladostništva se torej pokažejo pozitivni učinki, saj

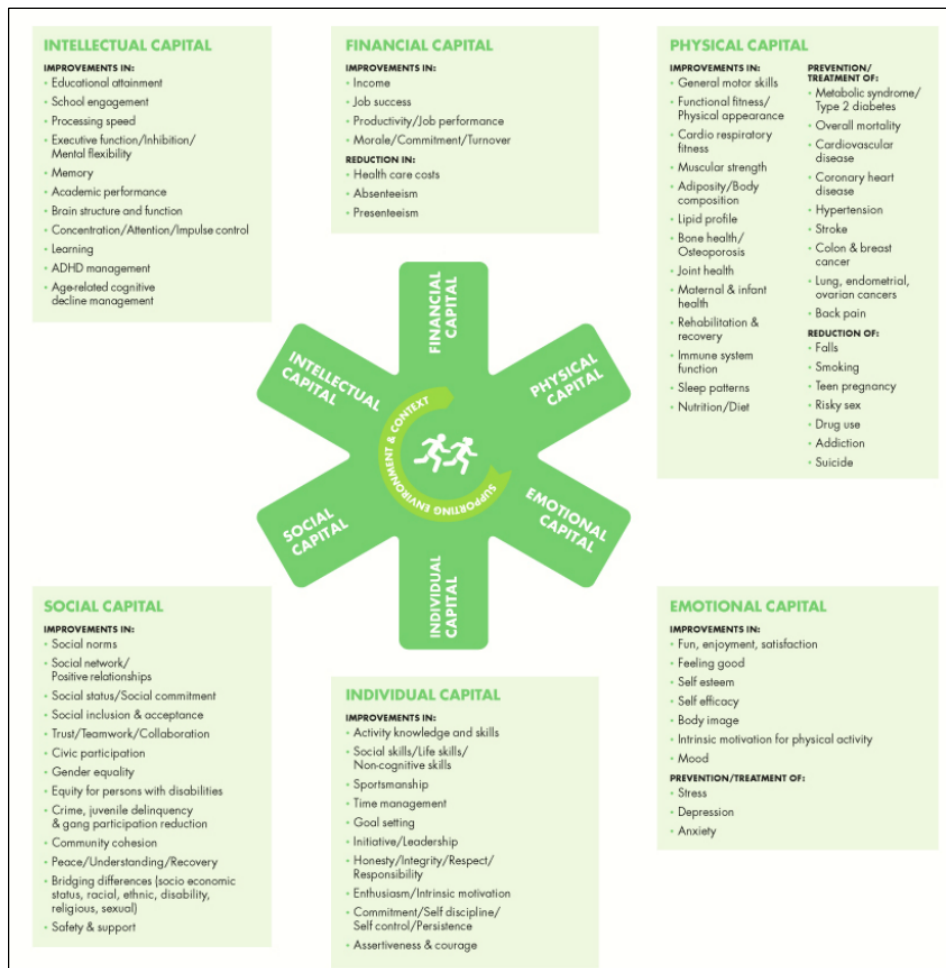


omenjeno obdobje predstavlja čas intenzivnega telesnega razvoja, oblikovanje telesa, usklajevanje telesnih funkcij, ipd. V dobi mladostništva se oblikujejo pomembne razsežnosti človekove osebnosti (Meško et. al., 2013). Oblikovanje samopodobe predstavlja eno izmed ključnih razvojnih nalog otroštva in mladostništva (Dolenc, 2010).

*Športna dejavnost mladine s posebnimi potrebami* je namenjena skrbi za vključevanje posameznika v vsakdanje življenje. Sam uspeh posameznikov v določenih športnih panogah pripomore k boljši integraciji posameznika v samo okolje, po drugi strani pa izpopolni in obogati življenje posameznika (Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji, 2000).

*Športna dejavnost študentov* pripomore k dopolnitvi intelektualnega dela, polnejši uresničitvi posameznika in bogastvu njegovega duševnega in telesnega zdravja. Prav tako pripomore tudi k integriteti osebnosti (Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji, 2000). Pri vseh omenjenih skupinah pa gre predvsem za koristno, prijetno in aktivno izpolnjevanje prostega časa (Eime et al., 2013).

Model HCM (ang. »Human Capital Model«), v katerem je predstavljen celovit pregled šestih različnih vrst vplivov, katere ima športna aktivnost na posameznika. Baily (2013) v svojem delu opisuje fizični vpliv, čustveni vpliv, vpliv posameznika, socialni vpliv, intelektualni vpliv in finančni vpliv. Osnova za omenjeni model je predpostavka, da se kompetence, veščine in znanja lahko pridobi z udeležbo v športu, kar ima za posledico pozitiven razvoj mladih.



Slika 1: HCM

(Bailey, Hillman, Arent in Petitpas, 2013, str. 4).

Omenjeni model služi kot temelj pozitivnih vplivov športne aktivnosti na človeka, saj je obrazložitev tega pristopa težko oporekati. Iz omenjenega modela bomo izhajali v nadaljevanju. Zdrav način življenja je namreč pojem, ki zajema celotnega človeka (Videmšek in Pišot, 2007) in v katerem so poleg telesnega in gibalnega razvoja pomembni tudi socialni čustveni ter intelektualni razvoj. Športna aktivnost ima več pozitivnih stvari, kot so sprostitev, posamezniki lažje obvladujejo stres, zmanjša se tesnoba ter potrnost, poveča se pozitivna samopodoba. Človeku prav tako pomaga pri vključevanju v družbo, zavedanju samega sebe in sveta.

## 2.1 Učinki redne telesne aktivnosti na telo

Glede na sodobni način življenja, bi se morali vsi bistveno več gibati, kot so se generacije pred nami. Avtomobili in javni prevoz so pot v šolo ali na delo bistveno skrajšali. Med prevozom na delo s prevoznim sredstvom ne porablamo energije – skratka smo pasivni in največkrat sedimo. Scott et al. (2016) so v raziskavi ugotovili, da je povprečna razdalja 2 kilometra od doma do šole povezana z najboljšimi rezultati v povezavi z aktivnim transportom. V primeru, da otroci in mladostniki živijo blizu šole, je najbolje v šolo ali iz nje iti peš ali s kolesom. V obzir moramo vzeti tudi tiste, ki so od izobraževalnih ustanov oddaljeni dlje. Prekomerna uporaba mobilnih telefonov, televizije in računalnikov negativno vpliva na nas z vidika gibanja, vida in telesne drža. Enako velja za preobremenjenost s šolskim delom. Zato je gibanje izjemnega pomena.

Vedno več najstnikov se namreč odreče priložnosti za sodelovanje v športnih aktivnostih, kar pa ima lahko negativne posledice skozi daljše časovno obdobje. Nelagodno je dejstvo, da je večina najstnikov starih 13 do 17 let, le približno 40 % tistih, ki so fizično sposobnih in se z rekreacijo ukvarjajo na dnevni ravni. Žal se bo trend upadanja najverjetneje nadaljeval, ker vedno več današnjih mladostnikov pred športnimi aktivnostmi izberejo aktivnosti za katere potrebujejo le roke, kot so na primer video igre, družabni mediji in spletno brskanje (Allender et al., 2006).

»Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) priporoča, naj bo vsebina telesne dejavnosti za otroka in mladostnika raznovrstna in naravnana tako, da bo imela ugoden vpliv na njegovo srčno-žilno in mišično učinkovitost, zdravje kosti ter srčno-žilne in presnovne markerje. Zato naj bodo otroci in mladostniki v starosti od 5 do 17 let vsak dan vsaj 60 minut zmerno do zahtevno telesno aktivni. Dve uri sta boljši od ene ali povedano drugače obsežnejša aktivnost od priporočene zagotavlja še dodatne pozitivne učinke na njihov razvoj in zdravje. Priporočila govorijo tudi o tem, da naj bo večina dnevne aktivnosti aerobnega značaja, vsaj trikrat tedensko pa morajo biti vključene tudi vadba za mišično moč in vaje za razvoj kostnega zdravja ter ob tem tudi intenzivno zahtevnejše gibalne vsebine« (Škof et al., 2016, str. 33, 34).

Naše telo je ustvarjeno za gibanje (Drev, 2013). Športno udejstvovanje pripomore k boljšemu počutju in boljšemu zdravju, posledično pa pripomore k bolj zdravemu življenjskemu slogu. Posamezniki morajo biti telesno dejavni doma, v šoli, v službi, na poti, v prostem času, skratka vsak dan. Zagotovo ste že vsi opazili, kako blagodejno na naše zdravje vplivajo popolnoma enostavne stvari, kot so hoja, tek, ples, kolesarjenje, delo na vrtu, športne igre s prijatelji, sprehodi v naravi, hoja v hribe, ipd.

S pomočjo redne telesne aktivnosti posamezniki razvijajo določene gibalne sposobnosti, prav tako pa ustvarjajo vedenjske vzorce, kateri jih bodo spremljali skozi celotno življenje; posledično posamezniku športna aktivnost predstavlja red in disciplino, katera mu bo v pomoč pri doseganju zelenih ciljev in v nadaljnjem življenju nasploh (Pišot in Planinšek, 2005). Na drugi strani lahko posamezniki z dobro samodisciplino, optimizmom, pozitivnim razmišljanjem, trdom in motivacijo premagajo izzive, kateri sem jim pojavijo na začrtani poti. Prav samodisciplina je ključnega pomena pri doseganju zelenih ciljev, saj le-ta posameznika sili in preganja v premagovanje ovir in posledično uspešno dosego zelenih ciljev.

Ne smemo pa pozabiti na motivacijo, saj ima le-ta izjemen pomen pri treniranju in doseganju zelenih uspehov. Prav z motivacijo pa imajo trenerji največ težav, saj morajo dobro vedeti, kako najbolje motivirati vsakega posameznika posebej. Kot navajajo Kajtna, Tušak, in Kugovnik (2003) mora motivacijska tehnika trenerja temeljiti na medsebojnem sodelovanju in podpori športnika, nagrajevanju oziroma deljenju pohval za zelene oblike vedenje oziroma doseganju določenih ciljev, načrtovanju strategije treninga in postavljanju ciljev ter dajanju povratne informacije med treningom.

Kajtna in Jeromen (2007) sta med najbolj primerne načine motiviranja uvrstil naslednje:

- *popolnost*, ki predstavlja posameznikovo delo, katero je narejeno zelo dobro oziroma popolno;
- *moč*, ki se odraža v posameznikovi zmožnosti, da kontrolira in ustvarja svoja mnenja in prisluhne drugim (npr.: mnenje trenerja);

- *vznemirjanje*, s pomočjo katerega posameznik pridobiva raznolike senzorne izkušnje, katere omogočajo normalen razvoj posameznika, saj le-te pozitivno vplivajo na motorične, socialne in procesne spretnosti in ustvarjajo dobro vzdušje;
- *neodvisnost*, ki predstavlja posameznikovo zmožnost, da lahko določeno nalogo oziroma cilj naredi samostojno;
- *uspeh*, s pomočjo katerega posameznik doseže določen cilj oziroma si izboljša svoj status;
- *združevanje*, s pomočjo katerega posameznik pridobi in izboljša medsebojne odnose.

Izjemno pomemben del na poti do zelenega uspeha je definitivno dobra komunikacija med trenerji in igralci. Trenerji se morajo zavedati, da njihov način komunikacije vpliva na posameznikovo samozavest, motivacijo, koncentracijo, tremo, ipd. Z odprto in ustrezno komunikacijo posamezniki analizirajo probleme, predstavljajo svoja znanja in izkušnje, sprejemajo pomembne odločitve, rešujejo notranje probleme, komunicirajo o vsakodnevnih obveznostih, ipd.

Učinkovita komunikacija v športu mora vsebovati (Golby in Wood, 2016): direktnost, jasno in odkrito izražanje mnenj, ločevanje dejstev od posameznikovega mišljenja, jasnost sporočil brez skritih pomenov, prilagodljivost sporočil glede na nivo športnikov, osredotočenost posameznika na eno stvar, podporo sogovornikov, podajanje povratnih informacij, ipd.

Na dober športni rezultat oziroma razvoj določenih multiplikativnih učinkov športa vplivajo tudi medsebojni odnosi, pozitivna naravnost, psihofizična pripravljenost in predvsem zmagovita mentaliteta. Velik pomen pri doseganju multiplikativnih učinkov športa imajo dobri medsebojni odnosi z družino, prijatelji, trenerjem, sotekmovalci, ipd. Prav ta občutek povezanosti posamezniku doda nek zagon, s pomočjo katerega lahko doseže vse. Omulec (n.d.) ugotavlja, da bližina pozitivno vpliva na posameznika, posledično zmanjšuje stres, lajša prenašanje fizične bolečine in naporov, poveča samozavest, ipd.

Osebnost športnikov in nešportnikov se močno razlikuje (Kajtna, Tušak in Kugovnik, 2003); športniki veljajo za bolj odprte navzven v komunikaciji z okoljem, imajo močnejšo potrebo po storilnosti, dražljajih in stimulaciji, so psihično bolj stabilni, imajo boljšo emocionalno samokontrolo, so manj anksiozni, so bolj

samozavestni in izražajo več zaupanja vase, izražajo višjo dominantnost in večjo stopnjo odgovornosti.

S prvimi multiplikativnimi učinki športa se posamezniki srečajo že v ranem otroštvu, zato je izrednega pomena, da s pomočjo staršev prepoznajo pozitivne vidike aktivnega življenjskega sloga in do njih razvijejo nek pozitiven odnos (Pišot in Planinšec, 2005). Prav starši pa bi se morali zavedati, da na otrokov razvoj blagodejno vpliva gibanje in potreba po igri. V kolikor družina otroka ne spodbuja h gibanju se to opazi v njegovih ne dobro razvitih gibalnih sposobnostih.

V zgodnjih letih jim na pomoč priskočijo starši, s pomočjo katerih izoblikujejo podlago za kakovostnejše športno-aktivno preživljanje prostega časa, katero bodo izboljševali v kasnejših življenjskih obdobjih. Kot smo že omenili imajo starši oziroma skrbniki pri gibalnem razvoju otroka vsaj na začetku pomembno vlogo. Posamezniki se bodo seveda tudi naprej neprestano razvijali, vendar je od staršev odvisno, kako in na kakšen način ter kaj bo to pomenilo za otrokov nadaljnji razvoj.

Dorsch, Smith in McDonough (2009) so mnenja, da starši predstavljajo prve učitelje svojih otrok, s pomočjo katerih že v ranem otroštvu posameznik začne razvijati določene multiplikativne učinke, saj se ob njih počuti varnega, jim zaupa in z njimi rad sodeluje. Da bi bili multiplikativni učinki doseženi imajo veliko vlogi pri tem tudi učitelji in trenerji, kateri jim zagotavljajo dobre pogoje za vadbo, s pomočjo katere posamezniki razvijajo določene psihomotorične spretnosti in veščine, odkrivajo potencialne, ipd. (Cote, 1999).

Šport razvija posameznikove sposobnosti, ohranja in krepi njegovo zdravje, omogoča lažje vključevanje v družbeno življenje (Drev, 2013). Zato je zelo pomembno, da starši otroka že v predšolskem obdobju seznanijo s pozitivnimi učinki športa in ga spodbudijo k redni športni aktivnosti. Najbolj pogosta praksa je, da starši spodbujajo svoje otroke, da svoj prosti čas preživljajo v naravi.

Aktivno preživljanje prostega časa pozitivno vpliva na otroke (Volmut, Pišot, Šimunič, 2013): bolj so motivirani in duševno ter telesno zdravi; boljše se spoprijemajo z morebitnim stresom; narava pomaga pri zmanjševanju moten depresije in pozornosti; narava podpira kognitivni delovanje in otroško ustvarjalnost; povečuje se otrokova fizična dejavnost, le-ta pa pripomore k zmanjševanju morebitne debelosti.

Nekaj let nazaj so bili otroci veliko bolj športno aktivni kot so sedaj, veliko več so se gibalni v naravi in se tam igrali. Dandanes s pojavom tehnologije (mobitel, računalnik, tablice, ipd.) število teh drastično upada. Prav zanemarjanje oziroma nezainteresiranost za športno aktivnost je privedla do debelosti, prekomerne telesne teže, zdravstvenih težav, ipd. Prav zaradi vseh negativnih posledic športnega udejstvovanja v nekaterih državah izvajajo posebne gibalne intervencije, s pomočjo katerih želijo povečati športno aktivnost otrok, posledično pa se želijo čim bolj približati priporočeni dnevni aktivnosti, ki v starostni skupini od 5 do 17 let znaša 60 minut na dan (Volmut, Pišot in Šimunič, 2013).

Kot smo že omenili otroci večino svojega prostega časa preživijo pred televizijskimi zasloni oziroma na elektronskih napravah. Otroci naj se namesto tega raje igrajo, pojejo, berejo, ukvarjajo z različnimi hobiji oziroma izvajajo določene aktivnosti, katere spodbujajo razvoj možganov (Ramesh, 2016). Prav tako poziva starše, da naj vse elektronske naprave odstranijo iz spalnic, saj le-te ovirajo posameznikov razvoj.

Multiplikativne učinke različne starostne skupine v osnovni šoli dosegajo na različne načine (Kovač, Markun Puhan, Lorenci, Novak, Planinšec, Hrastar, Pleteršek in Muha, 2011): Prvo vzgojno-izobraževalno obdobje (1., 2. in 3. razred) se za doseganje le-teh poslužuje naravnih oblik gibanja in igre, atletske in gimnastične abecede, plesnih iger, iger z žogo, plavalne abecede, pohodništva, zimskih dejavnosti in s pomočjo športnih programov Zlati sonček in Ciciban planinec; Drugo vzgojno-izobraževalno obdobje (4., 5. in 6. razred) se za doseganje le-teh poslužuje atletike, gimnastike z ritmično izrazitostjo, plesa, malih športnih iger, plavanja in drugih vodnih dejavnosti, smučanja, zimskih dejavnosti, pohodništva in drugih dodatnih vsebin; Tretje vzgojno-izobraževalno obdobje (7., 8. in 9. razred) se za doseganje le-teh poslužuje splošne kondicijske priprave, atletike, gimnastike z ritmično izrazitostjo, plesa, športnih iger, pohodništva, plavanja in drugih vodnih dejavnosti, smučanja, zimskih dejavnosti in drugih dodatnih vsebin.

Velik vpliv na razvoj multiplikativnih učinkov imajo vsekakor prijatelji, soigralci in vrstniki kateri posameznike motivirajo, na drugi strani pa si posamezniki izboljšajo socialne spretnosti, razvijejo možnosti za osebno rast, niso več tako negotovi, so bolj čustveno stabilni, razvijejo občutek pripadnosti in varnosti, ipd. (Vazou, Ntoumanis in Duda, 2005).

Dobri pripomočki pri ustvarjanju in doseganju multiplikativnih učinkov športa na mlade so tudi učni načrti, v katerih so predstavljeni želeni standardi, kateri naj bi dosegel vsak posameznik v določeni starostni kategoriji/razredu. Učni načrti so razdeljeni na posamezne starostne kategorije v katerih je za vsako posamezno starost določeno priporočljivo število vadbe na tedenski ravni in sama intenziteta treningov. S pomočjo upoštevanja učnih načrtov bodo posamezniki lažje dosegali multiplikativne učinke, na drugi strani pa moramo biti pazljivi pri izvajanju določenih vaj, saj lahko napačna izvedba le-teh posameznika privede do neljubih poškodb.

Štemberger (2004b) pravi, da lahko posamezniki do predpisanih zelenih standardov in posledično do razvoja določenih multiplikativnih učinkov pridejo le ob kakovostnemu, načrtovanemu in vodenemu procesu športne vadbe. Kovač in drugi (2011) pri učnem načrtu za Program osnovne šole za predmet športa vzgoja navajajo, da mora športa vzgoja v osnovni šoli temeljiti na skrbi za zdrav razvoj posameznika, katerega učijo in vzgajajo tako, da bo v vseh življenjskih obdobjih svoj prosti čas obogatil s športnimi vsebinami.

S pomočjo aktivnega in zdravega načina življenja bo tako lahko posameznik skrbel za vitalnost, dobro počutje, zdravje in življenjski optimizem. Učni načrti morajo v prvi vrsti izhajati iz potreb učencev in ne iz vsebine, navaja Štemberger (2004a). V njih se tako rekoč prepletajo psihomotorične, afektivne in kognitivne potrebe posameznikov.

Učni načrti športne vzgoje v osnovni šoli temeljijo na doseganju naslednjih ciljev (Kovač, 2011):

- ustrezna gibalna učinkovitost, oblikovanje zdravega življenjskega sloga (zdrav način življenja, telesna in gibalna razvitost, razbremenitev in sprostitvev.);
- ustvarjanje spretnosti in znanj, ki omogočajo sodelovanje v različnih športnih dejavnostih (spodbujanje športne ustvarjalnosti, seznanitev posameznika z varnim in športnim udejstvovanjem.);
- razumevanje koristi rednega gibanja in športa ter njune vloge pri kakovostnemu preživljanju prostega časa;
- pozitivno doživljanje športa, ki bogati posameznika (premagovanje naporov, zadovoljstvo ob gibanju, doseganje ciljev, krepitev samozavesti.);



- oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev (medsebojno sodelovanje, razvoj zdrave tekmovalnosti, fair play, strpnost, sprejemanje drugačnosti,).

Ne le dobro sestavljeni učni načrti, ampak tudi primerne učne metode in oblike ter primerno izbrane učne vsebine pripomorejo k individualnemu doseganju ciljev, v našem primeru so to multiplikativni učinki, s pomočjo katerih se posamezniki sprostijo, počutijo se prijetno, pozabijo na težave, hkrati pa se bolj podrobno poglobijo v sam šport. Glede na to, da se otroci v prvi triadi močno razlikujejo (različne gibalne izkušnje, tempo rasti in razvoja, različen odnos do športa) mora učitelj premišljeno izbrati določene učne metode in oblike s pomočjo katerih bo učence pripeljal do želenega nivoja znanja. Kovač in drugi (2011) so ugotovili, da se med učenci pojavljajo velike razlike v telesni zgradbi in gibalni učinkovitosti. Povsem logično je, da se bodo nekateri posamezniki določene stvari naučiti hitreje kot drugi, posledično bodo razlike tudi v določenih gibalnih nalogah.

Učitelj mora za korektno načrtovanje športno-vzgojnega procesa dobro poznati cilje učnega načrta in sodobne tehnike načrtovanja, prav tako mora vedeti, kakšno predznanje posamezniki že imajo, posledično mora poznati tudi njihove funkcionalne in gibalne sposobnosti (Štemberger, 2004a). Kot najpogostejše in najprimernejše učne oblike, ki jih učitelji uporabljajo pri uri športne vzgoje je Štemberger (2004b) uvrstila: frontalno obliko, skupinsko obliko, kombinirano delo, vadbo na postajah, obhodno vadbo, poligon, štafeto, delo v igralnih skupinah, delo s kolono, delo s kartoni, delo z dopolnilnimi nalogami, delo z dodatnimi nalogami in delo s homogenimi in heterogenimi skupinami; Med najprimernejše učne metode pa je uvrstila razlago, pogovor, demonstracijo s strani učitelja, učenca in video prikaza, metodo igre in gibalno prikazovanje.

Rezultati raziskave, ki jo je Štemberger (2004b) izvedla prikazujejo, da se učitelji telesne vzgoje pogosto poslužujejo metode razlage in metode igre, pogosto se poslužujejo metode pogovora, metode demonstracije s strani učitelja in učenca ter gibalno prikazovanje, nikoli pa se ne poslužujejo metode demonstracije s strani video prikaza. Kot navaja Štemberger (2004b) je otrokovo mišljenje zelo fleksibilno in logično, stvari pa si najbolj zapomni ko opazuje konkretne situacije. Zato na tej točki predlagamo, da se trenerji poslužujejo metode demonstracije, s katero posameznikom tako na teoretičnem kot praktičnem način prikazujejo izvajanje določenih vaj in jih seznanijo z napakami, katere se lahko pripetijo ob nepravilnemu izvajanju le-teh.

*Frontalne učne oblike kot sta poligon in ga štafetne igre so za posameznike izredno zanimive, na drugi strani pa ne ustrezne z vidika individualizacije dela, saj ne omogočajo prilagajanja vsebin vsakemu posamezniku posebej (Štemberger, 2015).* Petrovčič (n.d.) dodaja, da aerobna vadba pozitivno vpliva na večjo koncentracijo in spomin, posledično pa zmanjšuje impulzivnost otrok. Prav tako navaja, da je ena izmed raziskav pokazala pozitivno vključenost otrok v ekipne športe. Vključenost otrok v ekipni šport je pozitivno povezana s samoučinkovitostjo, duševnim zdravjem in socialno vključenostjo otrok dodaja.

Velik poudarek k doseganju multiplikativnih učinkov športa predstavlja tudi sestava letnega plana oziroma učnega načrta, le-ta pa mora po predlogih Bjelice in Bilića (2008) upoštevati določena didaktična načela:

- *Načelo znanstvenosti*, v katerem se posamezniki v procesu vadbe seznanijo samo z resničnimi in preverjenimi podatki.
- *Načelo primernosti* pomeni, da morajo biti vse učne vsebine, učne metode in oblike prilagojene sposobnostmi, starostnim skupinam in potrebami posameznikov.
- *Načelo vzgojnosti* pomeni, da mora športno udejstvovanje skupaj s trenerjem posameznikom posredovati določene vrednote.
- *Načelo zavestne aktivnosti*, s pomočjo katerega posameznik pridobi lastne izkušnje in se iz njih uči.
- *Načelo nazornosti* pomeni, da je potrebno posameznikom na razumljiv način predstaviti določene športne vaje in spretnosti, katere se od njih tukaj pričakujejo.
- *Načelo sistematičnosti in postopnosti* pomeni, da morajo biti učne vsebine določene v logičnem zaporedju (npr.: od lažjega k težjemu, od nižje k večji obremenitvi, od počasnega k hitrejšemu temu, od manjše k večji vzdržljivosti, od manj do več ponovitev v seriji in več serij na treningu, ipd.).
- *Načelo prilagojenosti poučevanja razvojni stopnji udeleženca* pomeni, da je športno vadbo treba prilagoditi skladno s starostjo, izkušnjami in predznanjem posameznikov.
- *Načelo navezovanja pedagoško-andragoškega kontakta* pomeni, da morajo učitelji oziroma trenerji poskrbeti za primerne medsebojne odnose.

Kot predlaga Retar (2015) naj bodo didaktična načela sodobna in inovativna, hkrati pa naj športno vadbo naredijo bolj dinamično, kreativno, razvojno in prilagodljivo. Da pa bo glavni cilj inovativnih didaktičnih načel uspešen, naj le-ta temeljijo na didaktičnemu načelu povezovanja teorije s prakso, kompetenčnemu pristopu, avtonomiji učitelja/trenerja, odprtosti in izbirnosti vsebin, fleksibilnosti učnega procesa, medpredmetnemu pristopu k učenju in poučevanju, kakovosti znanja na vseh ravneh, prilagoditvi načinov dela vsem sodelujočim, samostojnosti in odgovornosti posameznikov, razvojnemu spremljanju rezultatov posameznikov in poglobljenemu sodelovanju staršev in drugih deležnikov. V nadaljevanju predstavljamo model štirih P-jev, ki temelji na didaktiki v športu (Retar, Plevnik, Bedanrik in Pišot, 2015; v Retar, 2015).

**Tabela 6: Model štirih P-jev** (Retar, Plevnik, Bedanrik in Pišot, 2015; v Retar, 2015).

Povpraševanje	Prilagajanje
Učitelj umešča učence v središče učnega procesa z didaktičnim pristopom, ki je prilagojen učencem – sledi njihovem povpraševanju in pričakovanjem ter tako povečuje učinkovitost poučevanja. Učitelj sledi pričakovanjem ključnih deležnikov: države v obliki kurikulumuma, staršev v obliki dodatnega in dopolnilnega ter interesnega pouka in civilni športni družbi v obliki športnih krožkov.	Učitelj organizira učni proces tako, da vanj enakopravno vključi posameznike, ki so gibalno nadarjeni, kot posameznike s težavami v gibalnem razvoju in gibalno ovirane posameznike s prilagoditvami in pomočjo. Učitelj prilagodi programe skladno s ključnimi pravili športne in drugih mejnih strok.
Ponudba	Podpora
Učitelj v ponudbi v okviru možnosti vključuje lokalne, regionalne ter nacionalne tradicionalne športne oblike vključuje discipline, infrastrukturo in športno izročilo kot primerjalne prednosti za uveljavljanje učinkovitega poučevanja. Učitelj uvaja različne organizacijske oblike ponudbe gibalno športnih in športnih programskih vsebin, kot so javne, zasebne in javnozasebne, ter tako omogoča dostop do vseh oblik ponudbe v in ob šolskem prostoru.	Učitelj s specialno komunikacijo spodbuja, usmerja in nadzira učenca na poti do osebnega učenčevega cilja na področju gibanja. Učitelj z multimedijško demonstracijo in IKT podporo prispeva k večji učinkovitosti, merljivosti in zanimivosti tako na področju gibalnega učenja kot gibalnih aktivnosti nasploh.

Kot smo že opazili, imajo različne učne metode in oblike na posameznike drugačen vpliv. Prav tako se posamezniki z drugačnimi osebnostnimi lastnosti srečajo tako pri individualnih kot skupinskih športih. Za posameznike, ki se ukvarjajo z individualnimi športi velja, da imajo sposobnost samokontrole, so dominantni,

individualisti, vztrajni, ekstravertirani, odprti, vestni, skrbni, natančni, sebični, samozavestni, samomotivirani in samoodgovorni; za posameznike v ekipnih športih pa velja, da imajo dobro razvite socialne lastnosti, imajo dobre sposobnosti vodenja, uspešno rešujejo konflikte, lažje se soočijo s porazi, znajo učinkovito komunicirati, imajo visoko toleranco, ipd. (Kuravatti in Malipatil, 2017).

Dober pokazatelj multiplikativnih učinkov športa na mlade je izvedba t. i. športno-vzgojnega kartona, katerega uporabljajo v osnovnih in srednjih šolah. Karton je namenjen spremljavi gibalnega in telesnega razvoja učencev in dijakov. Športno-vzgojni karton vsebuje enajst meritev, le-te pa se nanašajo na telesne značilnosti in motorične sposobnosti. Pridobljeni podatki lahko posameznikom pomagajo pri samozavedanju, kaj posameznik lahko sam stori za svoje zdravje in telo. Nekateri posamezniki ob predstavitvi tujih rezultatov postanejo bolj dejavni in motivirani pri skrbi za svoj gibalni in telesni razvoj (Kovač, Jurak, Starc, Leskošek in Strel, 2011).

S pomočjo rezultatov športno-vzgojnega kartona lahko posamezniki pri športnih pedagogih zaprosijo za grafično ponazoritev rezultatov telesnega in gibalnega razvoja ter razlago njihovih sprememb; povprašajo po nasvetih za obšolske dejavnosti oziroma krožke, ki so primerni za njih; dobijo nasvete o vadbi, v kolikor imajo učenci težave pri gibalnem razvoju; seznanijo se z njihovimi bolj razvitimi sposobnostmi in povprašajo kako odpraviti morebitne pomanjkljivosti s primerno vadbo (Kovač in drugi, 2011).

Razvijanje telesnih, gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, katere pripomorejo k bolj učinkovitemu, nadzorovanemu in posledično k boljšemu športnemu rezultatu je mogoče doseči tudi s pomočjo informacijsko komunikacijske tehnologije. Le-ta ima veliko vlogo pri treniranju saj lahko s pomočjo počasnih posnetkov posameznik izboljša pomanjkljivosti in tako še bolj napreduje, prav tako lahko s pomočjo tehnologije prouči prednosti in slabosti posameznika (Ramesh, 2016).

Na drugi strani lahko trdimo, da skoraj vsi poznamo mobilne aplikacije (npr.: Google Fit, C25 Couch to 5K, Endomondo, Ingress, RunKeeper in podobno), s pomočjo katerih posamezniki vzdržujejo svojo telesno pripravljenost, ohranjajo kondicijo, merijo svoj napredek, ipd. Aplikacije so popolnoma enostavne za uporabo. Posamezniki v aplikacije vnesejo osnovne podatke in zelene vsakodnevne cilje, ki jih potem z omenjenimi aplikacijami želijo doseči. Na primer: število korakov, ki jih želimo narediti; zelen čas telovadbe; razdalja, ki jo želimo premagati; število kalorij,

ki jih želimo porabiti, ipd. Aplikacija posameznikom prav tako podaja priporočila in jih obvešča o napredku.

## 2.2 Učinki redne telesne aktivnosti na zdravje

Najpogostejši vzroki smrti so invalidnost, nalezljive bolezni, debelost, bolezni srca, možganska kap, rak, kronične respiratorne bolezni in diabetes. Srčno-žilne bolezni so tako vodilni vzrok smrtnosti po vsem svetu (Dyremyhr, Diaz in Meland, 2014).

Telesna aktivnost pomaga zmanjšati tveganje za srčni napad in pomaga pri raztezanju sposobnosti srčnih ventriklov, kar omogoča srcu, da z vsakim utripom črpa več krvi. Ko lahko srce z vsakim utripom črpa več krvi, postane srce učinkovitejše. Srce je mišica, igranje športa pa vadba za srce in skeletne mišice v preostalem delu telesa.

Raziskave so prav tako pokazale, da redno ukvarjanje s športom pomaga pri preprečevanju in zdravljenju sladkorne bolezni tipa 2. Redna športna aktivnost lahko pomaga tudi z obvladovanjem telesne teže, saj porabi odvečne kalorije in poveča osnovno hitrost presnove tudi v mirovanju. Med drugimi redno ukvarjanje s športom lahko uravnava nivo holesterola v telesu, izboljša krvno cirkulacijo ter ojača imunski sistem (Rice et al., 2016).

Športne aktivnosti izboljšajo otrokovo zdravje. Na BMI sicer ni veliko vpliva, ravno obratno pa je z otrokovo kožno gubo. Športne aktivnosti zmanjšajo kožno gubo, kar je veliko boljši pokazatelj maščobne mase kot BMI. Še en pokazatelj na pozitivni vpliv športa je tudi znižan srčni utrip. Starši otrok, ki nastopajo v športnih klubih, so na anketi odgovorili, da v vsakdanjem življenju opažajo hitrejši razvoj otrok (Felfe et al., 2016).

Redna telesna aktivnost in ustrezna ter raznolika prehrana otrokom in mladostnikom omogočata optimalen razvoj. Velik poudarek mora biti na rednih in kakovostnih obrokih. Kim et al. (2016) kot ugotovitve raziskave navajajo, da so trije redni dnevni obroki, posebej zajtrk, vnos svežega sadja, zelenjave in mleka povezani z dobrim uspehom v šoli. Uživanje procesirane hrane, sladkih pijač, pripravljenih rezancev, hitre hrane in slaščic več kot 7-krat tedensko je pokazalo povezanost s slabšim uspehom v šoli.

Downes (2015) v zaključku raziskave trdi, da večina študentov ne dosega priporočljive fizične aktivnosti in prehranskih navad. Mladostniki in odrasli, ki so telesno in športno dejavni načeloma izbirajo bolj kakovostno hrano, jo redno uživajo in se v manjši meri poslužujejo tobačnih izdelkov, alkohola ali drugih substanc. Za učinkovito udejstvovanje v športu potrebujemo dobro hrano, ki nam omogoči, da izpeljemo vadbo ali trening kot smo si ga zastavili.

Med adolescenco so mladi v obdobju, kjer postopno prevzamejo odgovornost nad svojimi prehranjevalnimi navadami, zdravjem, obnašanjem (Milosavljević, Mandić in Banjari, 2015). Na tem mestu bi izpostavili, da hrana v povezavi s telesno dejavnostjo igra ključno vlogo pri zmanjševanju telesne mase, predvsem pri prekomerno težkih otrocih in mladostnikih. »Povečana telesna aktivnost sama po sebi pri otrocih in mladostnikih ne vodi v zniževanje telesne teže. Vzrok je najverjetneje ta, da imajo telesno aktivni otroci tudi boljši apetit. Navkljub temu pa telesna aktivnost pomembno vpliva na presnovo, predvsem izboljša občutljivost telesa (jeter in skeletnih mišic) na inzulin. Glede na to, da je zmanjšana občutljivost na inzulin najverjetneje glavni razlog za presnovne zaplete debelosti, predstavlja povečanje telesne dejavnosti (še posebej določenih oblik) pomembno metodo zdravljenja debelosti in njenih zapletov (Sherafat-Kazemzadeh, Yanovski in Yanovski, 2013; v Škof et al., 2016).

Klungland, Torstveit, Johansen, Håvås Haugland in Stea (2018) so naredili raziskavo, kjer so raziskovali vključenost v organizirane športne dejavnosti in njihovo povezavo z zmanjšano možnostjo nezdravih življenjskih navad. V vzorcu 13.269 otrok in mladostnikov so izvedli anketo, katero so preverjali povezavo med organiziranim športom in širokim spektrom življenjskih navad. Ugotovitve so pokazale, da imajo mladostniki, ki se ukvarjajo z organiziranim športom, boljše življenjske navade, kot tisti, ki se s športom niso ukvarjali. To nakazuje organizirane športne dejavnosti spodbujajo zdrave navade med mladostniki.

Sistematični pregled in meta-analiza, ki so jo izvedli Dwivedi, Gao, Milewski in Cruz (2019) je preiskovala povezavo pomanjkanja spanca s športnimi poškodbami pri adolescentih ter kakšni so učinki akutnega in kroničnega pomanjkanja spanca. 5 raziskav je pokazalo, da imajo adolescenti, ki imajo kronično slab spanec, tudi večje možnosti za pojav športne ali mišično-skeletne poškodbe. Rezultati kažejo na to, da imajo adolescenti, ki imajo kronično slab spanec ali spijo manj kot 8 ur ali se pogosto zbujejo, večjo možnost športnih in mišično-skeletnih poškodb. Izkazalo je se, da

pomanjkanje spanca poveča vnetni odziv, da pospeši anabolne in katabolne procese ter spremeni raven hormonov (Dwivedi et al., 2019).

### **2.2.1 Imunski sistem**

Fizična aktivnost lahko pomaga odpraviti bakterije iz pljuč in dihalne poti, tako lahko zmanjša možnost obolenja za gripo, prehladom in drugimi boleznimi. Prav tako med ali po športni aktivnosti telesna temperatura naraste, s tem pa lahko prepreči rast bakterij in pomaga telesu boriti se proti infekcijam. Pride lahko do spremembe protiteles in belih krvničk (levkocitov), ki pa so poglavitni del človeškega imunskega sistema, pojavi se hitrejša cirkulacija po telesu, kar lahko omogoči hitrejšo prepoznavanje bolezni. Telesna aktivnost zniža izločanje stresnega hormona, ki pa povečuje možnosti nastanka bolezni (Vorvick, 2018).

### **2.2.2 Srčno – respiratorni sistem**

Redna telesna aktivnost izboljšuje dejavnike povezane z zdravjem srca in ožilja. Športna aktivnost vpliva na spodbujanje razširitve srčnih arterij in vpliva na simpatični živčni sistem (nadzoruje srčni utrip in krvni tlak), da je manj reaktiven. To ima za posledico nižji krvni tlak, bolj zdravo raven holesterola in boljšo regulacijo krvnega sladkorja (Harvard medical school, 2018). Med športno aktivnostjo srce in pljuča delajo močnejše, da bi zagotovila dodaten kisik, ki ga potrebuje telo, posledično z redno vadbo postajata srce in pljuča močnejša. Pri nekaterih aktivnostih se krepijo tudi mišice vratu in prsnega koša, vključno z diafragmo in mišicami med rebri, ki pa skupaj delujejo za dovolj močne vdihe in izdihe (American Lung Association, 2020).

### **2.2.3 Možgani**

Razne študije so dokazale, da športna aktivnost izboljša srčno-dihalni sistem, ki pa je direktno povezan s strukturo in funkcijo razvoja možganov, še posebej predelov kot je hipokampus, ki je povezan s spominom ter prefrontalna skorja, ki pa ne dokonča svoje formacije do zgodnjih dvajsetih let. Razvoj prefrontalne skorje je povezan s sposobnostjo razmišljanja in odločanja izvajanja dejanj, ki temeljijo na našem razmišljanju. Telesna dejavnost spodbudi metabolične zahteve in odziv nanje, zaradi tega se ustvari več kapilarnih povezav za transport krvi in kisika v različne predele možganov.

Prav tako poveča formacijo sinaps med nevroni in poveča sposobnost komunikacije različnih predelov možganov med seboj. Obstaja velika povezava, da tisti, ki so telesno aktivni v otroštvu ali mladostni bodo bolj motivirani za športno dejavnost tudi v odrasli dobi. Znano je, da telesna vadba zviša nivo neurotransmiterjev kot je na primer dopamin in tudi serotonin, kar pa ima velik vpliv na motivacijo vzdržljivost kar nekaj časa (Cox, 2017).

#### **2.2.4 Skelet**

Študije so odkrile, da naj bi kosti vsebovale 'spomin' telesne aktivnosti v zgodnji dobi v času pubertete oziroma pred njo in ima pozitivne učinke tudi kasneje v odrasli dobi življenja. Velika je razlika v masi, gostoti in vsebnosti mineralov kosti pri tistih, ki so bili telesno aktivni v otroštvu (predvsem pred puberteto) z neaktivnimi. S tem pa imajo manjšo možnost pojava osteoporoze in posledično tudi drugih vnetno povezanimi boleznimi (Cox, 2017).

#### **2.2.5 Ledvice**

Fizična aktivnost povzroči spremembe v ledvični hemodinamiki in pri izločanju elektrolitov ter beljakovin. Med aktivnostjo se ledvični pretok plazme zmanjša, to pa je povezano z intenziteto vadbe. Pri tem procesu je vključena kombinacija simpatične živčne aktivnosti in sproščanje snovi kateholaminov. Zmanjšanje ledvičnega krvnega pretoka med vadbo sočasno vpliva na hitrost glomerulne filtracije, čeprav se ta med vadbo zmanjša relativno manj. Spremembe pretoka urina so odvisne od ravni antidiuretičnega hormona v plazmi, ki se poveča z intenzivno vadbo. Velik faktor pri delovanju ledvic sta tudi ustrezna hidracija in počitek (Portman, 1984). Preprosta vadba lahko izboljša funkcijo ledvic, prav tako lahko pomaga pri zdravljenju ledvičnih bolezni (American Society of Nephrology, 2014).

#### **2.2.6 Jetra**

Telesna aktivnost v jetrih poveča oksidacijo maščobnih kislin, zmanjša njihovo sintezo in prepreči poškodbe mitohondrijev ter hepatocelularjev z zmanjšanjem sproščanja molekulskih vzorcev, ki so v povezavi s poškodbami. Torej telesna vadba je preizkušena terapevtska tehnika za preventivno zdravo delovanje jeter in izboljšanje maščobnih bolezni jeter, prav tako pa pomaga pri preprečevanju nastanka debelosti (Dirk van der Windt., Sud, Zhang, Tsung, in Huang, 2018).



### **2.2.7 Oči – vid**

Telesna vadba povečuje tudi pretok krvi v optični živec in mrežnico. Zaradi teh učinkov se lahko izboljša splošno zdravje oči in vid. Težave z vidom in očesne bolezni izvirajo tudi iz visokega krvnega tlaka in visokega holesterola na kar ima telesna vadba lahko velik vpliv (Gans, 2016).

### **2.2.8 Koža**

S povečanjem pretoka krvi vadba pomaga hraniti kožne celice in jih ohranjati vitalne. Kri prenaša kisik in hranila v delovne celice po telesu, vključno s kožo. Poleg zagotavljanja kisika pretok krvi pomaga tudi pri odvajanju odpadnih produktov, vključno s prostimi radikali, iz delovnih celic. V nasprotju z nekaterimi trditvami vadba ne razstruplja kože. Naloga nevtralizacije toksinov večinoma pripada jetrom. Toda s povečanjem pretoka krvi, telovadba pomaga odstranjevati celične naplavine iz sistema. Zato ob ustrezni higieni lahko pomaga tudi pri problemih s kožo, kot so akne in mozolji (Jaret, b.d.).

### **2.2.9 Telesna drža**

Za zdravje hrbtenice so predvsem odločilna prva leta življenja, še posebej v obdobju hitre rasti (med 6. in 12. letom). Slaba telesna drža, ki se lahko pridobi zaradi različnih vzrokov, že v začetku življenja, ima tudi velike posledice (težave) v odraslem obdobju. Eden izmed pogostih vzrokov je tudi telesna neaktivnost in slab mišični tonus. Za krepitev mišic celega telesa in prav tako hrbtenice je idealna redna telesna vadba, ki pa bo zmanjšala možnost pojava nepravilne telesne drže (Flis Smaka, 2020).

### **2.2.10 Prekomerna teža in druge bolezni**

Gibanje in športna vzgoja lahko zmanjšata negativne vplive sodobnega načina življenja ter zagotovita uravnoteženost psihičnega in fizičnega razvoja otroka. Proces vadbe mora biti dobro načrtovan, realiziran, ovrednoten in podprt z raziskovalnimi spoznanji. Torej zmerna in zadostna športna aktivnost lahko preventivno prepreči prekomerno težo ali pa jo zmanjša. Neaktivnost in posledično debelost lahko vodi v veliko zapletov pri otrocih/mladostnikih že v zgodnjih letih, lahko se pa izrazi tudi kasneje v odrasli dobi.

Najpogostejši zaplet, ki se pojavi pri športni neaktivnosti in debelosti je sladkorna bolezen. Pojavljajo se lahko tudi drugi zapleti pri razvoju prematabolnega in metabolnega sindroma, zapleti z inzulinom, srcem, pljučna obolenja- respiratorni problemi, kopičenje maščob v različnih predelih telesa, motnje pubertete (pri deklicah lahko pride do motnje pri menstrualnem ciklusu), motnje hranjenja in pogosta depresija.

Pojav debelosti lahko vodi do drugih zapletov, npr. gastrointestinalnih in ortopedskih zapletov, manjše gibalne učinkovitost in mnogi drugih zapletov (Jan, 2013). Redna telesna aktivnost zmanjšuje tveganje za nastanek srčno-žilnih bolezni in smrtnost v primeru koronarne srčne bolezni. Prav tako nekatere študije dokazujejo, da obstaja močna povezava z rakom na debelem črevesju in neaktivnostjo, ter verjetna povezava med rakom na prostati in dojkah ter neaktivnostjo. Obstaja tudi nekaj dokazov, ki kažejo, da lahko telesna aktivnost, ki temelji na obremenitvi / odpornosti, v otroštvu in zgodnji adolescenci prispeva k zmanjšanju pojavnosti osteoporoze. Visoko tveganje za nastanek možganske kapi predstavlja povečana masa levega prekata brez telesne aktivnosti (Coalter, 2005).

### **2.2.11 Mentalno zdravje**

Vključevanje v športne aktivnosti zmanjšuje stres in izboljša splošno počutje. Nekateri študije potrjujejo, da sodelovanje pri timskih športih v času otroštva in adolescence zvišajo volumen določenega možganskega režnja in zmanjšujejo znake depresije (Evending, 2019). Prav tako naj bi udejstvovanje pri timskih športnih aktivnostih predstavljalo blažilnik za doživljanje anksioznosti (Schumarchen Dimech in Seilen, 2011). Ugotovljeno je tudi bilo, da naj bi športna aktivnost ščitila mladostnike pred nagnjenostjo k samomorilnosti, torej šport daje edinstveno psihosocialno korist (Taliaferro, Rienzo, Mille, Pigg in Dodd, 2008).

### **2.2.12 Vpliv športa na boljši spanec**

Bistvenega pomena za jasno razumevanje razmerja, ki ga ima fizična aktivnost s kakovostjo spanja je natančna razvrstitev intenzivnosti fizične aktivnosti. Intenzivnost telesne aktivnosti je povezana s tem, kakšen napor premaguje naše telo, medtem ko izvajamo to dejavnost. V skladu s smernicami Centra za nadzor in preprečevanje bolezni (CDC) in Ameriškega kolidža športne medicine (ACSM) je zmerna aktivnost opredeljena med 3,0–6,0 hitrosti presnove (MET) (3,5–7 kcal /

min) in naporne aktivnosti je opredeljeno kot več kot 6,0 MET (več kot 7 kcal / min). CDC priporoča različne telesne aktivnosti zmerne in intenzivne intenzivnosti.

Fizična aktivnost velja za učinkovit, ne-farmatološki pristop za izboljšanje spanja. Poleg tega se telesna vadba priporoča kot alternativni ali dopolnilni pristop k obstoječim terapijam za težave s spanjem. Dokazi iz preteklih raziskav kažejo, da imajo telesno aktivni mladostniki ugodnejšo kakovost spanja od fizično neaktivnih. Nedavni sistematični pregled je razkril, da večerna vadba lahko pozitivno vpliva na spanec, vendar ga naporna vadba lahko poslabša in povzroči zakasnitev spanja ter skupni čas spanja. Treba je določiti razmerje med intenzivnostjo fizične aktivnosti (to je zmerna vadba, naporna vadba) in kakovostjo spanja, čeprav so bile povezave med telesno vadbo in boljšim spancem že večkrat poudarjene. Analize so pokazale, da se zdi, da je zmerna aktivnost učinkovitejša kot ekstremna aktivnost za izboljšanje kakovosti spanja. Poleg tega je zmerna telesna vadba koristna za kakovost spanja tako pri mladi kot v stari populaciji (Wang in Boros, 2019).

Alley in drugi so ugotovili, da pri posameznikih, ki so napetost pri vadbi ocenili kot večjo, se je količina lahkotnega spanca zmanjšala, količina globokega pa povečala v primerjavi s tistimi, ki so napetost ocenili kot manjšo (Dolezal, Neufeld, Boland, Martin in Cooper, 2017). Prej omenjene študije omenjajo vpliv vadbe na spanec pri zdravi populaciji v celotni življenjski dobi. Pregledali smo tudi študije, ki so proučile to razmerje pri posebnih populacijah kot so športniki. Čeprav je ta populacija pogosto videti kot vzor zdravja, so športniki manj nagnjeni k temu, da imajo koristne učinke vadbe na spanje, če obstaja slaba kakovost spanja. Dokazi kažejo, da športniki zaradi različnih razlogov, kot so zahteven urnik treningov, tesnoba pred tekmovanjem in obsežna potovanja, pogosto doživljajo pomanjkanje spanja, kar posledično ovira njihovo uspešnost.

Več raziskav je poročalo, da lahko ena noč nočnega pomanjkanja povzroči presnovne nepravilnosti, kot so znižana koncentracija laktata v plazmi, ter tudi povišana raven kreatin fosfokinaze in mioglobina po koncu vadbe naslednje jutro. Da bi ublažili te posledice, Nédélec et al. predlagajo, da športniki dosledno uporabljajo strategije spanja - omejevanje izpostavljenosti elektronskim napravam pred spanjem, spanje v temi in prebujanje v naravni svetlobi - za izboljšanje kakovosti spanja v noči pred tekmovanjem in po njem (Dolezal et al., 2017).

Ugotovitve raziskav podpirajo idejo, da lahko intenzivnost vadbe in spanje med športniki drugačno vplivata v primerjavi s splošno populacijo. Eden izzivov za elitne športnike je, da se ne morejo vsak dan podrediti veliko višji intenzivnosti, da bi izboljšali kakovost spanja, saj je njihova intenzivnost treninga običajno blizu njihove največje zmogljivosti (Dolezal et al., 2017).

### 2.3 Učinki športnih aktivnosti na motorične sposobnosti

Primarni cilj vsakega športa je nedvomno razvoj motoričnih in gibalnih spretnosti za opravljanje nalog povezanih s športno discipline s katero se športnik ukvarja in tako doseči najboljše možne rezultate v želeni panogi. Vsak šport v ospredje postavlja različne motorične spretnosti, ki so potrebne za doseganje željenega cilja. Kadar pa govorimo o splošnem vplivu športa na motorične sposobnosti, pa nedvomno govorimo o pozitivnem vplivu, saj je šport osnovna oblika pridobivanja tovrstnih spretnosti.

Motorični sistem omogoča telesu izvajanje hotenih in nehotenih gibov. Pri organiziranju gibanja sodelujejo trije med seboj tesno povezani sistemi: osrednje živčevje, periferno živčevje in skeletna mišičnina. Za koordinirano delovanje motoričnega sistema in celotnega živčevja je ključnega pomena uravnavan in natančno usmerjen prenos informacij s pomočjo signalov akcijskih potencialov. Prenos informacij omogočajo visoko specializirane strukture, imenovane sinapse. V motoričnem sistemu komunicirata dva tipa celic: nevroni in skeletno mišična vlakna. Celici komunicirata med sabo prek kemične sinapse, ki se imenuje živčno mišični stik (ŽMS). Nastanek ŽMS je kompleksen proces, ki vključuje razvoj motoričnih nevronov, ki nastajajo z delitvijo in diferenciacijo progenitorskih celic, prvi živci začnejo izraščati v šestem tednu embrionalnega razvoja, in proces se nadaljuje vse do desetega tedna (Moore (1998); v Jurdana in Pišot, 2010).

Sodelovanje v več športih lahko izboljša koordinacijo in nadzor mišic. Izvajanje različnih gibov, na primer med različnimi športi, lahko pomaga razvijati športnike, da pridobijo ustrezne spretnosti. Te veščine lahko preprečijo poškodbe. Na primer, igralci bejzbola morajo med igranjem teči (sprint), metati preko glave, počepe in lunge. Nasprotno pa morajo nogometaši teči (daljše trajanje z vključenim sprintom), brcati in vrteti se. Zato bi sodelovanje v baseball in nogomet postavilo različne zahteve mišično-skeletnega sistema mladega športnika. Rastoči športniki imajo

koristi od razvoja vseh komponent živčno-mišičnega nadzora, kot so vzdržljivost, moč, moč, okretnost, hitrost, gibčnost in stabilnost.

Nerazvitost katerega koli od teh področij lahko povzroči primanjkljaje ali asimetrije znotraj športnika, zaradi česar se lahko med prihodnjo športno udeležbo poveča tveganje za poškodbe. Poleg tega, da omogoča boljši razvoj mišično-skeletnega sistema, se lahko sodelovanje v več športih izogne prekomerni uporabi katere koli mišične skupine. Če znova uporabimo primer športnika baseballa in nogometaša, lahko sodelovanje v obeh športih omogoči »počitek« določenim skupinam mišic, kadar sodelujejo v drugem športu (npr. rama in roka, ki se uporabljata za metanje baseball-a, pri igranju nogometa odpočije). Ta počitek lahko pri mladih športnikih prepreči prekomerne poškodbe (Hackney, 2020).

Velika prednost znanja večih športov je tudi prenašanja pridobljenih sposobnosti iz enega športa na drugega, kar nedvomno prinaša prednost pred igralci s podlago iz samo ene športne panoge. Izboljša se lahko predvsem koordinacija, ravnotežje, vzdržljivost, eksplozivnost, agilnost in konec koncev tudi komunikativnost.

## **2.4 Učinki športnih aktivnosti na kognitivne sposobnosti**

Številne študije razkrivajo, da izvajanje športnih aktivnosti lahko poveča posameznikovo možgansko moč. Poročilo Medicinskega inštituta navaja, da se pri posameznikih, ki se redno ukvarjajo s športnimi aktivnostmi pojavijo dejavniki, ki kažejo večjo pozornost, hitrejšo kognitivno obdelavo podatkov in informacij ter boljše rezultate pri standardiziranih akademskih testih. Takšni rezultati so pričakovani, saj vadba poveča pretok krvi v možgane, pretok krvi v možganih pa spodbuja miselnost in samo kognitivno sposobnost (Green et al., 2005).

Šport se v vsakdanjem življenju vseh nas pogosto izkaže kot sredstvo za odpravljanje in zniževanje stresa, kar nam že samo po sebi nakazuje, da gibanje in telesna aktivnost nista povezana le s fizičnim razvojem. Vedno več je dokazov, da redna telesna aktivnost v otroštvu vpliva na kognitivni razvoj otrok. Bolje telesno pripravljene otroke imajo večji volumen dorsalnega striatuma, regije, ki je pomembna za regulacijo pozornosti (Petrovčič, b. d.).

Aerobna vadba vpliva na večjo koncentracijo in znižuje impulzivnost otrok. Pri reševanju kognitivnih nalog, ki so zahtevale veliko koncentracije, so telesno aktivnejši otroci odgovarjali natančneje in včasih celo hitreje kot slabše telesno pripravljene otroci. Telesno aktivni otroci so boljši pri filtriranju za nalogo nepomembnih informacij in boljše zadržujejo informacije v spominu. Podobno je tudi pri spominu, kjer so se bolje izkazali otroci, ki so pogosteje fizično aktivni (Petrovčič, b. d.).

Obstaja korelacija učnega uspeha ter količine ter redne športne aktivnosti. Športna aktivnost namreč vpliva na organizacijo dela oziroma učenja, zato se športniki lažje učijo in pogosto dosegajo boljši učni uspeh (Gole, 2017). Raziskovan je bil tudi vpliv športa oz. telesne dejavnosti na pozitiven osebnostni razvoj otrok in mladostnikov, kjer so zaznali pozitivne učinke predvsem pri vključenosti otrok v ekipne športe. Vključenost otrok v ekipni šport je pozitivno povezana z duševnim zdravjem, s socialnim sprejetjem oz. socialno vključenostjo otrok, višjim življenjskim zadovoljstvom, samoučinkovitostjo, negativno pa se povezuje z depresivnimi simptomi.

Koristi vključenosti otrok v šport so lahko socialne ali osebne. Med socialne sodijo sklepanje novih prijateljstev, razvijanje socialnih veščin, sposobnosti sodelovanja, med osebne koristi pa večja čustvena stabilnost in razvijanje samozaupanja. Diener (1995) je ugotovil, da sta samopodoba in samozaupanje tesno povezani s srečo. Višja kot je samozavest, višja je stopnja sreče ali subjektivnega počutja. Povezave so tudi med športnim udeleževanjem in splošnim počutjem ali srečo posameznika, saj lahko poleg fizioloških koristi sodelovanje v športu pomaga spodbujati tudi psihološke koristi, ki lahko vodijo k sreči in večjemu uspehu. Številni raziskovalci so to razmerje proučevali vzdolžno in mladostnike uporabljali kot teme (Collins, Cromatie, Butler in Bae, 2018).

## 2.5 Učinki športa na akademske sposobnosti

Ukvarjanje s športom ima lahko pozitiven učinek na akademski uspeh mladostnikov («The positive impact of sport on education», 2019). Vključevanje športa v vsakodnevne rutine je lahko za učinkovitost in uspešnost posameznega učenca pozitivno. Nizko intenzivna vadba (sploh v jutranjih urah) lahko otroku omogoči lažje dostopanje do naučenega in pridobljenih izkušenj. Otrok, ki je športnik bo

lahko tudi lažje izkoriščal svoje organizacijske sposobnosti in sposobnosti pomnjenja.

Pozitiven doprinos športa za otrokovo pozornost ter njegove kognitivne sposobnosti se dosega s povečanim pretokom krvi v možganih, ko se v telesu poviša nivo endorfinov ter tako poveča dejavnike rasti ki pripomorejo pri obnovi živčnih celic in pripomorejo pri sinaptični plastičnosti (sposobnosti sinaps, da se ojačajo ali oslabijo, glede na dvige in spuste njihovega delovanja). Tako otrokom omogočimo, da se prilagodijo glede na potrebe vsakodnevnih aktivnosti. Otrok tako lahko bolje izkoristi svoje kognitivne sposobnosti, prav tako pa se lažje prilagaja zahtevnosti nalog ki so postavljene pred njega (»The positive impact of sport on education«, 2019).

Zgodovinsko je veljalo, da neakadske dejavnosti negativno vplivajo na akademsko uspešnost. Organizirana športna aktivnost pomaga otrokom razviti in izboljšati kognitivne sposobnosti. Fizična aktivnost na splošno je povezana z izboljšanimi dosežki, vključno z ocenami in standardiziranimi testnimi rezultati. Nadalje lahko takšna dejavnost vpliva na odnos in akademsko vedenje, vključno z večjo koncentracijo, pozornostjo in izboljšanim vedenjem v učilnici. Tu poudarimo, da je šport najboljši v boju proti stresu. Šport pomaga izboljšati kognitivno in spominsko funkcijo možganov, saj razvija sposobnost koncentracije in osredotočenosti v razredu (Sani et al., 2016).

Skozi pregled literature (Kayani et al., 2018), smo ugotovili povezave med telesno dejavnostjo, akademsko uspešnostjo, samozavestjo in depresijo. Pozitivna povezava je zaznana med telesno dejavnostjo, uspešnostjo in samozavestjo. Po drugi strani pa imamo negativno povezavo s fizično aktivnostjo, akademsko uspešnostjo in depresijo. Zato imata pomembno vlogo pri razmerju med telesno aktivnostjo in uspešnostjo, depresijo in samopodobo. Posledično je odnos med športom in akademsko uspešnostjo zelo pomemben.

Športne aktivnosti namreč pripomorejo k razvoju kognitivnih sposobnosti ter dobremu psihološkemu počutju. Telesna aktivnost je povezana tudi s poznejšim zmanjšanjem duševnih težav, vključno z depresijo in nestrpnostjo, kar posledično vodi do izboljšanja akademskih sposobnosti. Pomanjkanje telesne aktivnosti je predhodno stanje za več bolezni, kot sta debelost in diabetes.

Ne glede na vključenost v ekipni ali individualni šport pa je telesna aktivnost otrok povezana z nižjim tveganjem za čustvene stiske, suicidalno vedenje in zlorabo prepovedanih substance (Petrovčič, b. d.). Ker je stres stalnica našega življenja in življenja otrok, ga je potrebno obrniti sebi v prid. Najprej ga je potrebno pri otroku prepoznati in se nato na zdrav ter sproščujoč način z njim spopasti.

Najučinkovitejši način spopadanja s stresom je sproščanje z gibanjem, kar je otroku blizu, saj je gibanje otrokova primarna potreba. Otroci potrebujejo gibanje, si ga želijo in si ga tudi izborijo, v kolikor jim ga omejujemo. Zato jim moramo omogočiti čas in prostor za gibanje, vzgojitelji v vrtcih pa morajo h gibanju pristopiti sistematično, načrtovano in premišljeno, kar jim narekuje tudi Kurikulum za vrtce (Hmelak in Lepičnik Vodopivec, 2012).

Redna programirana aerobna vadba lahko izboljša otrokove kognitivne in motorične sposobnosti. Zato je treba rutinsko stimulacijo aerobne vadbe dodati kot učno stimulacijo v šolskem učnem načrtu. Izobraževalne ustanove bodo morda morale pregledati učni načrt, tako da bodo redno programirane telesne dejavnosti postale ena izmed temeljev učnih načrtov. Vadba naj sledi priporočenemu programu, kot je 3-4 krat na teden redno, s trajanjem 30-45 minut in doseže priporočeno aerobno intenzivnost (Fediani, Santoso, Riani Kadir in Dewi, 2018).

Za učinkovito kognitivno delovanje pri mladostnikih ni potreben le ustrezen količnik inteligence (IQ), temveč tudi visoka stopnja razvoja izvršilne funkcije (kot so motivacija, sposobnost postavljanja ciljev in samokontrola), ki se spodbuja s športom. Seveda so tudi druge dejavnosti, ki jih izvajajo otroci, na primer igranje glasbila povezane s kognitivnim delovanjem, vendar je telesna aktivnost najbolj naravna za otroke te starosti najbolj zaželen (Bizdan-Bluma in Lipowska, 2014).

Vredno se je ukvarjati s športom v poznem otroštvu, ker pozitivno vpliva na kognitivne in čustvene funkcije. Kljub temu, pa je le malo raziskav raziskovalo vpliv športa na kognitivne funkcije mladostnikov ali raziskalo, katere kognitivne funkcije se razvijajo, s katerimi športnimi disciplinami. Takšno znanje bi lahko bilo koristno pri razvoju programov treninga za preadolescentne otroke, katerih namen je izboljšanje kognitivnih funkcij, pomembnih za določeno športno disciplino (Bizdan-Bluma in Lipowska, 2014).



## 2.6 Učinki športa na samoregulacijo

Kot dodatno smo se osredotočili za pregled literature, katera poudarja povezavo med športom in samoregulacijo (Toering et al., 2012). Samoregulacija ima vpliv na človekov obstoj v najširšem smislu te besede in na različnih družbenih področjih. Veščine regulacije so namreč pomembne za dolgoročni razvoj, ki se kaže v vedenju, akademski uspešnosti, zdravju ter dobrem počutju. Te veščine samoregulacije so: načrtovanje, samoevalvacija, spremljanje, napor, in razmislek. Za samoregulacijske veščine je bilo že prej ugotovljeno, da pozitivno korelirajo z mladimi in športno udeležbo.

Študija Jonker et al. (2010) je dokazala, da so učenci in dijaki (12–16 let), kateri so se redno posluževali športnih aktivnosti, dosegali višjo oceno pri načrtovanju, razmišljanju in trudu kot njihovi pred univerzitetni kolegi, ki se s športom niso ukvarjali redno. Samoregulacijske sposobnosti naj najbolje razvijale osebe v navdihujočih okoljih, ki so bogata s povratnimi informacijami in, ki zahtevajo postavljanje ciljev. Te značilnosti pa so pogosto prisotne v športnih aktivnostih (Stallman in Hurst, 2016).

Udeležba v posameznih ter skupnih športnih aktivnostih mlade nauči osnovnega upravljanja z njihovim časom. Šport zahteva svoj čas, predanost in neko mero discipline. Z udeležbo v športnih aktivnostih si mladostniki pridobijo večino osredotočenosti kot tudi večino upravljanja časa. Ti dve veščini sta najpomembnejši lastnosti, ki jih mladostnik lahko pridobi skozi igranje športa, ki posamezniku omogočata uresničevanje tako kratkoročnih kot dolgoročnih ciljev.

Na splošno ugotavljamo, da šport omogoča boljši način življenja, glede na trenutno fizično ter psihično stanje. Pozitivni učinki se kažejo na več področjih in za daljše časovno obdobje. V preteklosti so se samo pediatri in psihologi ukvarjali s vplivi športa na razvoj otrok, zato večina raziskav temelji na mentalnem razvoju otrok. Felfe et al. (2016) navajajo, da sledenje navodilom o nujni športnih aktivnost otrok, pozitivno učinkuje na njihovo zdravje. Največji vpliv se kaže na razvoj kosti skozi to obdobje.

Vpliv športa na ostala mentalna in motorična področja je večina znanstvenikov raziskovala med srednješolci (najstniki). Vpliv na kasnejše šolanje z vidika visokih ocen niso opazili, prepoznali so samo večje študijske ambicije v študentih, ki so se v mladosti ukvarjali s športom (Felfe, Lechner in Steinmayer, 2016).

Pri pozitivnih učinkih športa na mlade je najbolj prepoznavna sposobnost razdeljevanja časa porabljenega za določene aktivnosti, poleg te pa so tudi pomembni vplivi športa na mladostnike (bodisi fizični ali kognitivni) (Cornelißen in Pfeifer, 2007). Cornelißen in Pfeifer (2007) opisujeta model razdeljevanja časa kot način zaustavljanja "slabih aktivnosti". Kot primere slabih aktivnosti tukaj omenjata gledanje televizije, igranje računalniških igrice, pitje alkohola, kajenje ali pa odhajanje na mladostniške zabave.

S ponujeno možnostjo športnih aktivnosti se mladostniku tako ponudi alternativa takim aktivnostim. S ponujeno "dobro aktivnostjo" kot je šport se tako prepreči zapravljanje časa za slabše (gledanje televizije, igranje rač. igrice,...). Tako bo mladostniku ponujena alternativa šolskim obveznostim, ki pa ne bo slaba za njegov razvoj. Posledično se izboljšajo njegove organizacijske sposobnosti, saj si bo šolske obveznosti razporedil tako, da bo še vedno lahko hodil na treninge ali pa se sam ukvarjal s športom v prostem času.

### **2.6.1 Znižanje kriminala**

Zniževanje kriminala ni glavni namen športne aktivnosti, vendar se je velikokrat izkazalo, da le-ta pozitivno vpliva v smislu zniževanja kriminalnih dejanj. Športne dejavnosti lahko posamezniku pomaga razvijati vrednote, socialno podporo in pozitivne vzornike. Prav tako športna aktivnost zapolni čas mladostnika ali otroka in s tem zmanjša čas za možno kriminalno vedenje, tako rekoč ima velikokrat pozitivno posledico, da otroci oziroma mladostniki ne zaidejo v težave (Cameron in MacDoughall, 2000).

Z druženjem pri športu se lahko »ogroženi« mladi, iz kriminalne kulture, mešajo z bolj pozitivnimi vzorniki. Športna aktivnost nudi otrokom in mladostnikom alternativo izobraževalnem pomanjkanju, spodbuja razvoj samodiscipline, nudi 'protistrup' za dolgčas, zadovolji potrebe po pustolovščini, navdušenju in samostojnosti (Coalter, 2005).

### **2.6.2 Zmanjševanje verjetnosti kajenja in zlorab alkohola**

Med dejavnike, ki zmanjšujejo verjetno kajenja se prišteva tudi zdrav življenjski slog in telesna aktivnost (Koprivnikar, 2011). Nekatere slovenske raziskave to tudi potrjujejo, saj je bilo ugotovljeno, da tisti učenci, ki so telesno aktivni manj pogosto posežejo po tobačnih izdelkih (Videmšek, Štihec, Karpljuk, Debeljak, 2003). Prav tako športna dejavnost pozitivno vpliva na konzumiranje alkohola, saj tisti učenci, ki so športno aktivno manj uživajo alkohol. Torej je šport lahko sredstvo, ki otroke in mladostnike obvaruje pred nekaterimi zasvojenostmi in slabimi vplivi ulice (Videmšek, Videmšek, Štihec, Karpljuk, 2004).

### **2.7 Učinki športa na samopodobo in samozavest**

Občutek samozavesti in dejaven odnos do sveta se oblikuje zaradi truda in potrpljenja, ki ga mora posameznik vložiti v aktivnost, ter dobrega občutka ob uspehu, kar mu daje pozitivno izkušnjo o uspešnem premagovanju ovir (Škof, 2010). Kadar ima posameznik občutek, da nekaj zmore, potrjuje pomen zanašanja nase, s tem pridobiva samozavest in zaupanje vase, hkrati pa se uči prilagajanja in spopadanja z zunanjimi obremenitvami.

Že dolgo poznamo pomembnost kognitivnih sposobnosti, največkrat v povezavi z uspehom v šoli in vplivom na socialno – ekonomski status/uspeh. V zadnjih letih se pri izvajanju analiz posveča pozornost nekognitivnim sposobnostim ter njihovem vplivu na socialo-ekonomski status/uspeh. Med te uvrščamo vedenje in čustveno moč. Vsekakor pa je zdravje predpogoj za kakršenkoli uspeh (Felfe, Lechner in Steinmayer, 2016).

Ko mladostniki sodelujejo v šolskih športih, razvijajo različne tehnike in veščine. S sošolci sodelujejo v prijateljski konkurenci, lažje ohranjajo zdravo telesno težo in imajo manjše tveganje za razvoj debelosti. Fantje in dekleta, ki se ukvarjajo s športom, imajo bolj pozitivne slike telesa kot tisti, ki se poslužujejo sedentarnega načina življenja. Ko dobro igrate in zmagate v igrah, pridobite občutek dosežka, kar pomaga oblikovati samozavest. (Lakshmy, 2018)

Felfe et al. (2016) navajajo, da je za zdravje in socialno – ekonomski uspeh v kasnejših letih življenja povezan s temelji, ki smo jih osvojili v otroštvu. Po poročanju NAYS-a (ang. »National Alliance for Youth Sports«) je okrog 65 % otrok po svetu vključenih v športne dejavnosti. V primerjavi z ameriški otroci so je nemška mladina, stara med 6 in 14 let, v 70 % angažirana v športne aktivnosti (ZDA – 55 %).

Koncept samospoštovanja je povezan s pozitivnimi občutki o sebi. Telesna aktivnost velja za pomembno za fizično in duševno zdravje. Visoka samopodoba je pozitivna povezano z dobrim počutjem. Dosledna vadba in izvajanje športnih aktivnost vodi v psihološko dobro počutje. Telesna aktivnost ima pozitiven pomemben odnos s samopodobo pri otrocih kot tudi pri starejših odraslih (Barton, Griffin in Pretty, 2011).

Sonstroom in Morgan (1989) sta že pred leti ugotovila, da je telesna aktivnost povezana s samozavestjo. Izdelala sta celo model, kateri temelji na stopnjo povezanosti socialne percepcije, čustvenega ter fizičnega stanja posameznika. Na podlagi tega modela sta ugotovila, da je fizična aktivnost povezana z večjo stopnjo samozavesti ob uporabi vzorca odraslih in mladostnikov.

Skozi prebiranje literature smo ugotovili pozitivne učinke športa v povezavi s socialnim vedenjem, zdravjem, dobrim počutjem in občutkom solidarnosti. Te ugotovitve so bile skladne skozi vse že omenjene raziskave (Manz et al., 2016). Super in ostali avtorji (2018) so podali razširjeno raziskavo o učinku športa na mlade, v kateri niso našli povezav med športno udeležbo in problematičnim vedenjem. Zanimivost te raziskave se nanaša na ugotovitve glede udeležbe v športnih aktivnostih ni povezana z uspešnostjo v šoli. Avtorji pa so poudarili, da bi bilo smiselno, da se bodoče raziskave osredotočijo na raznolikost socialno ranljivih mladinskih skupin in njihovo aktivnost v športne aktivnosti.

Slutzky in Simpkins (2008) sta primerjala sta samopodobo v individualnih in ekipnih športih in ugotovila, da je samopodoba višja v ekipnih športih, saj več časa, kot otroci preživijo v ekipnem športu, bolje ocenjujejo svoje športne sposobnosti, ki so v povezavi z boljšo samopodobo. Višjo samopodobo izrazijo otroci, ki so dalj časa v športu, saj preko procesa odraščanja sebe lažje ocenijo svoje kompetence in samopodobo.

Reis et al. (2015) so preverjali, kako se športnice odzivajo na težke situacije v športu in kako izražajo sočutje. Izkazalo se je, da športnice, ki izražajo več sočutja, bolje čustveno odzivajo v težkih situacijah in se bolje spomnijo situacij v športu kot tiste, ki imajo manj sočutja. Šport ima veliko vlogo pri izoblikovanju samopodobe in samospoštovanja, vrednotenja uspeha in oblikovanju osebnosti.

Dolenc (2015) je proučevala raven samospoštovanja in anksioznosti ter uporabo različnih strategij spoprijemanja s stresom pri srednješolskih mladostnikih v povezavi z vključenostjo v redno in organizirano športno dejavnost. Izsledki raziskave kažejo, da mladostniki, ki se s športom ukvarjajo organizirano, imajo višjo raven samospoštovanja in nižjo stopnjo anksioznosti v primerjavi s športni neaktivnimi vrstniki. Športno dejavni so se s problemi bolje spoprijeli in uporabljali bolj na problem usmerjene strategije spoprijemanja v primerjavi z neaktivnimi.

Aktivni posamezniki imajo bolj konstruktiven in aktiven pristop k reševanju problemov. Opažene so bile tudi razlike med spoloma, kjer se je izkazalo, da športnice izražajo več anksioznosti kot športniki. Dekleta kažejo več nekonstruktivnega spoprijemanja ter so osredotočene bolj na blaženje učinkov čustvene napetosti v stresnih situacijah. Dolenc (2015) predpostavlja, da organizirana športna dejavnost vpliva za razvoj in ohranjanje občutka lastne vrednosti, zmanjšuje negativne učinke stresa ter spodbuja uporabo aktivnih in konstruktivnih strategij spoprijemanja s težavami v mladostništvu.

V promocijskih kampanjah nemški športni klubi obljublajo zaščito mladih proti drogam in ostalim odvisnostim, okrepitev socialnih omrežij, povečati samopodobo in zmanjšati nasilje ter sovražnost (Brettschneider, 2010).

Otrok med GŠA (gibalne športne aktivnosti) spozna, kaj njegovo telo zmore in česa ne, razvija veselje do gibanja in z uspehi gradi svojo samopodobo (Turk, 2006). Ob različnih GŠA pa ugotavlja, kateri elementi športnih zvrsti se mu bolj prilegajo in jih postopoma osvaja. Mnoge GŠA od otroka zahtevajo, da se zaveda drugih otrok in odraslih, da z njimi deli prostor in stvari, da sodeluje. Pri aktivnostih v paru ali skupini ima priložnost, da si skupaj z drugimi otroki prizadeva doseči cilj. V različnih igrah spozna smisel in pomen upoštevanja pravil, pomen sodelovanja ter spoštovanja in upoštevanja različnosti. Hkrati pa lahko rečemo, da je otrok tudi ustvarjalen, ko išče svoje načine n poti za rešitev gibalnih nalog, pri tem pa izraža še svoja čustva in občutja.

Duševne koristi telesne aktivnosti: samozavest in dejaven odnos do sveta; obvladovanje stresa; sprostitvev; tolerantnejši odnos do drugih; potreba po vznemirjenju; agresivnost ali asertivnost; vpliv na počutje in razpoloženje; in vpliv na oblikovanje osebnosti (Škof, b. d.). Redna telesna aktivnost je povezana tudi z boljšim samoocenjevanjem in večjim življenjskim zadovoljstvom pri mladostnikih v povezavi zlasti s konceptom samospoštovanja (Donaldson in Ronan, 2006).

Skozi šport je torej mogoče tudi dvigovati nivo samozavesti, kar prinese dolgoročne koristi. Razlikovanje med tistimi, ki se s športom ukvarjajo in tistimi, ki se ne, so proučevali Collins, Cromartie, Butler in Bae (2018), ki so primerjali študente, ki so se s športom ukvarjali in tiste, ki se s športom niso ter zaznali večji nivo samozavesti pri športnikih. To nakazuje na pozitiven doprinos športa za mladino, vendar pa je drugi podatek morda še bolj zanimiv. Tisti, ki so se s športom ukvarjali v preteklosti pa se v tistem trenutku morda niso, so vseeno beležili višji nivo samozavesti. Tako je mogoče opaziti dejstvo, da se vpliv športa pozna tudi po zaključenem obdobju ukvarjanja s športom. Sicer v manjši meri, vendar pa je vpliv vseeno prisoten.

Športne aktivnosti enako vplivajo na dečke kot na dekleta, le da je zaznati, da udejstvovanje v športnih klubih bolj vpliva na dekleško sramežljivost, tako, da lažje navezujejo stike izven kroga prijateljev (Felfe et al., 2016).

## **2.8 Vpliv športa na socialne veščine**

Igrati kot del ekipe je odličen način za povezovanje z drugimi. Skupinski športi ustvarijo občutek zadovoljstva, ko se komunikacija, sodelovanje in predhodna vadba poveže v pozitivno skupnost. Skupinsko delo je lahko čudovita učna izkušnja za otroke ter način s katerim lahko izboljšajo moralno in učinkovitost ter delovanje pod predpostavko upoštevanja mnenja drugih. Ekipe lahko prinesejo globok občutek pripadnosti. Vključenost v skupinske športe pa z dolgoročnega pogleda lahko pripelje do trajnosti dobrih odnosov z ljudmi iz različnih okolji. Takšne aktivnosti spodbujajo timsko delo in tako mladostnike pomagajo pripraviti na harmonično delo z različnimi ljudmi v odraslem obdobju (Stamataksi et al., 2019).

Skozi športne aktivnosti se posamezniki naučijo zanašati drug na drugega in motivirajo drug drugega za doseg skupnega cilja. Čeprav so individualni športi boljši od nobenega športa, mladostniki več odnesejo od skupinskih športov vsaj kar se tiče socialnega vidika, namreč skupinski športi mlade naučijo življenjske lekcije glede povezovanje ekipe v celoto. S tem si mladostnik ustvari zavedanje, da je uspešnost ekipe odvisna od vsakega posameznika, saj niti še tako dober zvezdniški igralec ne more igrati in zmagati sam (Allender et al., 2006).

Skozi ekipne športe se posameznik nauči tudi igrati pošteno in spoštovati igralce svoje ter nasprotne ekipe. Prav tako se mu vzpostavi zavedanje, da varanje, goljufanje in pretepi ne spadajo v šport, igro ali kamorkoli v javnost. Timski športi omogočajo tudi sklepanje prijateljstev, ki se skozi športne aktivnosti vse bolj razvijajo. Ta prijateljstva pa naj bi trajala tudi več let po tem, ko posamezniki zapustijo ekipo (Sibold et al., 2015).

Skupinski športi otrokom in mladini na splošno nudijo več možnosti za fizični in družbeni razvoj, telesne dejavnosti, ki se izvajajo z drugimi otroki, pa omogočajo razvijanje socialnih veščin z interakcijo z njimi. Športna igra ima psihosocialne konotacije, s posameznimi vedenji, kot so: motiviranje, zaznave, stališča, prepričanja, mnenja, vedenja, tradicije, razpoloženja in občutki, lahko pa tudi s tistimi, ki so strukturirani v kolektivni obliki: zavestna organizacija, odnosi in znotraj skupinske naloge, realnost in skupni cilji, strukture upravljanja itd. Otroku lahko z igro in športno tekmovanjem pridobi zaupanje in preizkusi nove oblike odnosov in sodelovanja, da lahko izpostavi svoje potencialne, lastnosti, čustva in občutke (Sopa in Pomohaci, 2014).

Sopa in Pomohaci (2014) sta v svoji študiji pridobila rezultate eksperimentalnega vzorca, v katerem so delovali za razvijanje socializacije, komunikacije, skupinske povezanosti s športom, ekipnimi športi, tekmovanji, štafetnimi dirkami, tekmovalnimi aktivnostmi, študenti, ki razvijajo timski duh, medsebojno pomoč, sodelovanje, socialno vključevanje. Tako menita, da šport in telesna aktivnost prispevata k socializaciji vseh ljudi predvsem pa mladih.

Šport in telesna vzgoja spodbujata spoštovanje moralnih vrednot tako v olimpijskem duhu kot do temeljnih življenjskih vrednot v skupnosti, ki podpirata vključevanje v skupine in komunikacijske veščine. Družbeni značaj športnih odnosov, ki ga ustvarjajo udeleženci v različnih tekmovalnih krogih, je nenavadno vzdržljiv in ima

pomembno vlogo pri oblikovanju družbene mikrostrukture ali športa, je dobra priložnost za samostojno izražanje v odprtem stiku z drugimi, približa se udeležencem teh iger, ustvari povezave med osebami, stališči in načini vedenja.

Ne glede na to, kaj najstniki kot športniki izvajajo, je očitno, da prispeva k njihovemu fizičnemu, psihičnemu in čustvenemu razvoju, ter njihovi sposobnosti za razvoj funkcionalnih odnosov z drugimi. Otroci, ki se zunaj šolskih ur ne ukvarjajo s telesno dejavnostjo, preživijo čas v sedečih dejavnostih, kot so gledanje televizije, igranje video iger ali poslušanje glasbe. Ta način preživljanja časa je pogosto povezan z izolacijo, pomanjkanjem socialne interakcije in brez nadzora odraslih (Baciu in Baciu, 2015). »Kot socialni koncept ima šport pomembno vlogo za razvoj in spreminjanje osebnosti ljudi in vzpostavljanje zdrave generacije. Ko razmišljamo o vplivu športa na proces socializacije, je očitno, da ima velik potencial tudi za vzpostavitev trajnega miru s spodbujanjem bratstva med ljudmi in državami.« (Turkay, Yetim in Ceviker, 2017).

Člani družbe v športu se tako učijo veččin, stališč in vedenja, ki spodbujajo vrednote, potrebne za vključevanje v družbo, v kateri živijo. Tohanean, Chicomban in Drugau (2011) so v svoji študiji zapisali, da ima šport kot družbena dejavnost lastnosti, ki so potrebne za doseganje socialne integracije, kot sledi:

- izvaja se predvsem v skupinah, ki olajšajo interakcijo med posamezniki. Upoštevajmo, da obstajajo športna področja, kjer je sodelovanje intenzivno in manj intenzivno. Fizična vzgoja in šport vključujeta negovanje lastnosti kot so: sodelovanje, strpnost do drugih, socialna prilagodljivost, timsko delo itd.;
- vsebina in organizacija za ustvarjanje psihosocialnega okolja, ki omogoča nastanek in manifestacijo vseh vrst interakcij, tudi odnosov z nasprotnikom. Zanimivo je opozoriti na konflikt, ki nastane s športom na eni strani s krepitvijo skupnosti med člani skupine in povečanjem agresije med nasprotniki na drugi. Ti včasih nasprotujoči si cilji povzročajo izkrivljanja ali sprevrženosti, kot so varanje, nezakonite dejavnosti, doping, nenadzorovan stres, pomanjkanje nadzora nad agresijo;
- športne akcije, ki vključujejo posameznikovo lastno presojo vedenja in ravnanje drugih, nedvomno veliko prispevajo k oblikovanju samopodobe. To se izvede na tekmovanjih s primerjanjem in razvrščanjem po



spособnostih. Motiviranje za posamezne športne aktivnosti lahko predstavlja to da športnik vidi druge in jih skuša posnemati ali preseči in s tem doseči premagovanje, kar predstavlja spremembo vedenja. Iz teh razlogov velja, da je šport socializiran, ker spodbuja vrednote in realnosti družbe in omogoča individualno pridobitev prenosljivih modelov ravnanja v družbi, bioloških modelov, moralnih ter umetniških;

- športni uspeh in šport na visoki profesionalni ravni vključujeta faze izbirnih procesov, da bi športniki dosegli najbolj nadarjen vrh, zato so izbrani tisti, ki so bolj pripravljeni in imajo bolj razvite sposobnosti sodelovanja. Ti športniki so med drugim dolžni biti na tekmovanjih, kot so evropsko prvenstvo, svetovno prvenstvo, olimpijske igre itd., ter zastopati družbene skupine, kot so športna društva ali svojo državo. Na to nalogo športniki gledajo kot na čast, saj mnogi cenijo športnikov status in vedenje na tovrstnih tekmovanjih, to pa v športniku vzbuja višje motive in občutke.

## **2.9 Učinki športa na psihološko stanje in depresijo**

The Importance of Youth Sports Participation (2019) izpostavi, da bi bilo potrebno povečati pomen športa in njihove pozitivne učinke na čustveno in psihično dobro počutje pri mladih. Posamezniki so v mladostniških obdobjih nagnjeni k večjimi čustvenimi nihanji kot v otroštvu ter odraslem obdobju. Redna telesna aktivnost lahko pripomore k duševnem stanju in duševni uravnoteženosti mladostnika. Pod duševnim stanjem mislimo na široko paleto motenj, ki potencialno lahko vplivajo na počutje ali razpoloženje ter vplivajo na vsakodnevno delovanje posameznika.

Mladi se najpogosteje srečujejo s tesnobo, depresijo, motnjami hranjenja, motnjami vedenja, hiperaktivnostjo in motnjami avtističnega spektra (Green et. al., 2005). Ocenjuje se, da so 2/4 duševnih motenj pri odraslih prisotne pred osemnajstim letom (Kim-Cohen et al., 2003), kar nam pove, da se te motnje oblikujejo že v otroštvu ali pa v mladostniških letih. Šport pri otrocih in mladostnikih je tako ključnega pomena za preprečevanje morebitnih težav v odrasli dobi.

Sprostitev, ki je lahko del športne aktivnosti (Čupar, 2012), pomaga zmanjšati duševne napetosti in vzpostaviti ravnovesje na dejaven način. Prav tako pa pomaga tudi pri sproščanju pred učenjem, pisanjem nalog in drugim naporom. Izvenšolske organizirane športne aktivnosti imajo tudi pozitiven učinek na otrokov socialni razvoj (Zagorc, 1992).

Med pregledom literature smo zasledili korelacijo med redno športno aktivnostjo in duševnim zdravjem mladostnikov. Raziskava je pokazala, da imajo otroci, ki ne poročajo o nobeni vadbi, dvakrat več težav z duševnim zdravjem, najpogosteje s tesnobo in depresijo, v primerjavi s tistimi, ki v življenjski slog vključujejo redno športno dejavnost (Howie et al., 2016).

Fizična aktivnost in zlasti šport lahko pozitivno vplivata na vidike osebnega razvoja mladih, kot so samozavest, postavljanje ciljev in vodenje. Vendar dokazi kažejo, da je kakovost izvajanja ključni dejavnik pri maksimiranju pozitivnih učinkov. Različni športi imajo različne socialne in psihološke koristi. Raziskava je pokazala, da imajo skupinski športi večji vpliv na psihično stanje kot pri posameznik športih (tenis, tekaški teren in tek). Poleg tega pa so avtorji v raziskavi glede kazalnika zdravega športa, je ovrednotila osebne in socialne spretnosti, kognitivne spretnosti, veščine postavljanja ciljev, pobude, zdravstvene veščine in negativne izkušnje za srednješolske športnike na podlagi njihovega osnovnega športa (Ortlieb et al., 2013).

Depresijo običajno opisujemo kot brezup, težave s koncentracijo, pomanjkanje energije, vznemirjenost, nemir, občutke ničvrednosti ali pesimizma ter povečanje samomorilnih misli. Za lažje razumevanje vplivov športa na depresijo smo skozi pregled literature našli študijo (Kayani et al., 2018) o povezavi med depresijo in športno aktivnostjo na mlajše. Literatura (McPhie in Rawana, 2015) je razkrila, da ima telesna aktivnost konstruktivne učinke na depresijo. Bilo pa je opaženo, da imajo ljudje, ki se ukvarjajo s športom, manj možnosti za pojav tesnobe in depresije v primerjavi s tistimi, ki se ne poslužujejo izvajanja telesne vadbe. Manj aktivni ljudje naj bi bili ponavadi bolj depresivni in anksiozni. Omenjene simptome pa naj bi se blažilo z redno fizično dejavnostjo (Lindwall et al., 2014).

## 2.10 Učinki športa na socialno šibkejšo mladostnike

Poleg že naštetih vplivov športa na mlade, smo se po inspiraciji prejšnje raziskave osredotočili na vpliv športnih aktivnosti na socialno šibko mlade. Izvajanje športnih dejavnosti se šteje pod še posebno pomembno za socialno šibke mlade, za katere je značilno kopičenje negativnih izkušenj z različnimi institucijami v njihovem življenju.

Negativne izkušnje z institucijami se lahko nanašajo na družinsko področje (npr. starši imajo finančne težave ali mladostnike, ki so doživeli nasilje v družini), na področje šole (npr. mladostniki so ustrahovani v šoli) v pravosodni sistem (npr. po uživanju drog ali po kaznivem dejanju) ali skupnosti (npr. mladostniki, ki živijo v slabi soseščini z visoko stopnjo kriminala). Te negativne izkušnje vodijo do izkrivljanja in slabih odnosov s temi institucijami. Socialno ranljiva mladina se zaradi omenjenega pogosto spopada z občutki nesposobnosti, zavračanja, izoliranosti in nizke samopodobe (Super et al., 2016).

Šport je lahko torej ključnega pomena za vključevanje v družbo. Potreba po vključevanju je namreč ena izmed temeljnih potreb človeka. Brez potrditve o pripadanju določeni skupini je tako človek prikrajšan za pomemben del njegovega življenja («Need to belong», b.d.). Z vključevanjem v posamezne športne aktivnosti je pri otroku lahko ta potreba zadovoljena. Pri športih je potreba po vključevanju lahko zadovoljena že samo s pripadanjem navijaški skupini določene ekipe (Theodorakis, Wann, Nassis in Luellen, 2012), vendar pa sodelovanje pri športni aktivnosti ta občutek še bolj ojača. Občutek vključenosti pa je zadovoljen tudi pri otrocih, ki prihajajo iz drugačnih okolij ali pa morda drugače odstopajo od večine učencev.

Mladostniki, ki se udeležujejo športnih dejavnosti v skladu s PYD načeli (ang. »positive youth development«) in ob posluževanju TPSR modela učenja (ang. »teaching physical and social responsibility«), so lahko preko teh programov razvili različne veščine in sposobnosti, npr. vodstvene sposobnosti, sodelovanje v skupini, medsebojna pomoč, postavljanje dolgoročnih ciljev, spoštovanje med sodelujočimi, itd. (Hermens, Super, Verkooijen in Koelen, 2017).

Na primer; študije o samopodobi in samozavesti med socialno – ranljivimi mladostniki so pokazale napredek pri deklicah sirotah, ki so se ukvarjale z aerobno vadbo. Prav tako se je uspešen napredek pokazal na mladostnikih, ki so obiskovali športne poletne taborne in šole, ter na mladini, ki se je vsakotredensko ukvarjala z zunanjimi dejavnostmi in plesnimi delavnicami. Posledica tega bi bila lahko rezultatska uspešnost, ki jo dosegajo na tekmovanjih oz. že sam občutek uspešnosti pri izvajanju vaj med urami športne dejavnosti (Hermens, et al., 2017).

## 2.11 Multiplikativni učinki v tekmovalnih športih

Če fokus usmerimo bolj na področje tekmovalnega športa, t.j.: kako trenažni proces, tekme in sam trener vplivajo na vadečega oz. kakšne posledice ima to na trenutno socialno in po tekmovalno življenje, ugotovimo, da se vpliv športa na mladostnika pokaže na različnih ravneh: sodelovanje v skupini – ang. »group work«, lažje navezovanje stikov izven znancev, disciplina pri delu, večja organiziranost športnika, boljše razporejanje s časom, strateško spopadanje s stresom in pritiskom, vztrajnost – garanje na poti do uspeha. Z vidika športne dejavnosti pa v športniku ostane še vedno zdrav življenjski slog.

Pri otrocih je šport predvsem pomemben za njihov mentalni in gibalni razvoj. Poleg pozitivnih učinkov na telo, se otrok v športnih dejavnostih zabava skupaj s prijatelji, sošolci in sorodniki. Tako kot mladostniki, naredijo prve korake v sodelovanju v skupini, navežejo prve stike (novi prijatelji), zvišajo si samozavest, ipd. Zelo pomembno je upoštevanje avtoritete in spoštovanje pravil. Prav v današnjem času pride prav, če otroka to naučimo že čim prej, saj vemo, da je doma lahko vzgoja ravno obratna (NDFadmin, 2015). Žal iz leta v leto procent športno aktivnih pada. S tem se povečujejo možnosti za nastanek otroških bolezni, slabši gibalni razvoj (nepravilni vzorci), prekomerna debelost v mladostniških letih in še bi lahko naštevali.

Tabela 7: Udeležba v športnih klubih (Felfe, Lechner in Steinmayr, 2016, str. 4).

PRISOTNOST V ŠPORTNIH KLUBIH		
	Moški	Ženske
3	0.25	0.29
4	0.32	0.42
5	0.44	0.50
6	0.54	0.51
7	0.62	0.56
8	0.67	0.62
9	0.71	0.58
10	0.66	0.55

Tabela 8: Pogostost obiskovanja športnih dejavnosti (Felfe, Lechner in Steinmayr, 2016, str. 6).

POGOSTOST OBISKOVANJA ŠPORTNIH DEJAVNOSTI		
	Število udeležencev	V odstotkih (%)
Več kot 5x na teden	50	1
3 do 5x na teden	331	6
1 do 2x na teden	2723	48
Manj kot 1x na teden	330	6
Nič	2198	39

Tabela 8 prikazuje vpletenost otrok v športno dejavnost na tedenski ravni. To so podatki, ki v primerjavi s starejšimi raziskavami, nakazujejo na drastičen upad otrokove športne aktivnosti med 1. in 10. letom. Stvar, ki nas ni presenetila – trenerjev odnos do vadečih v mladostniških letih ima veliko večji vpliv kot starševski odnos. Veliko trenerjev se tega ne zaveda, da sami izoblikujejo mladostnika do dokončne stopnje s posluževanjem »Positive Relationship Skills« (Gels, 2017): iskren in pošten odnos do vsakega športnika posebej; spoštovanje med soigralci, sotekmovalci; topel odnos (sočustvovanje, dostopnost).

Trener si lahko pomaga z različnimi metodami: teambuilding dnevi (skupna kosila, zabavni večeri.) ali da je športniku dostopen kot tutor. V knjigi »Strategic sport development« lahko zasledimo še kako razvoj športa in oseb vpletenih v ta sistem vpliva na razvoj družbe, v kateri živimo. Mladostniki, predvsem najstniki v teh letih iščejo pozornost, iščejo svojo identiteto in so bolj pod vplivom zunanjih dejavnikov, zato hitro postanejo del raznih skupin.

Kultura in šport sta velikokrat povezana, lepi primeri so prikazani v nogometu. Odraža se predvsem v navijaštvu, npr. kako prostaško in vulgarno zna biti na območju bivše Jugoslavije, ravno nasprotno pa lahko opazimo v Skandinavskih državah, kjer vlada spoštovanje, a vseeno vneto navijaštvo. Mladina je največkrat najbolj predstavljena starostna skupina na teh zborovanjih. Če povzamemo, ima šport veliko pozitivnih učinkov na mladostnike, zato je njegova prisotnost v življenju zelo potrebna ali celo nujno.

Velikokrat, pogosteje v zadnjem času, pozabljamo, da moramo pri otrocih razvijati celostni razvoj in se ne usmeriti v določeno športno dejavnost, predvsem pa ne smemo dopustiti usmeritve v doseganje najboljših možnih športnih rezultatov. Starši na krilih hitrejšega razvoja svojih otrok od vrstnikov, le-te preveč spodbujajo k tekmovalnosti in doseganju rezultatov, kar se velikokrat razvije v hud stres za otroka.

Videmšek (2003) opozarja, da pri otrocih ne smemo poudarjati tekmovalnosti, saj še niso optimalno razviti, kar pomeni slabše rezultate. Ti porazi otroku pustijo travme, zaradi katerih lahko opusti športno dejavnost. Pomanjkanje športne aktivnosti pa pušča posledice na bio in psihosocialnem razvoju otrok.

Zaletel (2013) v svoji diplomski nalogi *Analiza delovanja slovenskih nogometnih klubov za pet do sedemletne otroke glede na kadrovske in materialne pogoje*, razlaga odgovore na vprašanja v svoji anketi. Najbolj smo se osredotočili na dva vprašanja in sicer: s katero selekcijo začnete nastopati v uradnem tekmovanju pod MNZ; ter ali se vam zdi tekmovalnost U-7, ki ga organizira MNZ Ljubljana, pre zgodaj za otroke?

Presenetljivi so bili odgovori in sicer, da 95 % vprašanih klubov začenja z uradnimi tekmovanji v selekcijah U7 ali U8. Več kot polovica vprašanih klubov se strinja, da je tekmovalnost selekcije U7 pre zgodaj postavljeno. Tukaj se pojavi zanimivost, da so štirje klubi na drugo vprašanje odgovorili s pre zgodaj, čeprav že sami nastopajo v tej ligi (Zaletel, 2013).

Na tem mestu lahko vidimo, da opozorila o prehitri tekmovalnosti Dr. Mateje Videmšek (2003) ne padajo na plodna tla, saj MNZ organizira tekmovanja za mlajše otroke. Čeprav se klubi zavedajo nevarnosti tekmovanj, vseeno ne razmišljajo o resnih posledicah, saj se še vedno udeležujejo tekm. Do osmega leta starosti naj bi se otrok udeleževal športnih dejavnosti, kjer se razvija različna paleta gibalnih izkušenj. Skozi igro naj bi otroci pridobivali različne gibalne vzorce, skupaj z njimi

bi razvijali gibalne sposobnosti, ki bi jim v kasnejših letih pomagale do boljših športnih rezultatov (Simončič, 2003).

**Tabela 9: Faze in stopnje gibalnega razvoja otrok in mladine po Fencigu (Devetak, 2010).**

Okvirno starostno obdobje razvoja	Faze motoričnega razvoja	Stopnja motoričnega razvoja
prenatalno – 4 mes. 4. mes – 1 leto	refleksna gibalna faza	stopnja vkodiranja informacij stopnja dekodiranja informacij
Rojstvo – 1 leto 1 – 2 leti	rudimentarna gibalna faza	stopnja inihabicije refleksov predkontrolna stopnja
2 – 3 let 4 – 5 let 6 – 7 let	temeljna gibalna faza	začetna stopnja osnovna stopnja zrela stopnja
7 – 10 let 11 – 13 let 14 in več let	»športna« gibalna faza	splošna (prehodna) spedifična stopnja apencialzirana stopnja

Razvojna obdobja delimo po določenih starostnih skupinah. Vsa ta obdobja imajo svoje značilnosti. Znotraj teh se otroci razlikujejo, saj se vsak rodi s svojimi dispozicijami, ki so prirojene. Kako pa bo potekal njihov razvoj, je odvisno od okolja in aktivnosti otroka. Razvoj poteka v fazah, po točno razčlenjenih načelih psihomotoričnega učenja, kateri ima točno določen vrstni red (Zajec, 2009).

V predšolskem obdobju naj otrok pridobi čim bolj pestro in široko paleto gibalnih vzorcev, izkušenj, s katerimi si bo ustvaril podlago za kasnejše učenje težjih gibalnih vzorcev. Če zamudimo obdobje, kjer je okno priložnosti za optimalni razvoj, bomo kasneje težje nadoknadili, v najslabšem primeru pa bo to celo nemogoče storiti (Zajec, 2009). "Področja otrokovega razvoja so prepletena. Če razvija gibalne sposobnosti, ohranja in krepi svoje zdravje, gradi stike z ljudmi ter tako napreduje tudi na kognitivnem, socialnem in čustvenem področju" (Videmšek, 2003).

Gym 1 (2016) opisuje razvoj otrokovih gibalnih sposobnosti tekom let glede na spol. Prva razlika se pojavi v obdobju hitre rasti. Fantje dosežejo to obdobje nekje med 14. in 15. letom, medtem ko dekleta dve leti prej (seveda so mogoče tudi izjeme). Vzdržljivost razvijejo dekleta nekoliko hitreje, med 14. in 16. letom, vendar v manjšini količini kot fantje. Pri njih okno priložnosti razvoja vzdržljivosti nastopi po 16. letu in traja do 18. leta. Hitrost (predvsem hitrost reakcije in odziva) in gibljivost

pri obojih doseže okno priložnosti najbolj optimalnega razvoja med 6. in 10. letom. Razvoj hitrosti, tokrat v pravem pomenu besede, pri dekletih zopet nastopi nekoliko prej – med 11. in 13. letom, fantje med 13. in 15. letom. Občutna razlika se pojavi v oknu priložnosti za pridobitev mišične mase. Pri dekletih se ta pojavi po 13. letu starosti, medtem ko pri fantih, po 16. letu starosti (Gym 1, 2016). Velja poudariti, da dekleta manj napredujejo v naštetih gibalnih sposobnostih kot fantje, izjema je le gibljivost.

## 2.12 Ugotovitve longitudinalnih študij

Raziskave, ki ocenjujejo spremembe v procesu športne vadbe otrok in mladostnikov so dober pokazatelj, koliko otrok se ukvarja z redno in organizirano športno dejavnostjo v društvih in klubih. Z longitudinalnimi študijami opazujemo različne socialne učinke na mlade in merimo biološke parametre, ki se spreminjajo skozi proces športne vadbe in vplivajo na učinkovitost otrokovega gibalnega, psihičnega ter čustvenega razvoja.

Longitudinalna študija, ki so jo izvedli Telford, Telford, Cochrane, Cunningham, Olive in Davey (2016) je preiskovali učinke v udejstvovanju v športnih dejavnostih in spremembe v maščobni masi v obdobju otroštva in adolescence. Raziskavo so izvedli na 134 dečkih in 155 deklicah, ki so bili stari med 8 in 16 let. Raven telesne aktivnosti otrok je bila ocenjena s pedometri in pospeškometri, 20 metrskim sprintom, sestavo telesa so izvedli z DEXA. Vsem merjencem so zastavili vprašalnik o udejstvovanju v organizirani klubski športni vadbi.

Rezultati študije so pokazali, da so tisti, ki sodelujejo v organizirani športni dejavnosti v vseh starostnih kategorijah bolj telesno aktivni, kot tisti, ki se redne organizirane športne dejavnosti v klubih niso udeleževali. Telesno bolj aktivni fantje so naredili povprečno 1.800 korakov več kot njihovi sovrstniki, ki se redne vadbe niso udeleževali. Aktivna dekleta so naredila povprečno 590 korakov več kot vrstnice, ki se redne vadbe niso udeleževale. Omenjena skupina fantov in deklet so 9 min oz. 6 min dnevno več zmerno do visoko telesno aktivni od vrstnikov. Njihov telesni fitnes je boljši.



Janssen in LeBlanc (2010) sta sistematično preverjala pozitivne učinka športne aktivnosti na zdravje, kjer sta upoštevala sedem zdravstvenih kazalnikov. To so: holesterol, krvni tlak, metabolični sindrom, debelost, nizka kostna gostota, depresija in poškodbe. Ugotovila sta, da gibanje prinaša pozitivne rezultate predvsem na področju debelosti. Za povečanje teh zdravstvenih učinkov je treba povišati količino športne aktivnosti. V zaključkih svetujeta, da naj bi bili otroci in mladostniki športno aktivni vsaj 60 minut pa vse do nekaj ur na dan v srednji in visoki intenzivnosti športne aktivnosti.

Tisti, ki so se redno udeleževali v športnih dejavnostih, so imeli preko daljšega časovnega obdobja boljše rezultate v telesnem fitnesu. V času adolescence so se njihove vrednosti telesnega fitnesa zmanjšale, predvsem pri dekletih. Podatek, da je samo 20 % tistih, ki so sodelovali v redno organizirani telesni vadbi, doseglo priporočenih 60 minut zmerne telesne aktivnosti, predstavlja nizek delež tistih, ki so v redni organizirani vadbi. Seveda je treba gledati povprečje v celotni populaciji.

Raven telesne aktivnosti se v času pubertete zaradi različnih razlogov zmanjša. Številne študije tiste, ki se udeležujejo športnih aktivnosti, označujejo za bolj zdrave, bolj aktivne in z manj telesne maščobe (samo dekleta), kot tiste, ki se vadbe ne udeležujejo. Mnenje avtorjev je, da je treba vpeljati strategije s poudarkom na vključevanju otrok v organizirano telesno vadbo. Strategije morajo poudariti vključevanje deklet v organizirano telesno vadbo.

Naše mnenje se sklada z mnenji avtorjev študije, saj menimo, da je treba več storiti v smeri zgodnjega vključevanja otrok v organizirane športne dejavnosti, ki se morajo izvajati redno in z dolgoročnimi cilji. Zmanjšati je potrebno delež otrok in mladostnikov, ki so telesno neaktivni ali telesne aktivnosti v obliki športa izvajajo neredno in brez strokovnega nadzora.

Rešitev problema, ki ga je izpostavila longitudinalna študija Telford et al. (2016), je povečanje števila otrok, ki so zgodaj vključeni v športne dejavnosti v društvih ali klubih. Basterfield, Reilly, Pearce, Parkinson, Adamson, Reilly in Vellad (2015) so v longitudinalni študiji odkrili, da je bilo kar 72 % devetletnikov in 63 % dvanajstletnikov vključenih v programe v športnem klubu. Tako bi se oblikovala večja osnovna skupina otrok, ki bi se ukvarjala s športnimi dejavnostmi in bi dolgoročno pomenila višjo udeležbo med puberteto. Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije bi se morali mladostniki v času pubertete ukvarjati s

športnimi dejavnostmi. Če bi želeli svoje telesne sposobnosti mladostniki izboljšati, bi bilo treba priporočene vrednosti preseči.

Telama, Yang, Hirvensalo in Raitakari (2006) so v longitudinalni študiji, ki je trajala od leta 1980 do 2001, raziskovali, kako vključitev mladih v organiziran in tekmovalni šport vpliva na fizično aktivnost odraslih oseb. Vzorec je obsegal 2.309 oseb v starostni od 9 in 18 let. Ponovnega testiranja se je udeležilo 70 % prvotnega vzorca, ki so ga izvedli v letu 2001. Rezultati ankete, ki so jo izvedli, so pokazali, da redno udejstvovanje mladih v športu značilno vpliva na udejstvovanje v obdobju odraslosti. Mladostniki, ki se vključujejo v tekmovalne programe športa, so bolj dovzetni za dolgoročno udejstvovanje in visoko športno aktivnost v odraslosti. Ugotovitve veljajo za oba spola.

Študija, ki so jo izvedli Palomäki, Hirvensalo, Smith, Raitakari, Männistö, Hutri-Kähönen, in Tammelin (2018), je ugotavljala povezanost med udejstvovanjem v organiziranih športnih dejavnosti mladih in zdravim načinom življenja v odraslosti. Udeleženci, ki so bili v mladosti aktivni, so imeli dvakrat večje možnosti, da imajo tri ali štiri zdrave navade v odraslosti, kot tisti, ki v obdobju otroštva in mladostništva niso bili aktivni. Rezultati pozitivno podpirajo udejstvovanje mladih v organizirane športne dejavnosti, saj le-te pozitivno vplivajo na zdrave življenjske navade.

Programi organiziranih športnih dejavnosti bodo večje število otrok pridobili s povečanjem ponudbe športnih programov za mlade v šoli ali v prostem času. Škof et al. (2016) navajajo, da je za takšne ukrepe potrebo poznati dejavnike, ki spodbujajo ali zavirajo telesno dejavnost mladih. »Najpomembnejši so: spol, starost, slog življenja v družini, socialno – ekonomski status družine, ponudba programov, dostopnost vadbenih površin, kompetentnost mladih za te dejavnosti itd.« (Škof et al., 2016, str. 51).

Basterfield et al. (2015) so ugotovili, da je udejstvovanje v športnih dejavnosti statistično povezano s socialno – ekonomskim statusom družine. V študijo se je vključevalo manj otrok iz revnejših družin. V zgodnjem obdobju življenja so izjemnega pomena ustrezno družinsko okolje, šola, športna vzgoja in organizirane športne dejavnosti v prostem času. Če otrok živi v okolju, ki spodbuja šport in z njim norme, vrednote in ideologije, jih bo najverjetneje ponotrnil. Tako otroka navdušimo za šport in ga vpeljemo v športno dejavnost.

Kaim in Chaudhary (2015) sta socializacijo opredelila kot proces ponotranjenja norm, običajev in ideologij. S socializacijo se posameznik nauči vloge v družbi, v kateri biva. Preko procesa socializacije posameznik prejema vrednote, tradicijo, socialno vlogo, simbole in jezik. Sredstva, s katerimi spodbujamo socializacijo, so družina, izobraževanje, vera, vrstniki, množični mediji in drugi. Morrissey, Janz, Letuchy, Levy in Levy (2015) so opazovali vpliv družine in prijateljev na telesno dejavnost. Prišli so do zaključka, da od zgodnje do pozne adolescence podpora staršev in prijateljev poveča količino zmerno do visoko intenzivne telesne aktivnosti.

Rauner, Jekauc, Mess, Schmidt in Woll (2015) so v longitudinalni študiji opazovali telesno aktivnost v različnih okoljih, v času zgodnje do pozne adolescence. Prišli so do ugotovitve, da se udejstvovanje v telesni dejavnosti spreminja. Rezultati študije kažejo, da je telesna aktivnost spremenljivka, ki se stalno spreminja.

Kaim in Chaudhary (2015) sta poudarila vlogo telesne dejavnosti in športa za socializacijo. Trdita, da je kakovosten program športne vzgoje nujno potreben za socializacijo otrok in mladostnikov v proces izobraževanja, razvoj gibanja, zdravja, odgovornosti in veselja do gibanja za celo življenje. Programi morajo biti dobro načrtovani in izvedeni. Programi bodo učinkoviti, ko bodo vadečim izboljšali počutje in fizično pripravljenost, razvijali gibalne sposobnosti, povezovali sovrstnike in izboljšali samozavest vključenih otrok in mladostnikov. Avtorja velik pomen pripisujeta igri in priložnosti za igro ter tekmovanjem, ki izboljšujejo spretnosti, sposobnosti, samozavest in odnose s sovrstniki.

Pomembnost udejstvovanja v športu potrjuje tudi raziskava avtorjev Vella, Cliff, Magee, in Okely (2015), ki so proučevali povezanost med udejstvovanjem v športu in psihičnimi motnjami med otroštvom. Otroci, ki so v športu ostali dlje časa, so imeli manj psihičnih motenj kot tisti, ki so se s športno dejavnostjo prenehali ukvarjati. Raziskava potrjuje pozitivne multiplikativne učinke športa na psihični in čustveni razvoj.

**Tabela 10: Pregled psiho-socialnih sposobnosti in učinkov športnih dejavnosti na njih (Hermens, et al., 2017).**

<i>Emotional life skills</i>		
D'Andrea et al. (2013)	Internalizing symptoms, including anxiety and depression	-
Bonhauser et al. (2005)	Anxiety	-
Bonhauser et al. (2005)	Depressive symptoms	0
Ullrich-French et al. (2012)	Global self-worth	+
Bonnette et al. (2001)	Global self-worth	0
Beaulac et al. (2011)	Mood	+
Terry et al. (2014)	Mood	0
Ullrich-French et al. (2012)	Hope	0
<i>Cognitive life skills</i>		
E. Bean et al. (2014)	Self-motivation	+
Walsh et al. (2010)	Effort	+
E. Bean et al. (2014)	Future focus	+
Walsh et al. (2010)	Goal setting	+
Walsh et al. (2010)	Self-direction	+
Bonnette et al. (2001)	Critical thinking	+
Fuller et al. (2013)	Self-concept (i.e., ability to realize strengths and weaknesses)	+
Fuller et al. (2013)	Self-efficacy	+
Fuller et al. (2013)	Resistance skills	+
Laberge et al. (2012)	Concentration/attention	+
Laberge et al. (2012)	Self-control	0
Riley & Anderson-Butcher (2012)	Taking responsibility for one's own actions	+
Riley & Anderson-Butcher (2012)	Discipline	+
Riley & Anderson-Butcher (2012)	Initiative	+
Amour & Duncombe (2012)	Self-esteem	+
Bonhauser et al. (2005)	Self-esteem	+
Hasanpour et al. (2014)	Self-esteem	+
Laberge et al. (2012)	Self-esteem	0
Riley & Anderson-Butcher (2012)	Self-esteem	+
Amoud & Sandford (2013)	Self-confidence (i.e., willingness to try new things)	+
Beaulac et al. (2011)	Self-confidence (i.e., trying new activities)	+
<i>Social life skills</i>		
Amour & Duncombe (2012)	Social skills	+
Laberge et al. (2012)	Social competence	0
Ullrich-French et al. (2012)	Social competence	+
Bruening et al. (2009)	Prosocial involvement	+
Terry et al. (2014)	Total social difficulties	0
Anderson-Butcher et al. (2014)	Social responsibility (i.e., thoughts about helping others)	+
Walsh et al. (2010)	Helping others	+
Amour & Sandford (2013)	Empathy	+
Holt et al. (2012)	Empathy	+
Beaulac et al. (2011)	Respect for diversity	+
Walsh et al. (2010)	Respecting others	+
Riley & Anderson-Butcher (2012)	Ability to adapt to different people	+
Amour & Sandford (2013)	Teamwork	+
Walsh et al. (2010)	Teamwork	+
Walsh et al. (2010)	Leadership	+
Hellison & Wright (2003)	Social responsibility	±
E. Bean et al. (2014)	Social interaction	+
Amour & Sandford (2013)	Communication skills	+
Fuller et al. (2013)	Communication skills	+
Riley & Anderson-Butcher (2012)	Communication skills	+
E. Bean et al. (2014)	Conflict resolution skills	+
Fuller et al. (2013)	Conflict resolution skills	+
Riley & Anderson-Butcher (2012)	Conflict resolution skills	+

Prisotnost v športnih dejavnostih v športnih klubih »prisili« otroke, da gredo skozi številne situacije in aktivnosti, ki jim bodo pomagale pri nabiranju izkušenj, ki pozitivno spodbujajo njihov razvoj (Felfe, Lechner in Steinmayer, 2016). Poleg interakcije z ekipo in vrstniki otroci razvijejo čustvene lastnosti, kot so empatija, zvestoba, intima, samokontrola, timski duh in ukvarjanje s kritiko in konflikti (poraz).

## **2.13 Razvoj tehnologije in spremljanje napredka le-te**

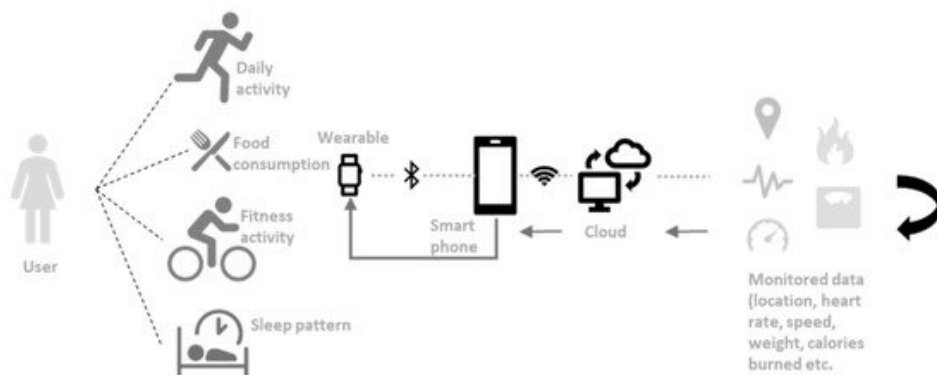
Digitalna tehnologija ima izreden vpliv na naš vsakdan. Kot tudi na drugih področjih, je v športu vpliv tehnologije zelo opazen. To je moč zaznati tako na profesionalni ravni, kot na amaterski oziroma rekreativni. Kot navaja Osamende Omoregie (2016), je digitalna tehnologija popolnoma spremenila naš pogled na telo atleta. Pri nenehnem prizadevanju, da bi športniki in športne ekipe dosegali še boljše rezultate in posegali po še višjih ciljih, je v neki obliki vedno prisotna tehnologija, bodisi v obliki športnih rekvizitov in nosljivih pripomočkov, bodisi kot orodje za analizo in načrtovanje treningov (Osamende Omoregie, 2016).

V zadnjem času pa se vse pogosteje uporablja umetna inteligenca, ki še dodatno izboljšuje analizo podatkov, napovedovanje in predvidevanje oziroma ocenjevanje možnih izidov (Osamende Omoregie, 2016). Več o tehnologijah in informacijskih rešitvah bo predstavljeno v poglavju o informacijski rešitvi.

### **2.13.1 Pametne športne ure**

Pametne ure so v zadnjih nekaj letih močno pridobile na popularnosti. Danes jih posamezniki nosijo za namene zdravja, športnih aktivnosti in službe (Aroganam, Manivannan in Harrison, 2019). V ure so vgrajeni številni senzorji, ki uporabnikom merijo količino gibanja, kakovost spanca, športne aktivnosti, število korakov, razdaljo, ki so jo premagali med športom itd. Vsi ti podatki povedo veliko o našem telesu, športni pripravljenosti, zdravju in našem vsakodnevnom življenju (Aroganam, Manivannan in Harrison, 2019).

Kot navajajo Aroganam, Manivannan in Harrison (2019), največ uporabnikov pametne ure uporablja za delo in šport. Športniki, tako rekreativni kot profesionalni, nosijo pametne ure z namenom pridobivanja podatkov o njihovih športnih aktivnostih s pomočjo aplikacij na pametnih telefonih te podatke analizirajo in na podlagi le-teh nadgrajujejo in izboljšujejo svojo telesno pripravljenost, zdravje in videz (Aroganam, Manivannan in Harrison, 2019).



**Slika 2: Povezanost uporabnika in informacijskih tehnologij**

(Arogamam, Manivannan, in Harrison (2019).

Uporaba pametnih ur pa nima posrednega vpliva zgolj na naše zdravje in fizično pripravljenost, ampak tudi na motivacijo (How smart watches can help improve your health, 2015). Pametne ure, skupaj s pripadajočimi aplikacijami za telefone, delujejo izredno motivacijsko. Podatki, ki jih ura zazna o uporabnikovem telesu, so predstavljeni v vizualno vsečni obliki (How smart watches can help improve your health, 2015). Prav tako pametne ure, glede na podatke, ki jih vnesemo ob prvi uporabi, določijo cilje, ki so primerno zahtevni za vsakega posameznika. Tukaj nastopi zelo močan faktor gemifikacije oziroma »igrifikacije« (How smart watches can help improve your health, 2015).

Uporabnik ima vsak dan zastavljenih nekaj ciljev, ki jih mora izpolniti, npr. število prehojenih korakov, število kalorij, ki jih mora tekom dneva porabiti, skupno trajanje športnih aktivnosti ipd. Vizualno estetski grafični vmesnik, skupaj z motivacijsko oblikovanimi opomniki, sporočili in grafi, posameznika navduši in motivira, da svoje cilje izpolni. Le-to je, v prvi vrsti, izredno koristno za uporabnika – je pa tudi zelo psihološko nagrajujoče, saj je uspešno dosegel cilje (How smart watches can help improve your health, 2015).

Vse to pozitivno vpliva na uporabnike. Mladi vse več uporabljajo digitalne tehnologije, kar pa jih, med drugimi pozitivnimi učinki uporabe pametnih ur, spodbudi k bolj zdravem in aktivnem načinu življenja (What are the benefits of a smartwatch, 2020). Poleg tega pa le-ta povečuje tudi ozaveščenost in poznavanje lastnega telesa (What are the benefits of a smartwatch, 2020).

### 2.13.2 Spremljanje napredka

Vsi, ki smo se kdaj ukvarjali s športom vemo, kako rezultat oziroma vizualni prikaz napredka vpliva na motivacijo. Poznamo tudi aplikacije oziroma platforme, ki jih lahko uporabljamo v vadbenem procesu. Ena izmed takih je trenutno zelo popularna platforma Zwift. Aplikacija omogoča, da tečemo ali kolesarimo v virtualnem svetu, s tem, da to aktivnost tudi v realnosti izvajamo na tekaški stezi ali trenažerju. Na zaslonu vidimo okolje, kjer v virtualnem svetu treniramo. Vadbo lahko izvajamo tudi v skupini, ki si jo sami izberemo, ali pa se ji naključno priključimo.

Zwift – gre za platformo, ki jo lahko namestimo na različne naprave – tablice ali telefone z iOS/android informacijskim sistemom ter računalnike MAC ali Windows. Najprej na platformi zwift.com ustvarimo uporabniški račun ter izpolnimo potrebne podatke. Uporaba je plačljiva, vendar obstaja preizkusno obdobje. Ko aplikacijo instaliramo, lahko izberemo ali smo tekač, kolesar ali triatlonec (torej bomo uporabljali Zwift tako za tek kot trening kolesa). Izberemo eno izmed možnosti in že nas aplikacija vodi, da jo preko bluetooth-a povežemo s svojo napravo (tekaška steza/ trenažer). Dodamo lahko tudi merilca kadence in srčnega utripa. Nato lahko pričenemo izvajati aktivnost.

Menimo, da so tovrstne informacijske rešitve zelo dobra priložnost za posameznike v primerih, ko skupinski treningi niso mogoči oziroma ko posameznik vadi sam, saj izvaja aktivnost, hkrati pa ima vpogled v virtualni svet, kjer se lahko primerja z ostalimi, tekmuje ali pa zgolj opravi aktivnost. Tovrstne rešitve lahko za posameznika predstavljajo zelo dobro motivacijo za opravljanje aktivnosti, hkrati pa lahko ravno v takšnem primeru opazimo pozitivne učinke tehnologije na posameznika, ki se ukvarja s športom.

Odločili smo se, da predstavimo športno-vzgojni karton, najbolj poznano testiranje v Sloveniji na področju telesnega in gibalnega razvoja otrok. V Sloveniji že vrsto let v osnovnih in srednjih šolah izvajamo testiranje otrokovega telesnega in gibalnega razvoja, poznano pod imenom Športnovzgojni karton (ŠVK).

»ŠVK je nacionalna zbirka podatkov, ki jo mora skladno s šolsko zakonodajo voditi vsaka šola, SLOfit pa je nadgradnja ŠVK, ki je podprta z aplikacijo Moj SLOfit. Sistem SLOfit sestavljajo merska baterija ŠVK, vprašalniki (o gibalnih navadah najstnikov, osnovni podatki o starših), podatkovna zbirka SLOfit (ki jo sestavljajo

podatki ŠVK in drugi zbrani podatki) ter poročilni sistemi SLOfit za posameznika in za šolo. Z uporabo aplikacije Moj SLOfit lahko starši, mladostniki, učitelji in druge pooblaščen osebe dostopajo do zbranih podatkov o telesnem fitnesu in telesni dejavnosti ter tako vidijo, kakšno je zdravstveno tveganje, ki izhaja iz njih. Starši in mladostniki lahko posredujejo dostop do podatkov drugim osebam (npr. zdravniku, starim staršem, trenerju). SLOfit sistem omogoča vsem uporabnikom tudi izpis poročil o telesnem fitnesu« (SLOfit, 2016).

V ta sistem se lahko vključijo osnovne in srednje šole brezplačno. SLOfit sistem nam omogoča, da imamo vpogled v rezultate, kjer lahko preverimo otrokov telesni in gibalni razvoj, z vidika staršev in učencev. S strani učiteljev športne vzgoje in zdravnikov pa je program uporaben za pregled zdravstvenih težav, s katerimi se otroci srečujejo ali pa za prepoznavo gibalne nadarjenosti in nadaljno usmerjanje otrok v ustrezne športne dejavnosti (SLOfit, 2016). SLOfit (2016) predstavlja športnovzgojni karton kot vsakoletno aprilsko merjenje učencev in dijakov z 11 merskimi nalogami. S soglasjem staršev pošljejo rezultate ŠVKja na Fakulteto za šport, kjer jih strokovnjaki ustrezno obdelajo in v nekaj dneh pošljejo povratne informacije z interpretacijo rezultatov šolam. Rezultati so predstavljeni glede na predhodne rezultate in glede na sovrstnike. Glavni cilj projekta SLOfit: »Želimo si, da bi ljudje čim bolj uporabljali svoje SLOfit podatke za načrtovanje vadbenih programov« (SLOfit, 2016).

V Sloveniji se je leta 2010 začel izvajati program S2H (ang. »Switch to health«) oziroma Preklopi na zdravje. Program deluje tako, da posamezniki z nezdravim življenjskim slogom ustvarijo profil na spletni strani S2H, kjer pridobijo pametno zapestnico. Program temelji na vsaj 60 minutni aktivnosti, s katero pridobi posameznik točke, ki se beležijo na njihovem profilu in ob določenem številu zbranih točk le-ta dobi neko nagrado. Poleg tega pa pri slovenski verziji programa, vsak posameznik ob urni aktivnosti nameni en cent Društvu za varovanje srca in ožilja. Program temelji na telesni aktivnosti, ki jo spodbuja dobrodelnost in sodelujoči dobi občutek dobrega dela. S tem se dodatno motivira ljudi h gibanju, saj lahko nezdrav način življenja vodi v različne kronične bolezni (Preklopimo na zdravje., 2011).



### 2.13.3 Negativni učinki tehnologije na športnike

Kot pri vsaki stvari, tudi tukaj ni mogoče spregledati nekaj slabosti in negativnih učinkov, ki jih lahko ima tehnologija na športnike. Učinke tehnologije na mlade v zadnjih časih dojemamo bolj kot negativne, kakor pa kot pozitivne, saj mladi veliko časa preživljajo z igranjem spletnih iger in na družbenih omrežjih. Vsi ti načini preživljanja prostega časa niso priporočljivi, saj sta za tovrstne dejavnosti značilna predvsem sedenje in nepravilna drža telesa. Vendar ima informacijska tehnologija v športu tudi precej prednosti. Z že prej omenjenimi aplikacijami lahko mladi namreč spremljajo svoj napredek, kar je lahko velika motivacija za delo v prihodnje. Spremljajo lahko npr. čas udeleževanja na določenih dejavnostih, rezultate testiranj, skratka napredek, ki so ga v določenem časovnem obdobju dosegli.

Pri primeru uporabe pametnih ur gre lahko tudi za negativne učinke na področju psihologije (How smart watches can damage your mental health, 2019). Konstantno prejemanje podatkov o našem telesu lahko povzroči mentalno preobremenjenost. Ljudje se začnejo s temi podatki ukvarjati več, kot bi bilo to normalno in priporočljivo (How smart watches can damage your mental health, 2019).

Konstantna težnja k bolj zdravem in popolnem načinu življenja nas lahko izčrpa, preobremeni in celo demotivira (How smart watches can damage your mental health, 2019). Tukaj je vredno omeniti tudi tako imenovani »fantomski« efekt, ko ljudje preverjajo svoje zapestje tudi takrat, ko ure sploh ne nosijo, to pa nakazuje na preveliko odvisnost od pametnih naprav (How smart watches can damage your mental health, 2019).

Druga nevarnost, ki se je večina ne zaveda, je sevanje. Mobilne naprave, ki omogočajo povezljivost z mobilnim omrežjem, brezžičnim omrežjem WiFi ali preko Bluetooth-a, oddajajo veliko radio-magnetnih valovanj (EMF sevanje), ki so na dolgi rok lahko škodljiva za človeško telo (Smartwatch radiation risks protection, b.d.). Ker pametne ure nosimo na telesu, pogosto po 12 in več ur na dan, lahko to sevanje, s časom povzroči resne težave, kot so nespečnost, glavoboli, motnje bioritma, slabost, težave s spominom, prenašanje, ipd. (Smartwatch radiation risks protection, n.d.).

Zadnja nevarnost oziroma motnja, ki jo povezujemo z vsemi mobilnimi napravami, ne le s pametnimi urami, pa je odvrčanje pozornosti. Telefoni in pametne ure nas

konstantno obveščajo o vremenu, novicah, novih objavah, sporočilih, klicih itd. (How smart watches can damage your mental health, 2019). To je lahko zelo koristno, saj hitro izvemo pomembne informacije, na dosegu roke so nam e-pošta in družbena omrežja, celo klic lahko opravimo preko pametne ure. Seveda pa to prinaša tudi negativne učinke, saj prejemamo vsa ta obvestila, če jih potrebujemo ali pa tudi ne (How smart watches can damage your mental health, 2019).

Kot ena izmed rešitev je funkcija, ki uporabniku omogoča vklopiti način »Ne moti«, vendar veliko ljudi tega ne stori, saj jih je strah, da bodo zamudili kaj pomembnega. To pa lahko posledično vodi v motnjo koncentracije. Zvoki in vibriranje telefona ali pametne ure nas lahko zmotijo med spanjem, med obrokom ali v času dela, učenja, branja ipd. To lahko zmoti našo aktivnost, preusmeri našo pozornost in zmanjša koncentracijo (How smart watches can damage your mental health, 2019).

Kot pri vsaki tehnologiji je tudi pri uporabi pametnih ur pomembno, da se zavedamo prednosti in slabosti. Tako lahko zavestno preprečimo negativne učinke, hkrati pa uživamo v prednostih in novih možnostih tehnologije.

## 3 ZAVOD ZA ŠPORT ŠKOFJA LOKA

Zavod za šport Škofja Loka je član Združenja športnih centrov Slovenije, ki združuje preko 40 športnih centrov z upravljanjem blizu 800 športnih objektov po državi. Zavod za šport Škofja Loka je javni zavod za šport, ustanovljen za izvajanje nacionalnega občinskega programa športa ter vzdrževanje športnih objektov na območju občine Škofja Loka.

Zavod opravlja številne dejavnosti, npr. skrbi za celovit razvoj športa v občini, spremlja in analizira naloge v športu v občini ter izvajanje letnega programa, daje pobude in predloge ustanovitelju za izboljšanje razvoja športa, pripravlja strokovna gradiva za ustanovitelja, opravlja strokovne, administrativne in tehnične naloge za potrebe Športne zveze Škofja Loka, sodeluje pri izvajanju programov športne vzgoje otrok in mladine, daje strokovno in organizacijsko pomoč izvajalcem letnega programa, sodeluje z upravnimi organi, strokovnimi institucijami in skupinami, načrtuje izobraževanje in usposabljanje strokovnih delavcev za delo v športu, upravlja športne objekte, upravlja in organizira vzdrževanje objektov, delov objektov in naprav, igrišč, opreme in tehnične opreme, ki je v upravljanju zavoda, oddaja v uporabo prostore v športnih objektih in usklajuje interese med posameznimi uporabniki, svetuje pri načrtovanju, obnovi, izgradnji in upravljanju javnih športnih objektov v občini, skrbi za stalni razvoj informacijskega sistema za področje športa na lokalni ravni, zbira, ureja, analizira in daje podatke za potrebe informatike v

športu, pripravlja kriterije in merila za sofinanciranje letnega programa športa v občini in pripravlja javni razpis za sofinanciranje letnega programa športa.

Poslanstvo Zavoda za šport Škofja Loka je soustvarjati pogoje za razvoj športa, kot pomembnega dejavnika razvoja posameznika in lokalnega okolja. Zavod za šport Škofja Loka omogoča vsem prebivalcem občine dostop do športne vadbe in športnih objektov. Športno druženje in aktivnost na področju športa so prijeten prostor druženja in t. i. kalilnica dobrih medsebojnih odnosov.

### **3.1 Pregled dejavnosti in društev Zavoda za šport Škofja Loka**

Zavod za šport Škofja Loka spremlja športne dejavnosti na terenu in s pomočjo Odloka o postopku, pogojih in merilih za sofinanciranje letnega programa športa v občini Škofja Loka omogoča lažje delovanje društev in klubov, predvsem pri delu z mladimi. Ob večjih športnih aktivnostih zavod društvom, klubom in Športni zvezi omogoča cenejšo uporabo objektov v upravljanju v primerih, da imajo te aktivnosti pozitiven učinek na športni razvoj mladine in na rekreacijo občanov. Vsekakor tudi zavod prisluhne željam in potrebam za pomoč ter to tudi ponudi v okviru svojih zmožnosti in kompetenc. Posebna pozornost je namenjena sredinam, kjer primanjkuje mladine na redni vadbi, zavod pa razpolaga z vadbenimi površinami.

Zavod se tudi trudi okrepiti svoje lastne športne dejavnosti s počitniško dejavnostjo za mlade (Jesenske počitnice, Zimsko veselje, Mladi v poletju), organizira plavalni tečaj za 1. razred osnovnih šol, izvaja projekt Ohranjamo svojo razgibanost za odrasle in organizira kegljaška tekmovanja za odrasle in ostale kategorije, kjer želijo vključevati vadbo mlajših skupin.

Objekti, s katerimi upravlja Zavod za šport Škofja Loka, so Športna dvorana Poden, Športna dvorana Trata, Bazeni Stara Loka, Balinišče Novi Svet, Teniški igrišče Poden, Športni kompleks Bukovica, Odbojkaška igrišča ob telovadnici OŠ Jela Janežiča, Športni park Vojašnica, Nogometno igrišče Sv. Duh-Gorajte in površine na Viršku, ki so namenjena športnim aktivnostim. Prav tako si vsakoletno prizadevajo za razvojne naloge za ureditev, prenavljanje in iskanje novih lokacij za objekte, za projekte, za iskanje ustrezne opreme in za sofinanciranje, ki bi omogočilo še boljšo športno dejavnost v območju Občine Škofje Loke.

Športni zavod Škofja Loka sodeluje z 51-imi Društvi. V tabeli 11 so predstavljena društva, ki sodelujejo tudi z otroki in mladostniki ter športna ponudba teh društev po starostnih skupinah.

**Tabela 11: Športna društva v Škofji Loki; vrsta športa in razdelitev v starostne skupine.**

Ime športnega društva	Športi	Razdelitev v starostne skupine
Atletski klub Škofja Loka	Atletika	- V mlajši skupini so otroci med 5. in 7. letom starosti. - V srednji skupini so otroci med 8. in 14. letom starosti (OŠ). - V najstarejši skupini so otroci od 15. leta dalje (SŠ). * otroci so vključeni v skupino, prilagojeno njihovim sposobnostim
Avto moto društvo Škofja Loka	Tehnična vzgoja,, ocenjevalnih in spretnostnih voženj, cestno-hitrostnih tekmovanj z motorji in šole za vzgojo voznikov motornih vozil.	Članstvo vseh starostnih skupin.
Balinarski klub Loka 1000	Balinanje	
Balinarsko društvo Trata	Balinanje	-Člani -Mladinci -Dečki
Društvo MDSS Škofja Loka	Šport in rekreacija	Šport invalidov
Društvo Ki Aikido Škofja Loka	AKIDO	-otroška skupina -odrasla skupina
Društvo prijateljev mladine Škofja Loka	(Dobimo se ob pol desetih) Različne športne dejavnosti	- Otroci od 1. do 6. razreda
DUTS Škofja Loka	Smučanje (Smučarski tečaj)	Otroci razdeljeni v skupine glede na njihovo predznanje (preizkus).
Društvo upokojencev	Šport in rekreacija (kegljanje, pohodništvo, šah,...)	
Ekstremni športni klub Mungo	Deskanje na snegu	Otroke razdelijo v homogene skupine.

Floorball klub Insport Škofja Loka	Floorball	Člani Člani A Člani B U11 U13 U16 U19 U9
Futsal klub Stripy	Futsal	U15 U19 Člani Veterani
Gorniško športno društvo Bricalp Škofja Loka	Plezanje (turno smučanje, alpinizem)	- najmlajši = 3,5 – 5 let - mlajša skupina = 5 – 7 let - srednja skupina = 8 – 12 let - starejša skupina = 11 – 15 let - tekmovalna skupina -dijaki
Jadralni klub Loka Timing	Jadranje	
Kegljaški klub Škofja Loka	Kegljanje	
Košarkarski klub- M+Ž Škofja Loka	Košarka	Fantje U-9 Dekleta U-9 Fantje U-11 Dekleta U-11 Fantje U-13 Dekleta U-13 Fantje U-15 Dekleta U-15 Fantje U-17,19 Dekleta U-17,19 Članska ekipa
Medobčinsko društvo Invalidov	Šport in rekreacija (kegljanje, pohodništvo, šah,...)	
Namiznoteniški klub Škofja Loka	Namizni tenis	
Nogometni Klub Škofja Loka	Nogomet	U8, U9, U10, U11, U13, U14, U15, U17, U19, Člani in ženske

Odbojkarski klub Lubnik Škofja Loka M + Ž	Odbojka	-Članice/Člani -Kadetinje -Starejši dečki -Starejše deklice 1 -Starejše deklice 2 -Starejše deklice 3 -Mini -Veterani in veteranke
Planinsko društvo Škofja Loka	Pohodništvo	
Plezalni klub ŠKL	Plezanje	
Plezalni klub Kinezis Škofja Loka	Plezanje	
Športno društvo Rok Bernik	Športno jahanje	
Rokometno društvo Urbanscape Loka	Rokomet	-Mlajši dečki A -Mlajši dečki B -Starejši dečki A -Starejši dečki B -Mladinci -Člani -Kadeti
Smučarski klub Alpetour Škofja Loka	Smučanje	Malčki U-8 Mlajše cicibanke in cicibani U-10 Starejše cicibanke in cicibani U-12 Mlajše deklice in dečki U- 14 Starejše deklice in dečki U-16 Mladinke, mladinci, članice in člani U-18 in U-21
SOŽITJE, društvo za pomoč osebam z motnjami v duševnem razvoju	Atletika, plavanje, smučanje, kolesarstvo, namizni tenis, košarka	
Squash Klub Škofja Loka	Squash	

Strelsko društvo Škofja Loka	Strelstvo	Cicibanke, cicibani, ml. pionirji, pionirji, kadeti, mladinci, članice, člani in veterani.
Škofjeloški orientacijski klub	Orientacijski tek	-Od 5 let -osnovna šola -mladinci (do 20 let) -člani (od 20 do 35 let)
Športno društvo 5ka	Gibalne urice, tečaji rolanja	4-6 let
ŠD As Fit	Športna šola; tečaj rolanja	Učenci 1.triade
Športno društvo Brlog	Namizni tenis, košarka, floorball, nogomet, aerobika in telovadba	
Športno društvo Bukovica	Alpsko smučanje, pohodništvo,...	
Športno društvo Koloka	Kolesarstvo, tek in tek na smučeh	Rekreativna dejavnost
Športno društvo Kondor Godešič	Nogomet	-U11 -U13 -U15 -U17 -U19 -Člani
	Namizni tenis	
	Tek in pohod	-mlajši dečki, deklice -deklice, dečki, starejši dečki, starejše deklice -ostali
Športno društvo Lubadarji	Futsal	
ŠD Matrica Gym	Akrobatika	-Cicibani/cicibanke -Mlajši dečki/deklice (9-11 let) -Starejši dečki/deklice(12-14let) -mladinci/mladinke ( 15-17let) -člani (od 18 let)



Športno društvo Partizan	Tek	
	Karate	-osnovnošolci 1.-4. razred - začetniki osnovnošolci 5.-9.razred -osnovnošolci do 15 let -člani, veterani -tekmovalna skupina
	Gimnastika	-osnovnošolci -starejša skupina
	Namizni tenis	
	Gimnastika	
	Vadbe za otroke	-frikci (3,4 let) -friki (5, 6 let) -vadba za malčke s starši (1,5-3 let)
	Lokostrelstvo	
ŠD polet Sv.Duh - Virmaše	Nogomet	
ŠD Pungert	Veleslalom, kegljanje, kolesarstvo, nogomet, tenis, pohodništvo	
ŠD Simptom Krosfit	Vadba (cross vadba/light, bootcamp/light; fitness)	
Športno društvo Sv.Lenart - Luša	Rekreativne dejavnosti	
ŠD Utrip	Tek, pohodništvo, kolesarjenje balinanje in razne organizirane vadbe; dvoranski hokej (pozimi)	
Športno društvo Vaitapu	Adventure racing (različne discipline: kolesarjenje, vrne tehnike, plavanje, orientacijski tek itd.)	
Športno in kulturno društvo Ritem	Skupinske vadbe (joga pilates)	
Teniški klub Ločan	Tenis	Rekreacija
Športna zveza Škofja Loka	Združenje vseh društev občine Škofja Loka	Organizacija športnih prireditvev skupnega pomena za občino
Teniško društvo Lob Gorenjska	Tenis	
Treking klub Škofja Loka	Treking	
Žensko rokometno društvo Škofja Loka	Rokomet	-mini (1.-4. razred) -mlajše deklice (5.,6.,7. razred) -starejše deklice

Popularna dejavnost med športnimi društvi v Škofji Loki so gibalne urice za otroke. Splošna vadba je namenjena otrokom od 1,5 leta do 6 leta starosti. Omenjeno vadbo izvajajo 4 društva. Prva starostna skupina otrok se giblje med letom in pol do treh let starosti. V tej vadbi najdemo naravne oblike gibanja (lazenja, plazenja, skoki, preskoki, različne oblike teka ...), poslušanje in posnemanje ter različne igrice, prilagojene tej starosti. Vse to pripomore k razvoju govornih in motoričnih vzorcev.

Druga starostna skupina je od 3 do 6 let. Pri njih se nadgrajuje veščine, osvojene v začetni skupini. Npr. osnovne gibalne veščine, gimnastični elementi, spoznavanje s pripomočki, igre z žogo. Skozi igro otroke naučimo spoštovanja pravil in avtoritete, sami pa pridobivajo na socialnih vrednotah (pomoč, strpnost, sodelovanje v skupini, odgovornost ...). Dodali smo še eno skupino in to je 1. triada v osnovni šoli. Tukaj se predvsem organizira vadba bolj specifične narave. Vsaka vadbeni enota je lahko namenjena enemu samemu športu (ni pa nujno!). Vadba poteka med šolskim letom (<https://sdpartizan.si/vadba-za-otroke/>).

Nekaj športnih društev ponuja tudi specifične športne panoge, npr. nogomet, karate, gimnastika, akrobatika, namizni tenis, tek. Selekcije segajo do starosti 12,13 let, pri nekaterih pa je zgrajena celotna piramida. V ŠD Partizan poteka vadba gimnastike samo do 12. leta starosti, med tem ko karate lahko trenirajo tudi starejši (do članov). V ŠD Matrica treningi akrobatike obsegajo vse starostne kategorije (od cicibanov do starejših članov). Nogometni društvi ŠD Kondor Godešič in ŠD Polet Sv. Duh – Virmaše vsebujeta različna razpona selekcij. V prvo društvo ima od U11 do članske ekipe, v drugem pa obstaja samo mladinska šola.

Poudarek je na rekreativnem športnem udejstvovanju, brez profesionalnih ambicij. Predvidevali smo, da ti mladinski programi dosegajo samo omenjene starosti, da se lahko otroci odločijo, če želijo »zajadrti« v profesionalni svet ali želijo ostati samo na rekreativnem nivoju. Tudi tukaj vadba poteka med šolskim letom, nekatere panoge (primer nogometa) pa lahko pričnejo trenirati pred septembrom.

Med izbranimi športnimi društvi najdemo tudi nekaj takih, ki vsako leto organizirajo različne tečaje za otroke (tudi starejše/mladina). Najbolj pogoste dejavnosti so tečaji smučanja in deskanja na snegu. Najdemo pa tudi kitesurfing, windsurfing, plavanje in rolanje. Te dejavnosti so predvsem vezane na letni čas, v katerem potekajo.

Zadnji večji sklop, katerega smo zaznali med preučevanjem, so bila društva, ki se ukvarjajo z organizacijo dogodkov. Največkrat smo naleteli na organizacijo prostočasnih dejavnosti v času počitnic. To zajema razne pohode, plavanje, igre z žogo, ki temeljijo predvsem na zabavi in varstvu otrok. Nekatera društva organizirajo dogodke tudi med šolskim letom, npr. pohode ob vikendih, zabavni program ob državnih praznikih in vikendih. Zanimiv dogodek, ki smo ga našli ob prebiranju letnih načrtov društev, je bil Živ Žav z otroškim oviratlonom, ki ga organizira ŠD Utrip. Otrokom pripravijo prizorišče, ki obsega različna igrala, strateške igre, igre brez meja, učenje osnovnih gasilskih tehnikih, risanje, lokostrelstvo itd. Dogodek je brezplačen. Kot smo zasledili, je vsem športnim društvom bistveno »poskrbeti za množičnost in populacijo športa, predvsem pri mladini«.

### 3.2 Vplivi športov Zavoda za šport Škofja Loka

V tabeli 12 predstavljamo vplive športa na otroka/mladostnika, ki jih nudijo različna društva in klubi v sodelovanju ali znotraj Zavoda za šport Škofja Loka.

Tabela 12: Prikaz po športih (lastni prikaz).

Šport	Lokomotorne spretnosti	Spretnosti stabilizacije	Manipulativne spretnosti	Razvrstitev
Atletika	Tek ali/in skoki (daljina/višina), preskoki	Uravnavanje ravnotežja ali oz. in pristajanje.	(meti: metanje)	Vzdržljivost (daljše proge) Moč (kratke proge)
Gimnastika	Tek, galop, skoki, horizontalni skoki, podrsavanje	Uravnavanje ravnotežja, pristajanje, vrtenje(obrati), visenje, upogibanje, zvijanje.	Žongliranje, metanje in lovljenje	Moč
Balinanje		Koordinacija, upogibanje, iztegovanje.	Metanje	Spretnosti
Kegljanje		Koordinacija, upogibanje, iztegovanje.	Metanje	Spretnosti
Jadranje	Izmikanje	Uravnavanje ravnotežja,	Vleka	Spretnosti

		koordinacija, upogibanje.		
Futsal	Tek, izmikanje	Koordinacija, agilnost.	Lovljenje(z nogo; golman z roko), brcanje, preigravanje, odbijanje.	Mešano
Nogomet	Tek, izmikanje	Koordinacija, agilnost.	Lovljenje(z nogo; golman z roko), brcanje, preigravanje, odbijanje.	Mešano
Floorball	Tek, izmikanje	Koordinacija, agilnost, vrtenje.	Preigravanje, odbijanje, udarjanje.	Mešano
Košarka	Tek, skok v višino, izmikanje	Koordinacija, agilnost, iztegovanje, pristajanje.	Metanje, lovljenje, preigravanje, odbijanje.	Mešano
Odbojka	tek, skok v višino	Vrtenje (obradi), pristajanje, iztegovanje, koordinacija.	Odbijanje, udarjanje, lovljenje	Mešano
Rokomet	Tek, izmikanje, skoki	Koordinacija, agilnost.	Metanje, lovljenje, preigravanje.	Mešano
Namizni tenis	Poskakovanje	Koordinacija, agilnost.	Odbijanje, udarjanje.	Spretnosti
Pohodništvo	Hoja, (plezanje)	Uravnavanje ravnotežja.	(vleka) nošenje	
Plezanje	Plezanje	Uravnavanje ravnotežja, visenje, zvijanje, iztegovanje, krčenje- stiskanje, koordinacija.	Vleka	Spretnosti
Smučanje	Skoki, izmikanje, podrsavanje	Uravnavanje ravnotežja, pristajanje, koordinacija, agilnost.	Porivanje	Moč
Deskanje na snegu	Skoki, izmikanje, podrsavanje	Uravnavanje ravnotežja, pristajanje, obradi,		Moč

		upogibanje, koordinacija, agilnost.		
<b>Strelstvo- lokostrelstvo</b>		Koordinacija.	Vleka	Spretnosti
<b>Tenis</b>	Tek, skoki, podrsavanje	Agilnost, koordinacija, iztegovanje.	Metanje, lovljenje- udarjanje, odbijanje.	Mešano
<b>Tek</b>	tek	Ravnotežje		Vzdržljivost
<b>Karate</b>	Izmikanje, podrsavanje,	Ravnotežje, vrtenje, upogibanje, zvijanje, iztegovanje, krčenje.	Brcanje, udarjanje.	Spretnosti
<b>AIKDO</b>	Izmikanje, podrsavanje, kotaljenje	Ravnotežje, vrtenje, upogibanje, zvijanje, iztegovanje, krčenje.	Porivanje, vleka.	Spretnosti
<b>Fitness vadba- Dvigovanje uteži</b>		Krčenjestiska nje, ravnotežje, iztegovanje.	Vleka, porivanje, nošenje.	Moč
<b>Plavanje</b>	Plavanje	Uravnavanje ravnotežja, vrtenje- zvijanje, koordinacija, iztegovanje.	Brcanje, porivanje.	Vzdržljivost
<b>Kajakaštvo</b>	Izmikanje	Uravnavanje ravnotežja, vrtenje, krčenje- stiskanje, koordinacija.	(porivanje in vleka)-veslanje.	Vzdržljivost
<b>Prosto letenje</b>	Izmikanje	Koordinacija.		Spretnosti
<b>Squash</b>	Poskakovanje, izmikanje	Iztegovanje, koordinacija, agilnost.	Odbijanje, udarjanje.	Mešano
<b>Dirkanje</b>	Izmikanje	Koordinacija.		Spretnosti

### 3.3 Izzivi upravljanja športnih društev in klubov

Prostovoljna športna društva izvajajo dejavnosti na področju zdravja prebivalstva, dejavnosti civilne sfere in pri tem uresničujejo cilje oblasti. Aggestål in Fahlén (2015) kot praktični primer navajata, da je na Švedskem odgovornost za te dejavnosti prevzela Švedska športna konfederacija (SSC), prostovoljna in neprofitna organizacija, ki ima vladna pooblastila za delo v športu in katere rezultati nakazujejo na težave športnih organizacij, ki imajo veliko odgovornost zaradi tekmovalnega športa, ki vpliva na strukturo organizacije.

Avtorja sta v anketi dobila pozitivne odzive na vprašanja o pomenu športa. Veliko vprašanih je odgovorilo, da šport veliko prispeva k javnemu zdravju in da je zato upravičen do državne podpore. Preko športa se izkazuje tudi demokracija, enakost, rekreacija in telesna dejavnost družbe. Šport je dostopen vsem ne glede na njihovo starost, spol, raso, vero ali druga osebna prepričanja. Šport v družbi predstavlja prostor sprostitve in oddiha od vsakdanjih nujnih opravilih ter s tem pozitivno vpliva na počutje posameznika. Športne dejavnosti v družbi spodbujajo zabavo, povezave in sodelovanje med ljudmi ter s tem pripomore k občutku pripadnosti. Rekreacija je namenjena izboljšanju počutja in ni usmerjena v doseganje športne uspešnosti in v tekmovanja (Aggestål in Fahlén, 2015).

Športna društva in klubi morajo svojim članom in vsem drugim zagotoviti podporo in pogoje za organizacijo športnih aktivnosti. Društva morajo za zagotavljanje optimalnih pogojev in delovnega okolja promovirati šport in lobirati pri predstavnikih skupnosti. Glavni cilj je zagotavljati bolj odprta in prosta finančna sredstva (Aggestål in Fahlén, 2015). Pomembno je, da društva in klubi dobijo finančno podporo, da lahko z njo širijo svoje programe dela, povečujejo strukturo organizacije in izobražujejo strokovne delavce.

### 3.4 Kadrovski pregled Zavoda za šport Škofja Loka

Zavod za šport Škofja Loka ima v letu 2020 10,5 zaposlenih. To so direktor, višji strokovni sodelavec za upravljanje športne infrastrukture in vodja ŠD Trata, vodja športnih programov in vodja športne infrastrukture, vodja športne infrastrukture in vodja ŠD Poden, električar, hišnik, ekonom, natakaričica in čistilke.

Vsi razen direktorja in 0,5 EPZ čistilke so zaposleni za nedoločen čas. Upokojitev v tem letu niso načrtovali. Zavod za šport Škofja Loka ima sklenjeno zunanjo pogodbo za delo čiščenja, receptorstva in reševanja iz vode na Bazenu Stara Loka. Prav tako si pomagajo s študentskim delom pri opravljanju receptorskega dela in dela ob prireditvah v ŠD Trata ter s to obliko delo uravnava kadrovske primanjkljaje v bifeju ŠD Poden. V Zavodu za šport Škofja Loka se v sklopu Letnih športnih iger poslužujejo tudi prostovoljstva. Za vsako panogo je določen po en prostovoljec, ki pomaga pri organizaciji, izdelavi koledarjev in načrtov, prav tako pa sodeluje tudi pri sami izvedbi omenjenega dogodka.

Strokovno delo v športu izvajajo strokovni delavci, ki imajo ustrezno izobrazbo ali usposobljenost v skladu z Zakonom o športu (2017) ali so vpisani v register strokovno izobrazbenih in strokovno usposobljenih delavcev v športu. Strokovno izobrazben delavec je tisti, ki ima končano javnoveljavno višješolsko izobrazbo ali študijski program prve ali druge stopnje ustrezne smeri, oziroma izobrazbo, ki je skladu z zakonom o športu ustreza merilom, ki jih določi minister (Zakon o športu, 2017).

Pogoje za izvajanje usposabljanj, merila prehoda na višjo stopnjo usposabljanja, trajanje posameznih stopenj, oblike ter načine obveznega prejetja znanja, pogoje za vodje programov, reference za predavatelje določi minister po predhodnem posvetovanju strokovnega sveta in komisije za akreditacijo programov usposabljanj na področju športa. Po uspešnem usposabljanju pridobi strokovni delavec diplomu o usposobljenosti (Zakon o športu, 2017).

Strokovni delavec mora biti star najmanj 18 let, imeti mora najmanj srednjo poklicno izobrazbo in je strokovno usposobljen s prvo ali drugo stopnjo na področju športnega treniranja, športne rekreacije, športa invalidov ali športa starejših po veljavnih programih študija v skladu z zakonom. Delavec, ki je zaključil prvo stopnjo s pridobljenimi kompetencami, lahko izvaja in spremlja proces športne vadbe (Zakon o športu, 2017).

Vrhunski športnik, ki ima tudi zaključeno strokovno usposobljenost prve stopnje v športni panogi, v kateri je dobil ta naziv, lahko načrtuje in organizira proces športne vadbe. Strokovni delavec, ki pa ima končano drugo stopnjo usposobljenosti lahko načrtuje, organizira, izvaja spremlja in vrednoti proces športne vadbe.

Zavod za šport Škofja Loka izvaja več športnih programov, le-ti pa se delijo na (Letni program športa v občini Škofja Loka za leto 2020, 2019):

- »Prostočasna športna vzgoja otrok in mladine (Promocijski športni programi, šolska športna tekmovanja za osnovne in srednje šole ter Športno zvezo, dodatne ure športne dejavnosti v osnovnih šolah, celoletni športni programi športnih društev in programi v času počitnicah in pouka prostih dnevih).
- Športna vzgoja otrok in mladine usmerjena v kakovostni in vrhunski šport (Programi športne vzgoje otrok in mladine usmerjeni v kakovostni in vrhunski šport, celoletni programi otrok pripravljalne in tekmovalne skupine, celoletni programi mladine tekmovalne skupine in dodatne programe kategoriziranih športnikov mladinskega in perspektivnega razreda v ŠD).
- Kakovostni šport (Uporaba športnih objektov za potrebe kakovostnega športa, dodatni programi kategoriziranih športnikov državnega razreda v ŠD).
- Vrhunski šport (Programi vrhunskih športnikov mednarodnega, svetovnega in/ali olimpijskega razreda v ŠD)
- Šport invalidov (Celoletni športni programi povezovanja športnih in invalidskih društev).
- Športna rekreacija (Celoletni športno rekreativni programi).
- Šport starejših (Skupinska gibalna vadba starejših)«.

S problemom pridobivanja ustreznega izobraženega in usposobljenega kadra se srečujejo v večini športnih organizacij, ena izmed njih je tudi naš obravnavani Zavod za šport Škofja Loka. Z ustreznimi izobraženimi in usposobljenimi kadri se zavod sooča predvsem pri izbiri športnih delavcev v določenih športnih klubih/društvih oziroma panogah.

V zavodu zaznavajo nezainteresiranost mladih za kasnejše aktivno vključevanje v delovanje samega zavoda. V takšnem primeru bi bilo priporočljivo, da se mladim podrobneje predstavi delovanje le-tega in izpostavi prednosti aktivne vključitve. Nagovori se naj tiste posameznike, ki ne sodijo v sam športni vrh oziroma ne bodo postali vrhunski športniki. Priporočamo, da predstavniki športnih društev motivirajo svoje člane in skupaj z njimi razvijajo njihov potencial.



V posameznikih se mora vzpostaviti želja po športnem udejstvovanju tudi po končani karieri, le-to bi posamezniki lahko razvili z aktivno udeležbo v omenjenih športnih društvih. Posameznikom se lahko ponudi možnost, da v prihodnjih letih nastopijo na položaju trenerja določene starostne skupine. Prav zato bi morali v športnih društvih svoja prosta delovna mesta zapolniti s svojimi člani, ki že imajo določeno športno znanje, ustrezne kompetence in kar nekaj izkušenj. Za ustrezno usposobljenost strokovnih delavcev pa skrbijo tudi v Zavodu za šport Škofja Loka.

Program usposabljanja strokovnih delavcev mora po Zakonu o športu (2017) vsebovati: ime programa; naziv, ki ga pridobi posameznik z usposabljanjem; cilje usposabljanja; kompetence, ki jih pridobi posameznik; trajanje usposabljanja (prva stopnja najmanj 80 in največ 160 ur, druga stopnja najmanj 100 in največ 650 ur); vsebina in obseg predmetov ter standardi znanj; načini preverjanja in ocenjevanja znanja; znanje, ki ga mora imeti predavatelj usposabljanja.

Posamezniki, kot so direktor, vodja športnih programov in vodje športne infrastrukture se v Zavodu za šport Škofja Loka udeležujejo usposabljanj na temo managerskih kompetenc. Usposabljanja v večini temeljijo na vodenju, energetski učinkovitosti, ekonomiki, upravljanju športnih objektov, organiziranosti in časovni komponenti, kar potrebujejo pri načrtovanju znotraj športnih dvoran. Prav tako se določeni posamezniki udeležujejo usposabljanj na temo HACCP sistema in vzdrževanja stavb.

Za posameznike je priporočljivo, da se udeležujejo izobraževanj in usposabljanj, pri katerih bodo pridobili oziroma izboljšali sposobnost komuniciranja, reševanja problemov, timskega dela, vodenja, organiziranja dela, poslušanja, posredovanja informacij, dodeljevanja nalog, vplivanja na druge, delovanja pod časovnim pritiskom, obvladovanja stresa, motiviranja posameznikov, prenosa znanja, odločanja, sprejemanja izzivov in pripravljenosti na spremembe, osnovno znanje managementa, sposobnost uporabe že pridobljenega znanja v praksi, sposobnost izobraževanja in ustvarjanja pozitivnega delovnega okolja.

Na drugi strani je pomembno administrativno znanje, poznavanje ekonomije, upravljanja s človeškimi viri in poznavanje drugih kultur. Posameznik mora poznati in razumeti institucionalne okvire, razumeti mora zahteve delodajalca oziroma

zahteve trga, poznati mora zakonodajo povezano s športom, prav tako pa mora imeti pravno znanje, saj mora poznati vse pravne vidike.

V zavodu imajo tudi posameznike, ki so ustrezno usposobljeni za delo z ljudmi, invalidi in otroci s posebnimi potrebami. Takih je v športnih klubih kar 14, ki so strokovno usposobljeni za pohodništvo in alpsko smučanje, znanje le-teh pa se lahko prenese tudi na preostale športne panoge.

Prav zaradi glavnega problema, pridobitve ustrezno usposobljenega kadra, je ena izmed dejavnosti, s katero se Zavod za šport Škofja Loka ukvarja, načrtovanje izobraževanja in usposabljanje strokovnih delavcev za delo v športu. V Škofji Loki nekatera športna društva za posameznike organizirajo interna izobraževanja in usposabljanja. Športna društva glede na panoge izvajajo interna usposabljanja svojih članov. Le-te v veliki meri temeljijo na psihologiji, motivaciji mladih in izbiri pravih metodoloških pristopov.

Občina Škofja Loka nudi podporo lokalnim športnim društvom. Športna društva v okviru občine Škofja Loka pridejo do določenih znanj v povezavi s športom. Na pomoč jim tukaj priskočijo razne institucije kot so Fakulteta za šport in Fakulteta za vede o zdravju, smer kineziologija, ki pripomorejo k razvoju športa in športnih delavcev.

Redno usposabljanje strokovnih delavcev v športu se izvaja z namenom in ciljem, da posamezniki pridobijo določeno stopnjo strokovne usposobljenosti za delo v športu. Pridobljena strokovna usposobljenost je permanentna in je pogoj za pridobitev licence. Licenca se ponavadi podeljuje za določeno časovno obdobje, običajno je to za eno leto, zato jo je potrebno stalno podaljševati (Pravilnik Športne unije Slovenije, 2013). Zavod za šport Škofja Loka se prav tako zavzema za izobraževanje strokovnih delavcev v športu, saj jim le-teh primanjkuje.

Licenco za strokovno delo v športu glede na Pravilnik Športne unije Slovenije (2013) posameznik pridobi, če ima: ustrezno izobrazbo pridobljeno na Fakulteti za šport ali kakšni podobni izobraževalni instituciji; usposobljenost druge stopnje po programih strokovnega usposabljanja, ki mora biti potrjen s strani Olimpijskega komiteja Slovenije in strokovnega sveta vlade za šport; usposobljenost 1. stopnje strokovnega usposabljanja.

Retar (2015) navaja, da je ustrezna usposobljenost strokovnih delavcev v zavodu ključnega pomena, saj kljub razumevanju in poznavanju dela v določenih športnih panogah, še vedno prihaja do napačnega razumevanja gibalnega učenja. Posledično prihaja do slabih osebnih in športnih rezultatov. Tako za strokovne delavce kot trenerje je prvotno pomembno splošno športno znanje, s pomočjo katerega se lahko poslužujejo sodobnega pristopa, ki temelji na proaktivnem učenju gibanja. Le-ta je zelo pomemben pri razvoju otrok in mladostnikov. Proaktivno učenje bi lahko opredelili kot samostojno iskanje, razmišljanje in kakovostno reševanje zastavljenih motoričnih problemov, s pomočjo katerih posamezniki razvijajo njihove gibalne sposobnosti ter pridobivanje uporabne gibalne izkušnje, ki lahko prispeva k oblikovanju njihovega športnega načina življenja (Retar, 2015).

Glede na proučeno stanje v Zavodu za šport Škofja Loka opazamo nepregledno sistematično vodenje o izobrazbi in usposobljenosti tako strokovnih kot športnih delavcev. Glede na to, da se kadrovska sestava v športnih društvih iz leta v leto spreminja, predlagamo, da se v bodoče izdela skupna kadrovska spletna podatkovna zbirka Zavoda za šport Škofja Loka, Športne Zveze Škofja loka in vseh 64-ih športnih društev/klubov, ki delujejo v Škofji Loki. S pomočjo skupne spletne podatkovne zbirke bi lahko ažurno vodili evidenco števila kadrov v določenih panogi, številu pridobljenih licenc, ipd.

### **3.5 Procesni pregled Zavoda za šport Škofja Loka**

Vsaka organizacija vsebuje procese, skozi katere izvaja svoje aktivnosti poslovanja. Procesi so v samem začetku lahko enostavni in nezapleteni, vendar z rastjo organizacije le-ti postajajo vse bolj kompleksnejši. Procesi sestojijo iz več dogodkov, aktivnosti ter deležnikov, ki omenjene aktivnosti izvajajo ali pa morajo biti seznanjeni z določenimi koraki izvedbe, za učinkovito realizacijo ciljev podjetja. Z modeliranjem poslovnih sistemov si podjetja zagotovijo nadzor ter pregled nad svojimi procesi. Modeli največkrat služijo kot osnova za izvedbo analiz ugotavljanja učinkovitosti sistema ter so osnova za učinkovito opravljanje organizacije v celoti (Kremsar, 2019).

Modeliranje poslovnih procesov razumemo kot analitični prikaz nizov aktivnosti, ki organizaciji omogočijo pregled stanja v procese znotraj organizacije. Omogoča nam izdelavo analiz ter s tem nudi možnost ustvarjanja izhodišč za nadaljnje izboljševanje poslovanja. Obstaja več tehnik in orodji za modeliranje, katera v današnjem času v veliki meri temeljijo na informacijskih tehnologijah. Orodja za modeliranje poslovnih procesov uporabnikom vizualno predstavijo aktivne procese znotraj neke organizacije, kar se izkaže za zelo učinkovit način nadziranja ter vpogleda sploh pri večjih ter kompleksnejših organizacijah (Kremsar,2019).

Za potrebe modeliranja organiziranosti ter procesov znotraj Zavoda za šport Škofja Loka, smo uporabili orodje ARIS (angl. »Architecture of Integated Information System«). ARIS nudi v celosten pregled v načrtovanje procesov in nudi več metod ter tehnik za modeliranje poslovnih sistemov. Skozi ARIS vsak model vizualiziramo kot diagram, kjer določimo odnose med izbranimi objekti (Kremsar, 2019).

Za oblikovanje modela trenutnega stanja (angl. »State As-Is«) Zavoda za šport Škofja loka, smo se poslužili dveh tehnik modeliranja:

- organizacijska struktura (angl. »Organizational Structure Chart – OC«);
- diagram dodane vrednosti (angl. »Value Added Chain Diagram – VACD«).

Organizacijska struktura (angl. »Organizational Structure Chart – OC«) predstavlja strukturno organiziranost podjetja z vsebovanjem simbolov za ponazarjanje organizacijskih enot, vlog in oseb ter odnose med njimi. Skozi organizacijsko strukturo definiramo razmerja med objekti in pa določimo delitev nivojev odgovornosti (Kremsar, 2019).

Procese znotraj Zavoda za šport Škofja Loka smo prikazali s pomočjo Diagrama dodane vrednosti (angl. »Value Added Chain Diagram – VACD«). Omenjeni model omogoča vpogled v obseg in osnovno strukturo procesov in zagotovi splošen pregled nad procesi v neki organizaciji. Uporablja se za identifikacijo funkcij znotraj podjetja, katere imajo vlogo ustvarjanja dodane vrednosti. VACD je konceptualna različica EPC modela, saj jo uporabimo, ko procese ne želimo še modelirati na najnižjem in najbolj specifičnem nivoju z EPC modelom. Z drugimi besedami bi

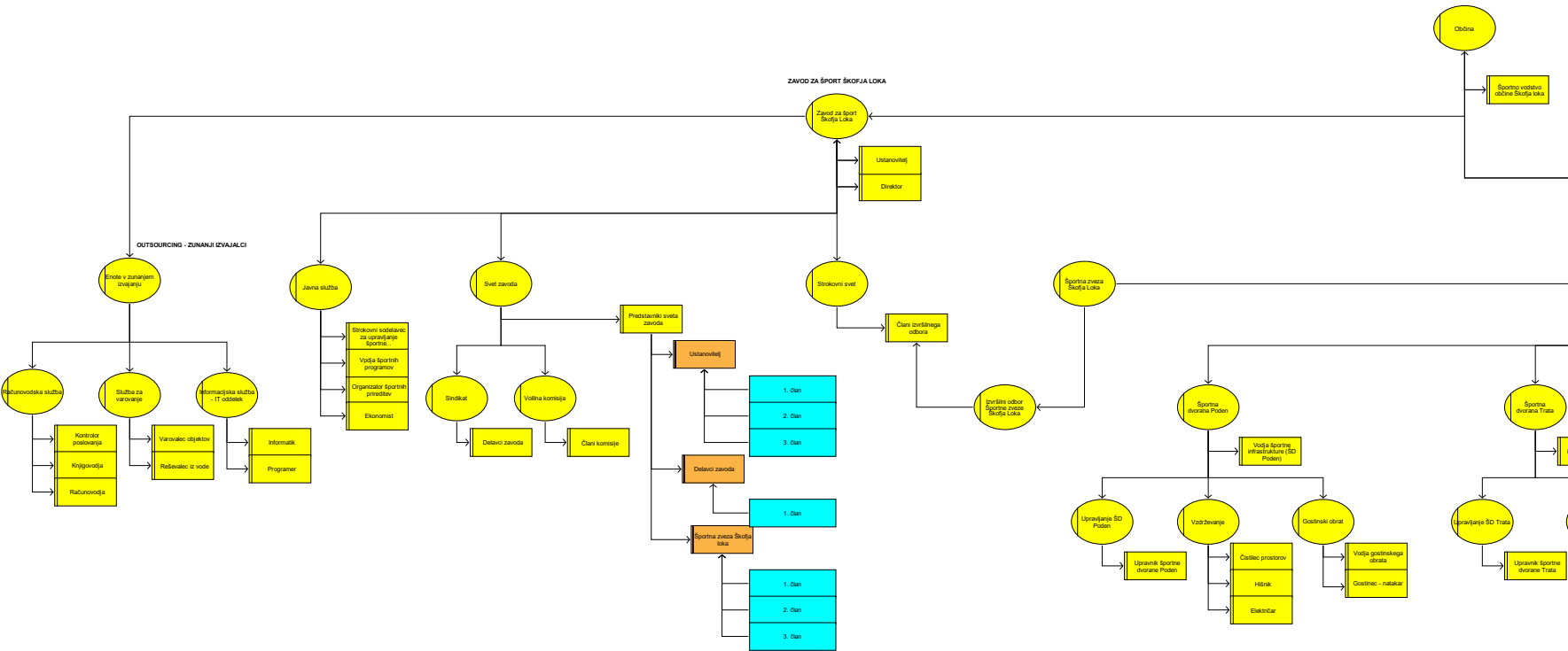
lahko rekli da je VACD nek procesni zemljevid, kjer so funkcije razvrščene v hierarhijo, podobno drevesu funkcij (Kremsar, 2019).

Predloge izboljšav ter predloge uvedbe novih procesov (angl. »State To-Be«) Zavoda za šport Škofja Loka smo prikazali z modelom EPC (angl. »Event-driven Process Chain«). Model EPC ponazarja razmerja med objekti, podatki, funkcijami ter med organizacijskim pregledom in procesi. EPC temelji na operativnem zaporedju funkcij, kar se kaže v procesnih verigah tako, da se funkcije nahajajo med dogodki. Z EPC modelom tako točno definiramo funkcije, dogodke, informacijsko podporo, dokumente in pa izvajalce posameznih aktivnosti (Kremsar, 2019).

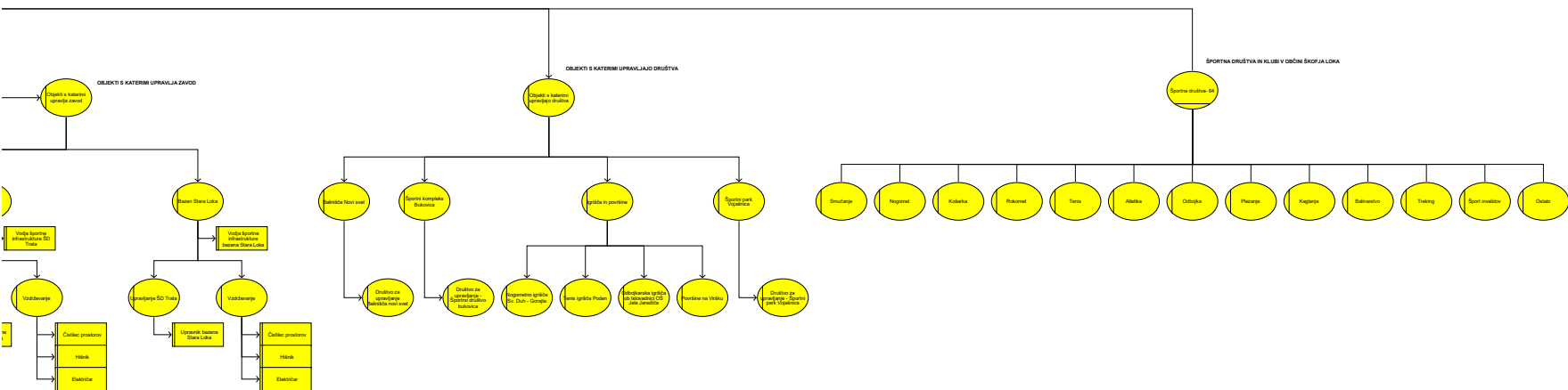
### **3.5.1 Organizacijska struktura Zavoda za šport Škofja Loka**

V nadaljevanju smo predstavili Zavod za šport Škofja Loka in procese znotraj zavoda. Omenjeno smo realizirali z metodo strukturiranega intervjuja in popisovanja procesov trenutnega stanja. Dodatne informacije smo prejeli tudi skozi Statut Zavoda za šport Škofja loka (1998) in Program dela s kadrovskim in finančnim načrtom (2020).

Zavod za šport Škofja Loka je pravna oseba, katere glavni namen je upravljanje, urejanje in vzdrževanje športnih objektov na območju Občine Škofja Loka ter opravljanje administrativnih, strokovnih, organizacijskih, tehničnih in drugih del na športnem področju. Ustanovitelj zavoda je Občina Škofja Loka. Zavod je bil ustanovljen 14.09.1996. Poslovanje zavoda organizira in vodi direktor (Igor Draksler), ki zastopa zavod neomejeno v okviru dejavnosti zavoda in je odgovoren za zakonitosti poslovanja zavoda. Slika 3 prikazuje organizacijsko strukturo Zavoda za šport Škofja Loka. Podrobnejši pregled smo razdelali v nadaljevanju dokumenta.



Slika 3A: OC – Celotna organizacijska struktura Zavoda za šport Škofja Loka (lastni prikaz).



Slika 3B: OC – Celotna organizacijska struktura Zavoda za šport Škofja Loka (lastni prikaz)

### 3.5.1.1 Delovna mesta ter pozicije za izvajanje aktivnosti znotraj Zavoda za šport Škofja Loka

Zavod za šport Škofja Loka zaradi svoje majhnosti, določene procese ureja le skozi same aktivnosti ter naloge, kar je razlog za tako majhno število definiranih lastnih enot/oddelkov/služb/sektorjev.

Zavod za šport Škofja Loka v svojem aktu za sistematizacijo delovnih mest definira sledeča delovna mesta ne le za zavod ter tudi za objekte, ki so v upravljanju zavoda:

- direktor;
- strokovni sodelavec za upravljanje športne infrastrukture;
- vodja športnih programov;
- vodja športne infrastrukture (vodja ŠD Trata);
- vodja športne infrastrukture (vodja bazena Stara Loka);
- vodja športne infrastrukture (vodja ŠD Poden);
- vzdrževalec športne infrastrukture (električar);
- vzdrževalec športne infrastrukture (hišnik);
- ekonomist;
- gostinski delavec (natakar);
- čistilec prostorov.

Zavod določenih aktivnosti ne izvaja sam, vendar za to najema zunanje izvajalce. Proces, katere zasedajo delavna mesta tudi zunanji izvajalci in ta zato niso zasedena ter zapisana v kadrovskega načrtu zaposlovanja so:

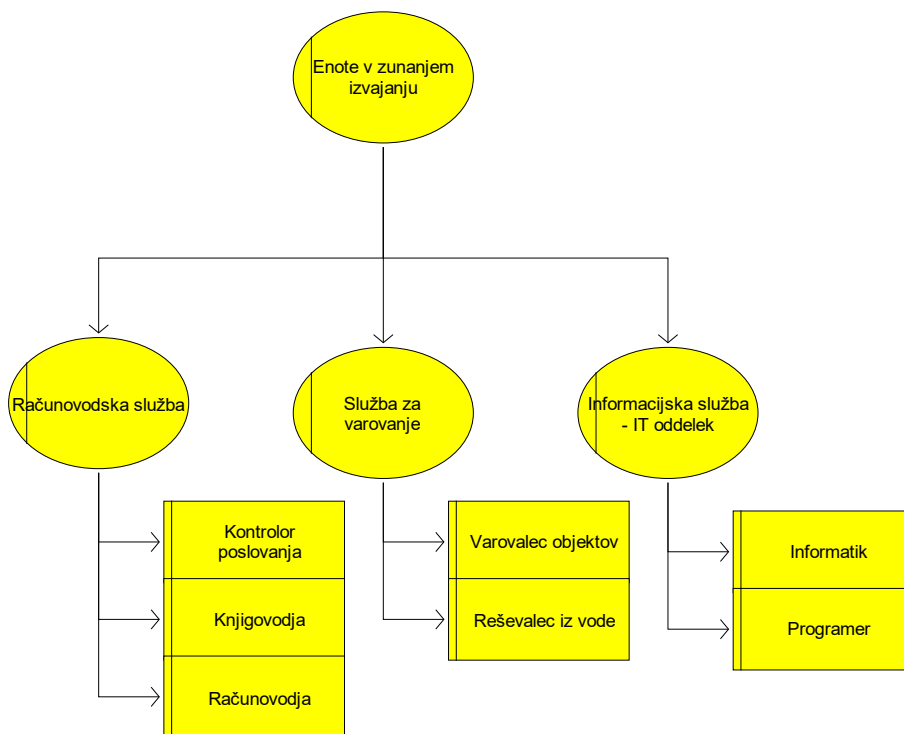
- proces čiščenja prostorov;
- varovanje;
- procesi vzdrževanja (inštalacije računalniške opreme);
- računovodski procesi;
- pravni procesi.



Določene zgoraj omenjene zunanje procese izvaja direktno Občina Škofja Loka zaradi česa smo v organizacijski strukturi zavoda vključile le tri vrste enot v zunanjem izvajanju:

- računovodska služba;
- služba za varovanje;
- informacijska služba / IT oddelek.

#### OUTSOURCING - ZUNANJI IZVAJALCI

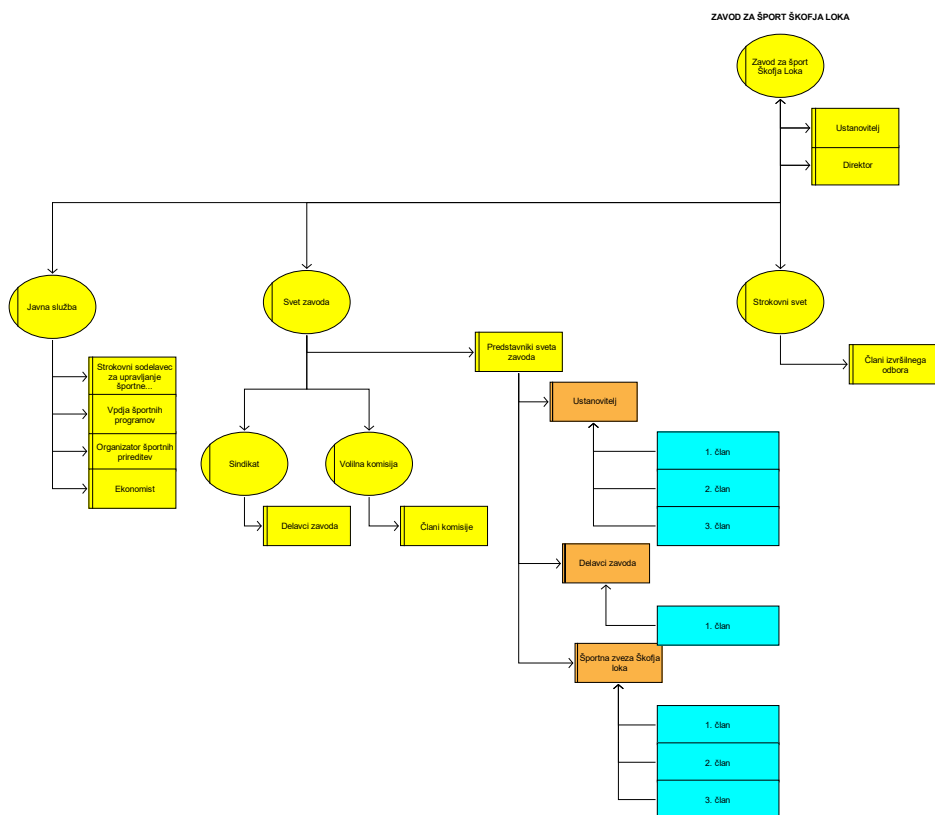


Slika 4: OC – Enote v zunanjem izvajanju Zavoda za šport Škofja Loka (lastni prikaz).

### 3.5.1.2 Glavne enote Zavoda za šport Škofja Loka

Organizacijska struktura Zavoda za šport Škofja Loka se zaradi svoje majhnosti deli le na tri enote, in sicer:

- svet zavoda;
- strokovni svet;
- javno službo.



Slika 5: OC – Glavne enote Zavoda za šport Škofja Loka  
(lastni prikaz).

Svet zavoda je organ upravljanja, kateremu so dodeljene sledeče pristojnosti:

- sprejema statut na podlagi soglasja ustanovitelja in druge interne akte zavoda, opredeljene s statutom;
- sprejema analize in razvojne usmeritve športa;
- sodeluje pri oblikovanju predloga meril in kriterijev za sofinanciranje izvajanja letnih programov športa;
- pripravlja letni program dela, razvoja zavoda in spremlja njihovo uresničevanje;
- določa in sprejema letni finančni načrt, periodične obračune in zaključni račun zavoda;
- sprejema kadrovski načrt zavoda s soglasjem župana;
- predlaga ustanovitelju spremembe in razširitev dejavnosti;
- daje ustanovitelju in direktorju zavoda predloge in mnenja o posameznih vprašanih zavoda;
- imenuje in razrešuje direktorja zavoda s soglasjem ustanovitelja;
- na drugi stopnji odloča o pritožbah delavcev v zvezi s pravicami, obveznostmi in odgovornostmi iz delovnega razmerja;
- imenuje predstavnike v druge organizacije in združenja;
- odloča o drugih zadevah, za katere je pooblaščen z internimi akti zavoda in zakonom.

Strokovni svet sprejema odločitve z večino prisotnih članov. Sestavljen je iz članov izvršilnega odbora Športne zveze Škofja Loka.

Zavod za šport je ustanovila Občina Škofja Loka in v okviru javne službe opravlja del javne službe, predvsem v dajanju podpore Športni zvezi Škofja Loka in Občini Škofja Loka, pri upravljanju občinske športne infrastrukture. Kot del javne službe Zavod za šport Škofja Loka skupaj s Športno Zvezo Škofja Loka in občinskimi društvi pri pripravi letni program športa občine Škofja loka, ki ga obravnava in potrди Svet Zavoda za šport Škofja Loka, ki ga mora potrditi Občinski svet Občine Škofja Loka. Letni program športa občine Škofja loka je podlaga za pripravo razpisa za posamezno let, ki na osnovi sprejetih kriterijev razdeli proračunska občinska sredstva za področje športa. Zavod za šport Škofja Loka v nadaljevanju skrbi za nadzor ter porabo teh sredstev, se pravi spremljajo celoten proces, ki je bil skozi

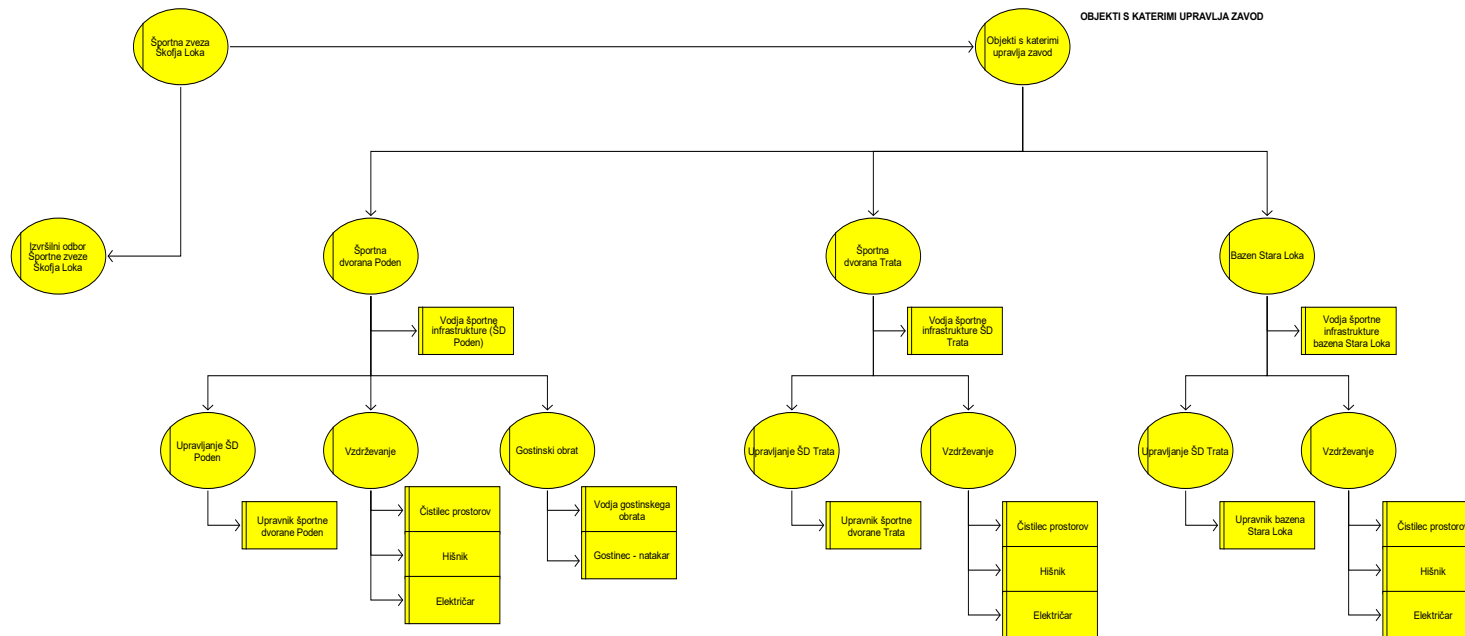
razne razpise procesiran in če se je ta program za res udejanjil. Dodatni segment javne službe Zavoda za šport Škofja Loka je pridobivanje javnih pooblastil v smislu, da občina lahko direktno dodeli neko določeno javno nalogo oziroma jih Zavod za šport Škofja Loka pridobiva preko javnih razpisov.

Znotraj javne službe so kreirani temeljni procesi (delovni proces) Zavoda za šport Škofja Loka, katere smo v nadaljevanju definirali in modelirali tako kot procese upravljanja in vodenja ter podporne procese. Nekateri od procesov javne službe, ki so povezani s pripravo pogojev pri pripravi letnega načrta športa Občine Škofja Loka in izpeljavo razpisa za dodelitev sredstev posameznih društev, so navedeni v nadaljevanju:

- skrb za pripravo letnega načrta (sprejme občinski svet);
- skrb za pripravo kriterijev za razdelitev občinskih proračunskih sredstev za področje športa;
- izvedba razpisov;
- delitev sredstev;
- skrbi za upravljanje športnih objektov, ki so v lasti občine;
- skrbi za koordinacijo in spremljanje dela posameznih društev;
- spremljanje in vodenje pregleda realizacije programov.

### **3.5.1.3 Objekti v upravljanju zavoda**

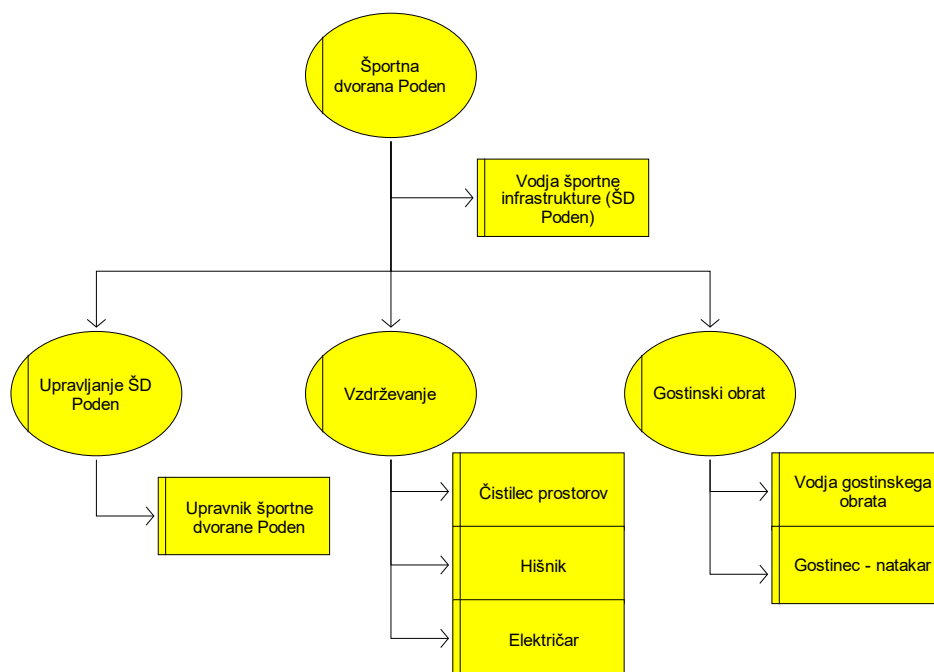
Zavod za šport Škofja Loka je institucija, ki je ustanovljena s strani Občine Škofja Loka zato, da koordinira ter vodi šport v občini Škofja Loka. Same športne dejavnosti vodijo posamezna društva, katera združuje Športna Zveza Škofja Loka, vendar so ta organizacijsko ter pravno-formalno neodvisni organizem. Ker je ena od ključnih nalog Zavoda za šport Škofja Loka upravljanje objektov, ji je občina dodelila v upravljanje kar nekaj športnih objektov, ki jih upravlja direktno sam oziroma upravlja s posebno pogodbo Zavod za šport dodeli v upravljanje posameznemu društvu. V nadaljevanju so opisani objekti v upravljanju ter objekti povezani z Zavodom za šport Škofja Loka glede, točno na način kot so te relacije definirane s Programom dela s kadrovskim in finančnim načrtom za leto 2020, kar je interni dokument Zavoda za šport Škofja Loka.



Slika 6: OC – Objekti v upravljanju Zavoda za šport Škofja Loka  
(lastni prikaz).

## – Športna dvorana Poden

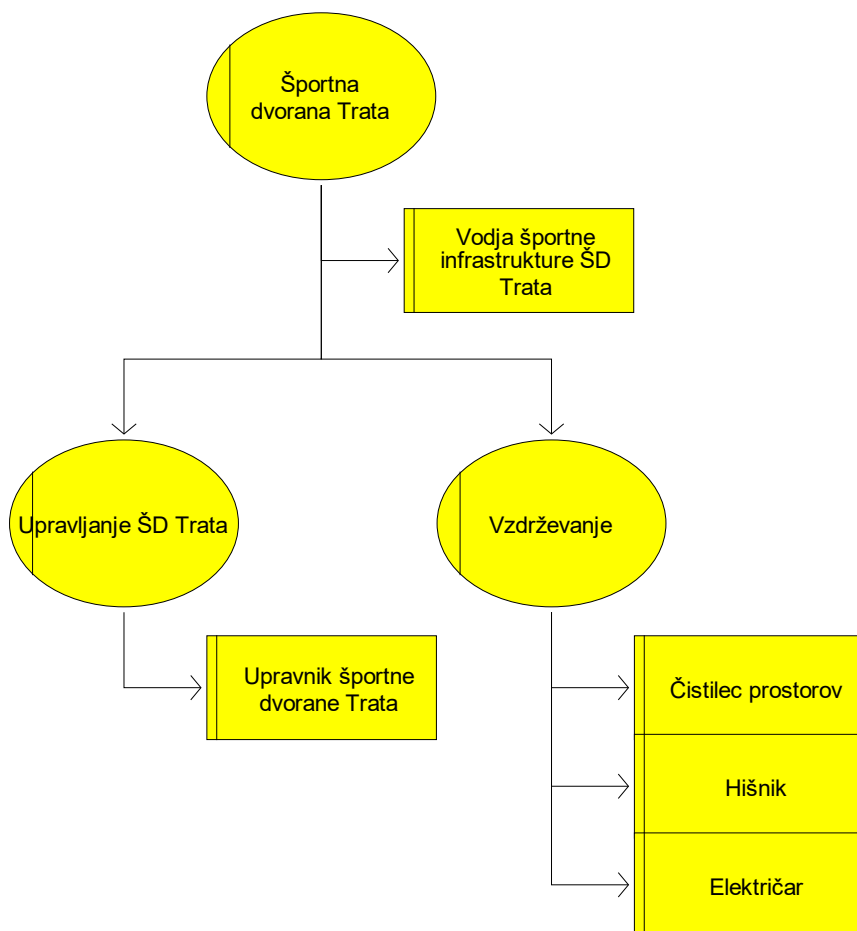
Zavod upravlja Športno dvorano Poden, ki je osrednji pokriti športni objekt v območju in občini Škofja Loka. Republika Slovenija, Občina Škofja Loka in Zavod za šport so 18. 9. 2015 sklenili Dogovor o ureditvi sofinanciranja obratovalnih stroškov Športne dvorane Poden, s katerim so določili medsebojne pravice in obveznosti, naloge upravnika, prioritetni vrstni red uporabe dvoran in način obračuna. Določen je način upravljanja pet članskega upravnega odbora, ki se je prvič sestal 24. 2. 2016 in se redno sestaja. Športna dvorana Poden ima poleg glavne dvorane v velikosti rokometnega igrišča s tribunami, ki za šolsko vadbo predstavlja tri standardizirana vadbena polja, še dvorano za namizni tenis, plezalno dvorano, malo in mini dvorano, dvorano za aerobiko, fitnes ter kegljišče z bifejem in sedemnajst garderob s pripadajočimi sanitarijami. V dvorani so še pisarne strokovne službe, pisarne društev in klubov, skladišče SK Alpetour, kabineti srednjih šol za profesorje telesne vzgoje ter skladišča športne opreme.



Slika 7: OC – Organizacijska struktura Športne dvorane Poden  
(lastni prikaz).

## – Športna dvorana Trata

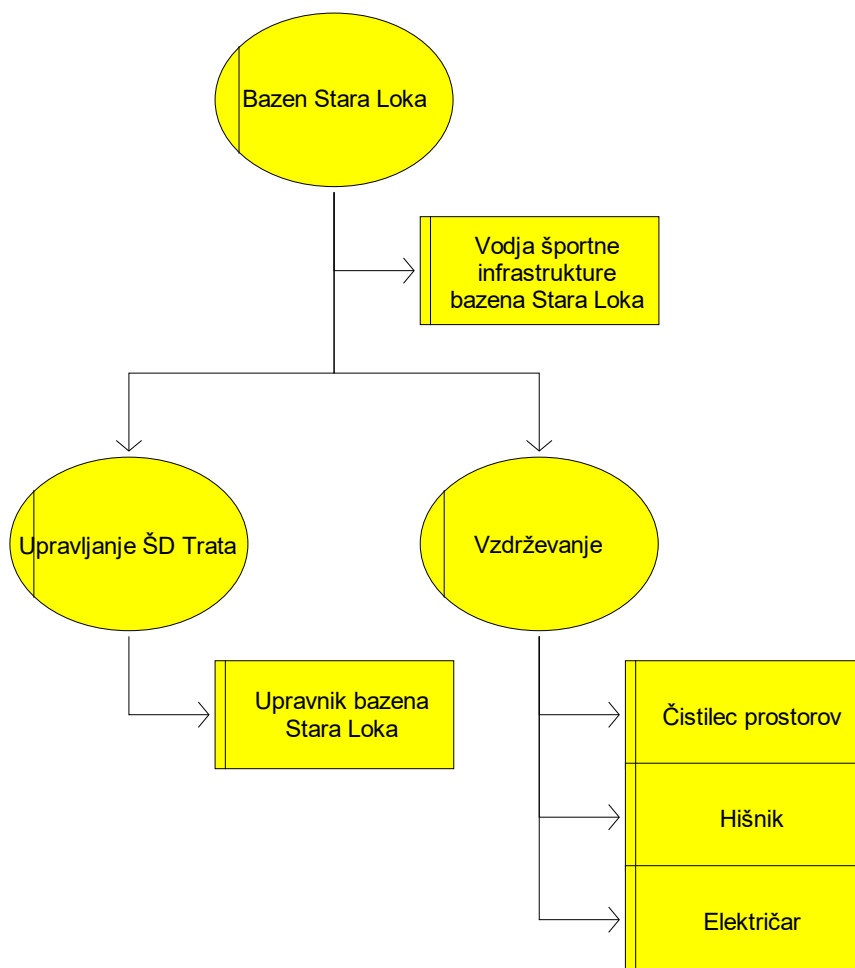
Zavod upravlja v skladu z dogovorom Športno dvorano Trata, nima sklepa o določitvi upravnika in pogodbe o upravljanju. Objekt ima urejeno gradbeno dokumentacijo in uporabno dovoljenje. Športna dvorana ima glavno dvorano velikosti roketnega igrišča s tribunami in za šolsko vadbo omogoča tri standardizirana vadbena polja. V 1. nadstropju ima še večnamensko dvorano s pripadajočimi garderobami in sanitarijami (8) ter skladišči športne opreme.



Slika 8: OC – Organizacijska struktura Športne dvorane Trata  
(lastni prikaz).

## – Bazen Stara Loka

Zavod na podlagi Sklepa o določitvi upravljalca nepremičnega in premičnega premoženja upravlja Bazen Stara Loka. Pogodba o upravljanju ni podpisana. Končna legalizacija prizidka oziroma kotlovnice objekta je v urejanju, po zapletu z delom zemljišča bazena. Bazen obsega prostor z bazensko školjko, velikosti 6 x 12 metrov, pripadajoče predprostore z garderobami in sanitarijami, del s savnami in servisne prostore z bazensko tehniko ter pripadajoče zunanje površine.



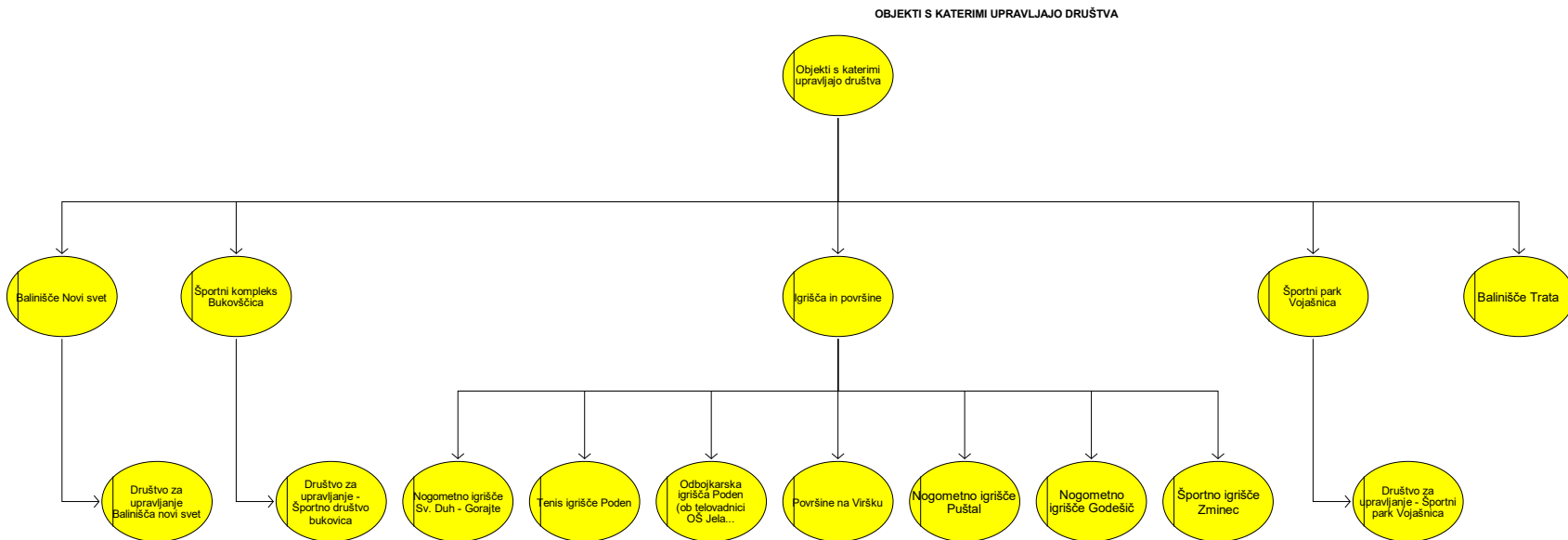
Slika 9: OC – Organizacijska struktura Bazena Stara Loka  
(lastni prikaz).



### 3.5.1.4 Objekti v upravljanju društev

Sledeče objekte ne upravlja direktno Zavod za šport Škofja Loka, ampak se upravljanje izvaja znotraj posameznih društev. Ključno je omeniti, da se vsako leto v programu dela in vzdrževanja športne infrastrukture, ki je v lasti znotraj Občine Škofja Loka, predvidi del sredstev za vzdrževanje, katerega potem Zavod za šport Škofja Loka dodeli direktno posameznimi društvom (npr. Društvo Bukovščica) za vzdrževanje občinskega premoženja (npr. Športni park Bukovščica). Nekateri športno-infrastrukturni objekti so v lasti občine, ampak jih upravljajo posamezna društva.

Športno infrastrukturo Občina Škofja Loka prenese na Zavod za šport, vendar zavod potem ugotovi, da je zadevo smiselno ponovno prenesti na posamezno društvo, ki tam deluje. Spodaj omenjeni objekti so v lasti občine, vendar upravljajo to športno infrastrukturo (z njimi) posamezna športna društva v skladu s pogodbo med Zavodom za šport Škofja Loka in posameznim športnim društvom.



**Slika 10: OC – Objekti v upravljanju društev**

(lastni prikaz).

– **Balinišče Novi Svet**

Na podlagi Sklepa o določitvi upravljalca nepremičnega in premičnega premoženja zavod upravlja Balinišče Novi svet. Pogodba o upravljanju ni podpisana. Legalizacija objektov na otoku ni urejena. Kompleks obsega štiristezno nepokrito balinišče, prostore stare žage, ki služijo klubskim prostorom, gostinskemu obratu, garderobam in sanitarijam. Ostali objekti so pokriti nadstreški in lope za skladišča športnega orodja. Zunanje površine so primerno hortikulturno urejene in vzdrževane. Za celoten kompleks je treba urediti primerne komunalne priključke, ki se bodo dokončno uredili v letošnjem letu. Kompleks je oddan Balinarskemu klubu Loka 1000 s pogodbo.

– **Športni kompleks Bukovščica**

Vrednost zemljišč in športne opreme je določena na podlagi sklepa o določitvi upravljalca nepremičnega in premičnega premoženja in pogodbe o upravljanju športnega parka je Zavod za šport upravljaavec športnega parka Bukovica. Na podlagi javnega razpisa je bil športni park oddan v upravljanje Športnemu društvu Lubadarji. Športni park obsega zemljišče z asfaltnim igriščem za različne športne dejavnosti in montažni objekt. Športno društvo objekte vzdržuje in skrbi za njihovo redno vzdrževanje in obratovanje.

– **Igrišča in površine:**

– **Nogometno igrišče Sv. Duh – Gorjate**

Zavod ima od 6.7. 2018 v upravljanju nogometno igrišče Sv. Duh. Igrišče so na podlagi javnega razpisa oddali v najem ŠD Polet Sv. Duh-Virmaše, ki ga dejansko upravlja in za lastnika tudi izvaja investicijo v igrišče z umetno travo. Investicijo je sofinancirala tudi Fundacija za šport.

– **Tenis igrišče Poden**

Zavod za šport Škofja Loka je upravljaavec tenis igrišč ob Športni dvorani Poden. Ustanovitelju predlagamo, da uredimo dokumente o

upravljanju v skladu z veljavno zakonodajo. Zavod za šport upravlja dvojne teniške igrišče Športni dvorani Poden, skupaj s pripadajočim zemljiščem in objektom

– **Odbojcarska igrišča Poden (ob telovadnici OŠ Jela Janežiča)**  
Vrednost zemljišča in športne opreme ni določena. Za igrišče je sklenjena najemna pogodba med občino in Odbojcarskim klubom Termo Lubnik. Ustanovitelju predlagamo, da uredimo dokumente v skladu z veljavno zakonodajo in da igrišče prevzame v upravljanje Zavod za šport Škofja Loka, ki jih lahko odda zainteresiranemu uporabniku.

– **Površine na Viršku**

Zavod ima od lani v upravljanju površino, namenjeno za športne aktivnosti. Za igrišče pripravljamo idejno zasnovo za ureditev površine. Investicija je zastala zaradi osebnih težav soinvestitorja.

- **Nogometno igrišče Puštal**
- **Nogometno igrišče Godešič**
- **Športno igrišče Zminec**

– **Športni park Vojašnica**

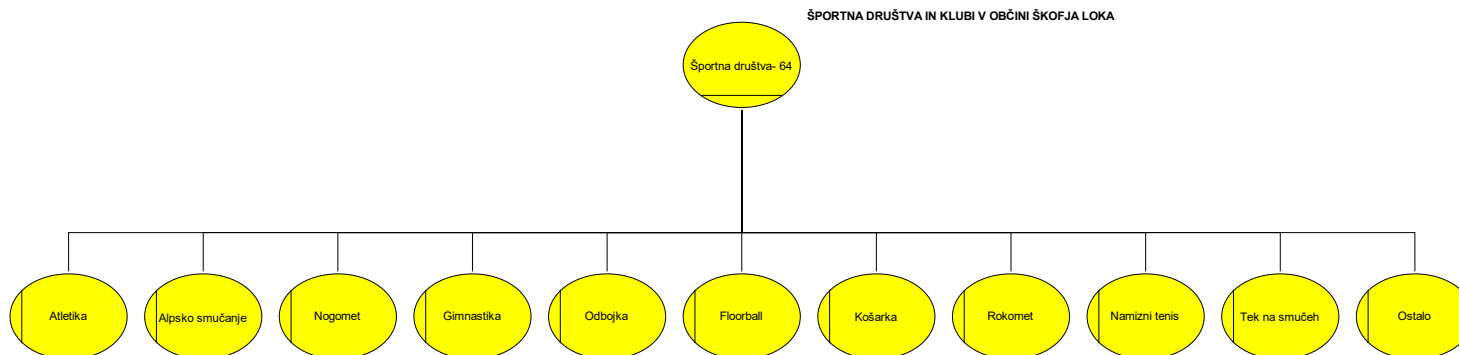
Zavod ima v upravljanju nov športni park v Vojašnici s kolesarskim poligonom.

– **Balinišče Trata**

### 3.5.1.5 Športna društva in klubi v občini Škofja Loka

Zavod za šport Škofja Loka je član Združenja športnih centrov Slovenije, ki združuje preko 40 športnih centrov in upravlja blizu 800 športnih objektov po celotni državi. Zaradi obširnosti teh smo jih v modelu Organizacijske Strukture zavoda modelirali po določenih dejavnostih in ne poimensko. Specifična športna društva in klubi so definirani na sledečem spletnem mestu: <http://www.zsport-skloka.si/sl/klubi-in-drustva>. Spodaj so športna društva in klubi modelno prikazani glede na porazdelitev,

kot so v nadaljevanju dokumenta izdelani tudi učni načrti. Vsi ostali športi pa so definirani z objektom »Ostalo«.



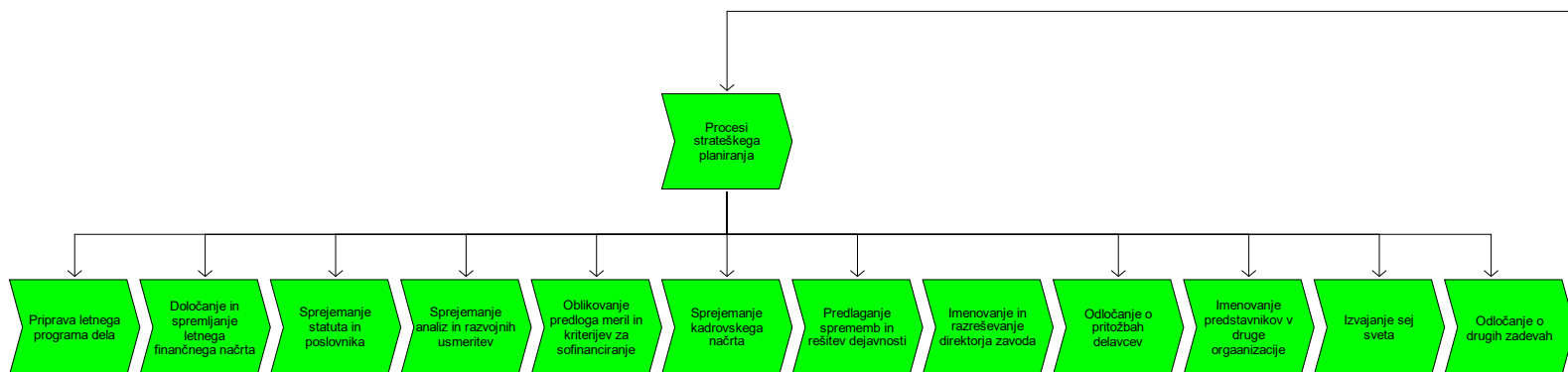
**Slika 11: OC – Športna društva in klubi v Občini Škofja Loka**  
(lastni prikaz).

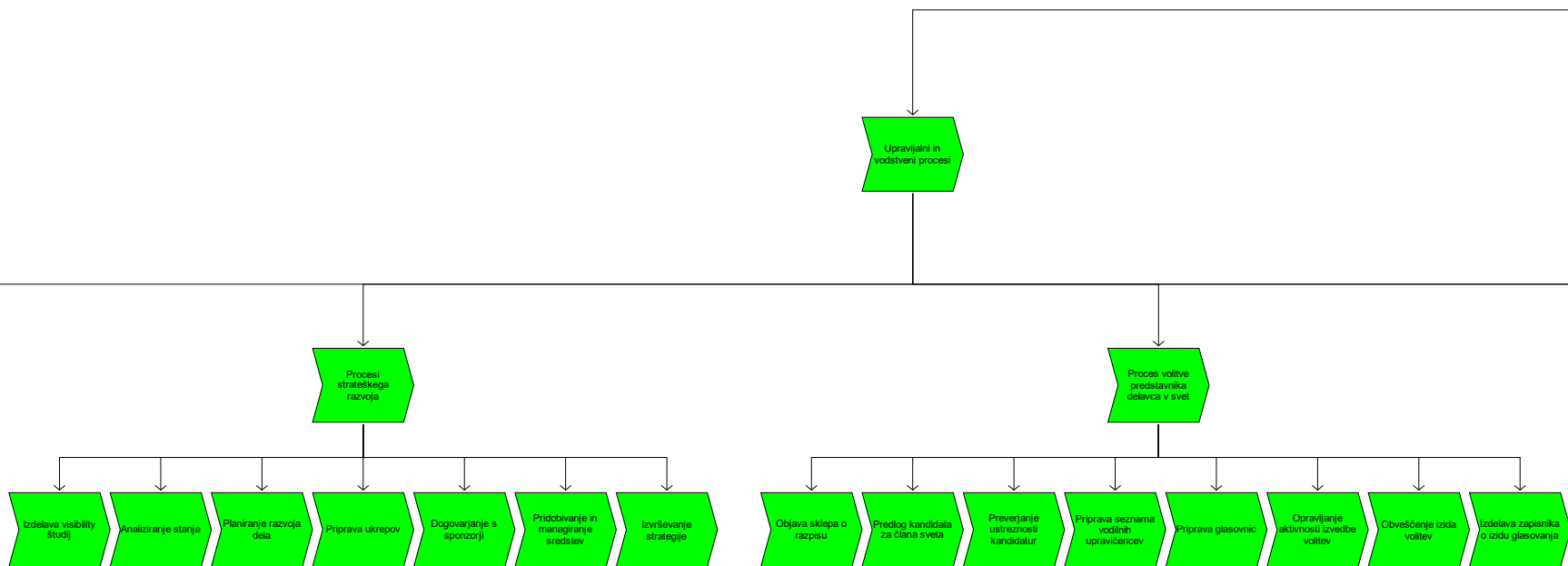
### 3.5.2 Posnetek stanja Zavoda za šport Škofja Loka

Procese znotraj Zavoda za šport Škofja Loka smo delili na osnovno delitev procesov znotraj organizacij, katera procese deli na:

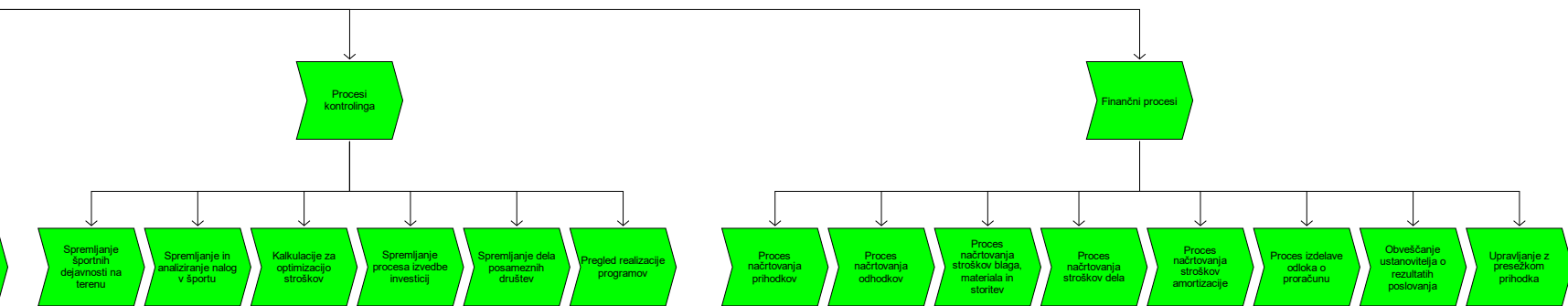
- procese upravljanja in vodenja;
- delovne oz. temeljne procese;
- podporne procese.

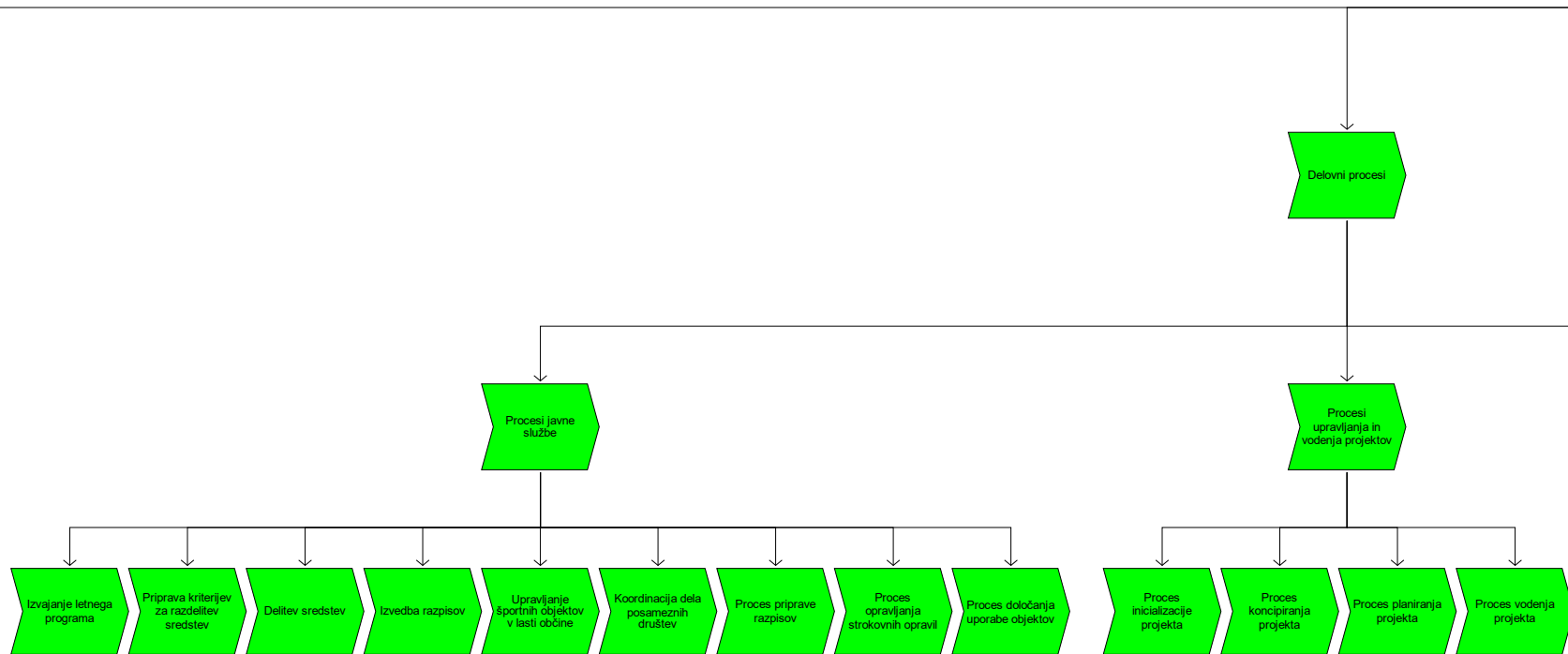
Te tri vrste procesov smo prikazali s pomočjo Diagrama dodane vrednosti (angl. »Value Added Chain Diagram – VACD«).

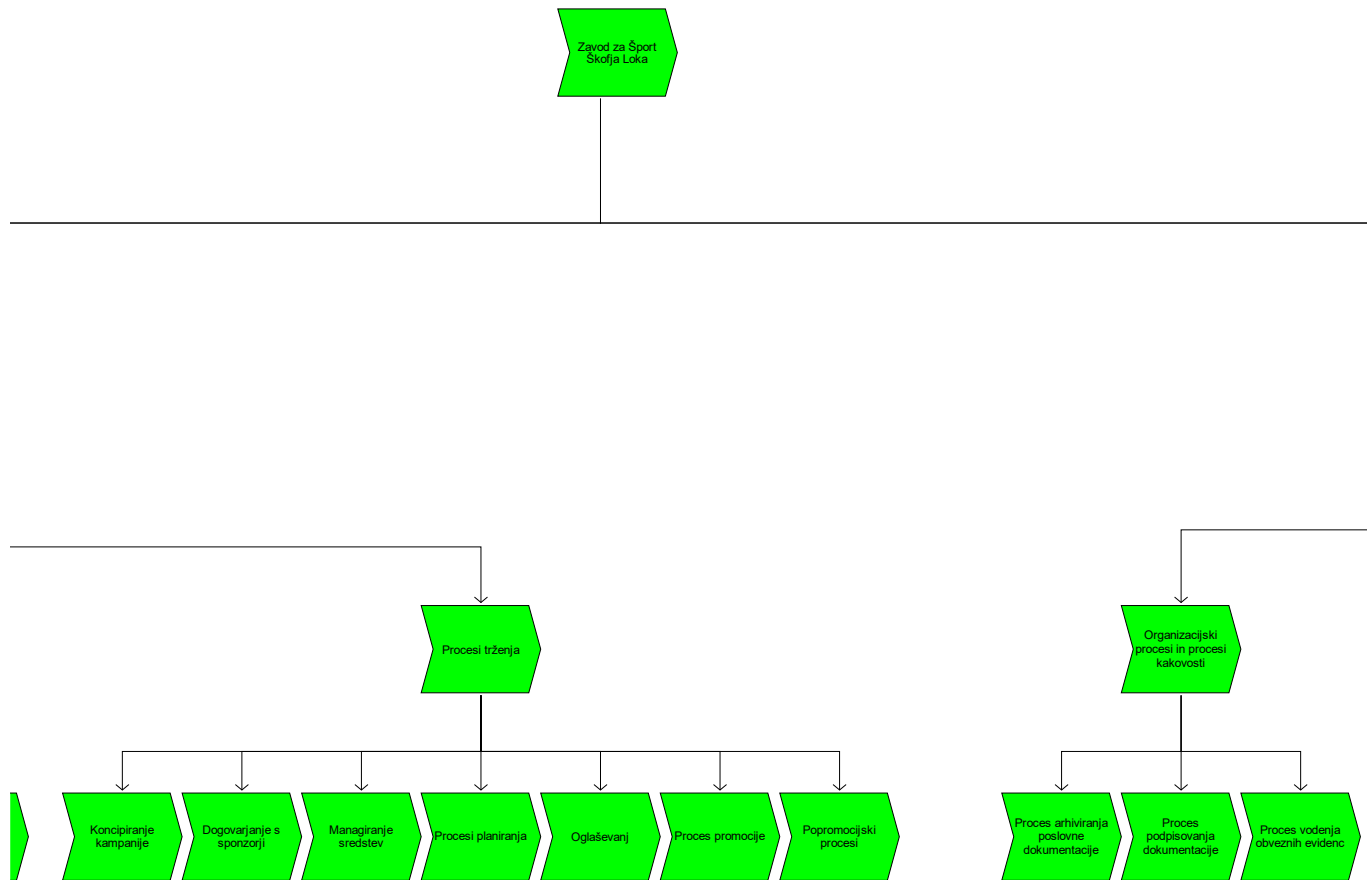


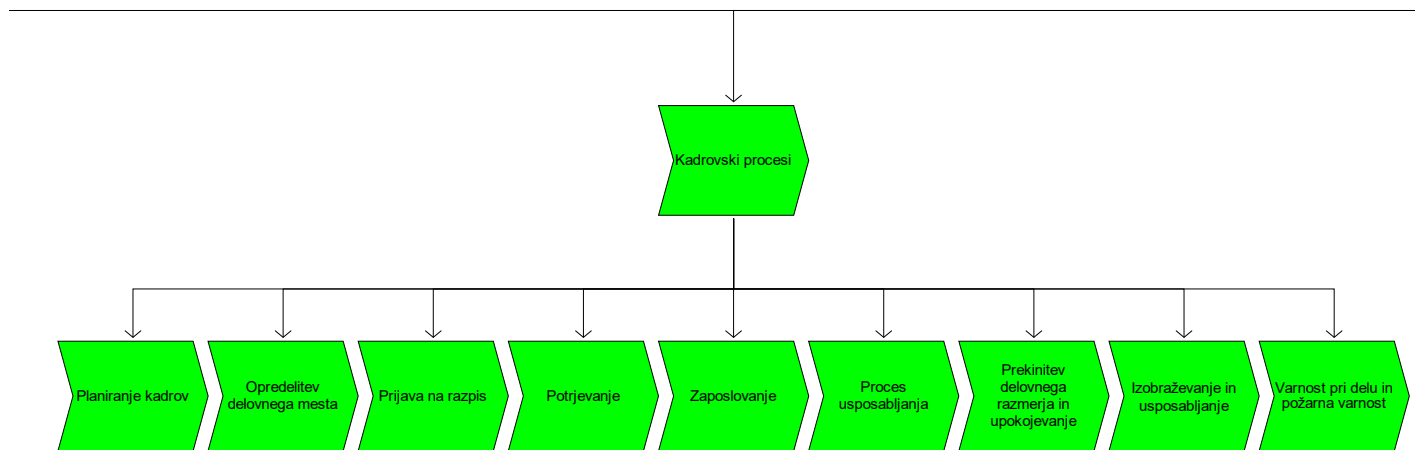


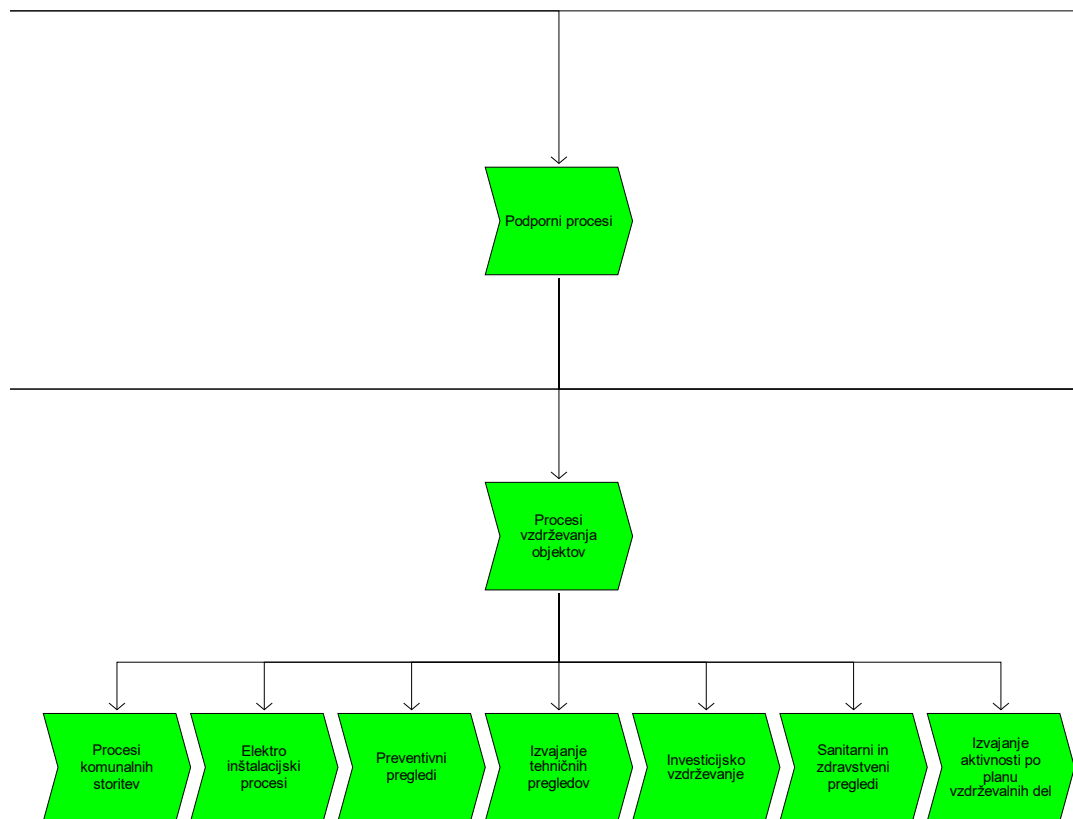


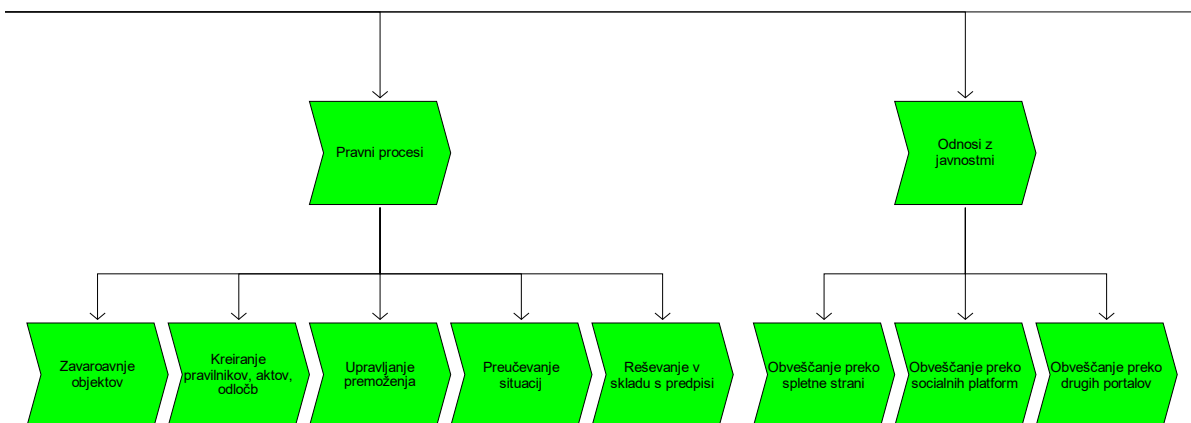


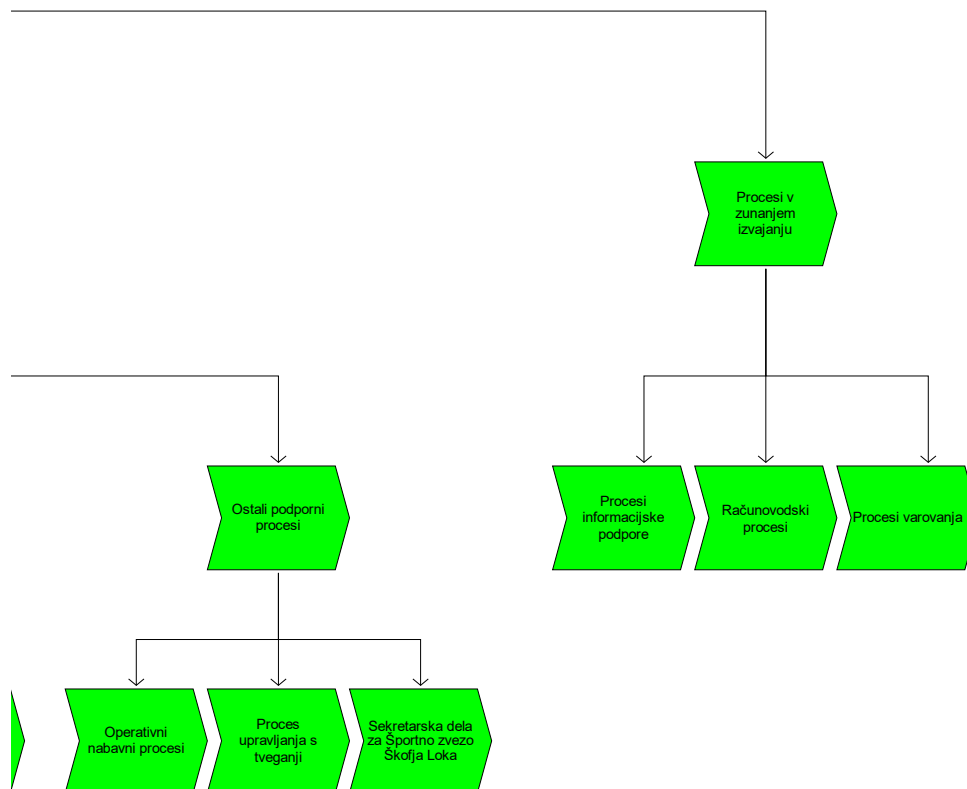












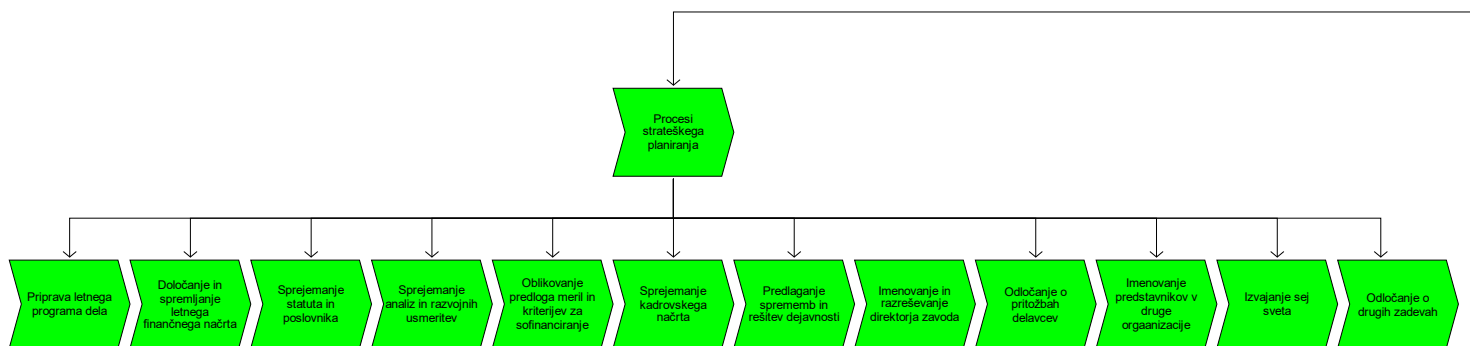
Slika 12: VACD – Procesi Zavoda za šport Škofja Loka  
(lastni prikaz).

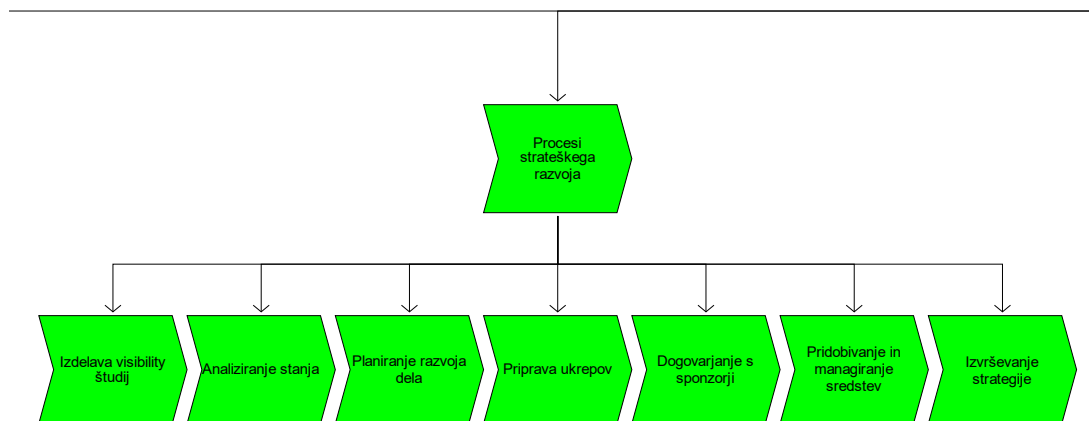
### **3.5.2.1 Procesi upravljanja in vodenja**

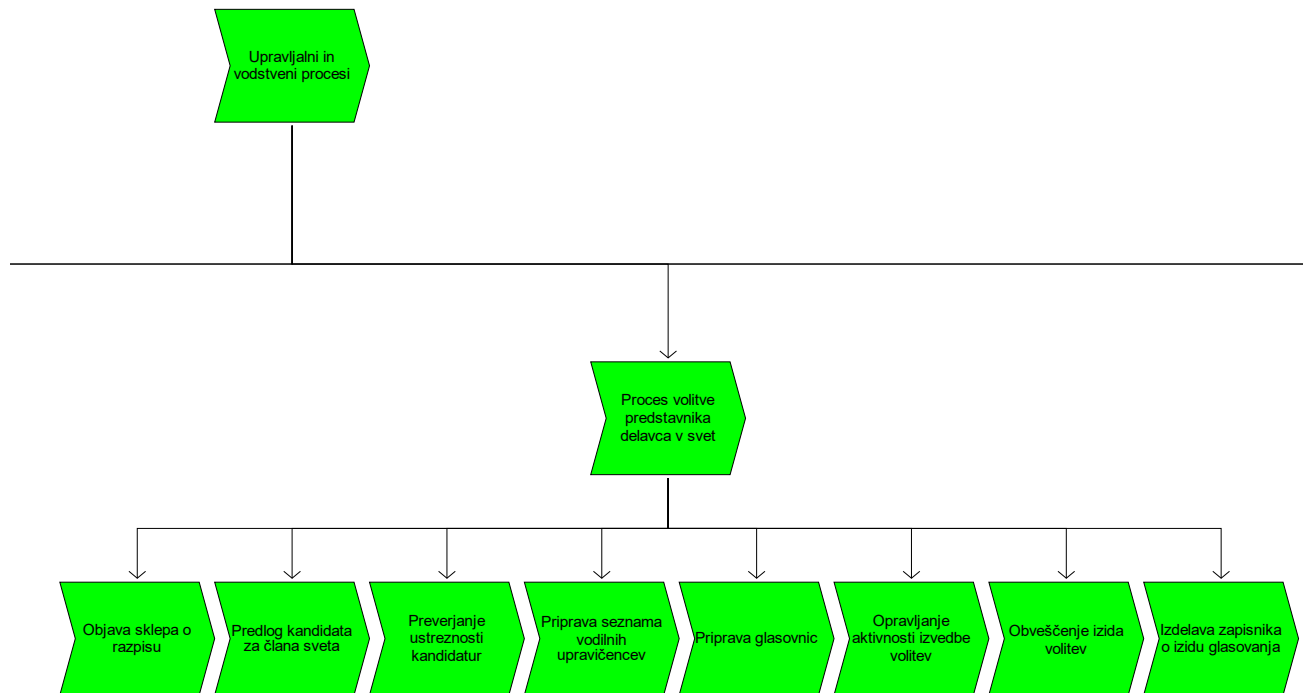
Procese upravljanja in vodenja znotraj Zavoda za šport Škofja Loka delimo na:

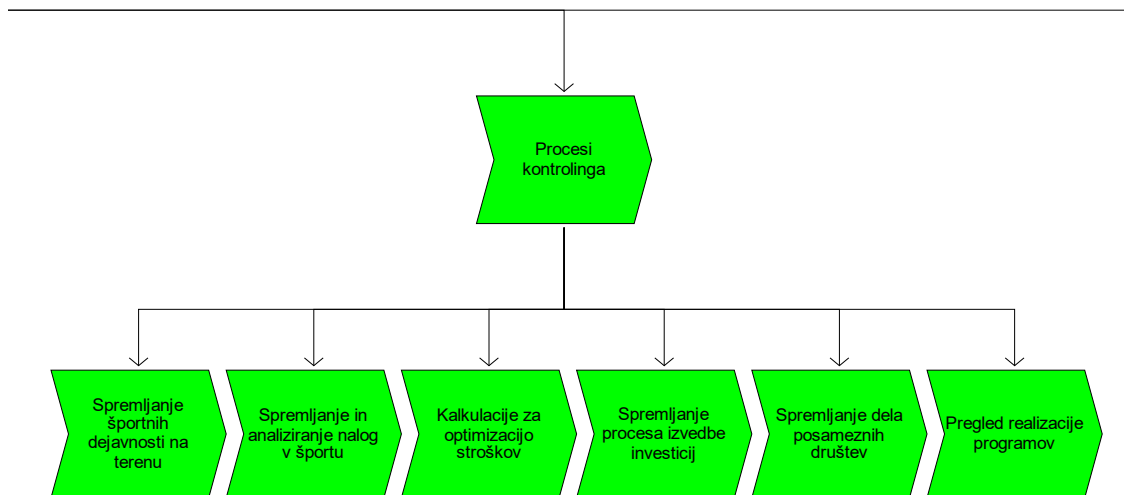
- procese strateškega planiranja;
- procese strateškega razvoja;
- proces volitve predstavnika delavca v svet zavoda;
- procese kontrolinga;
- finančno vodstvene procese.

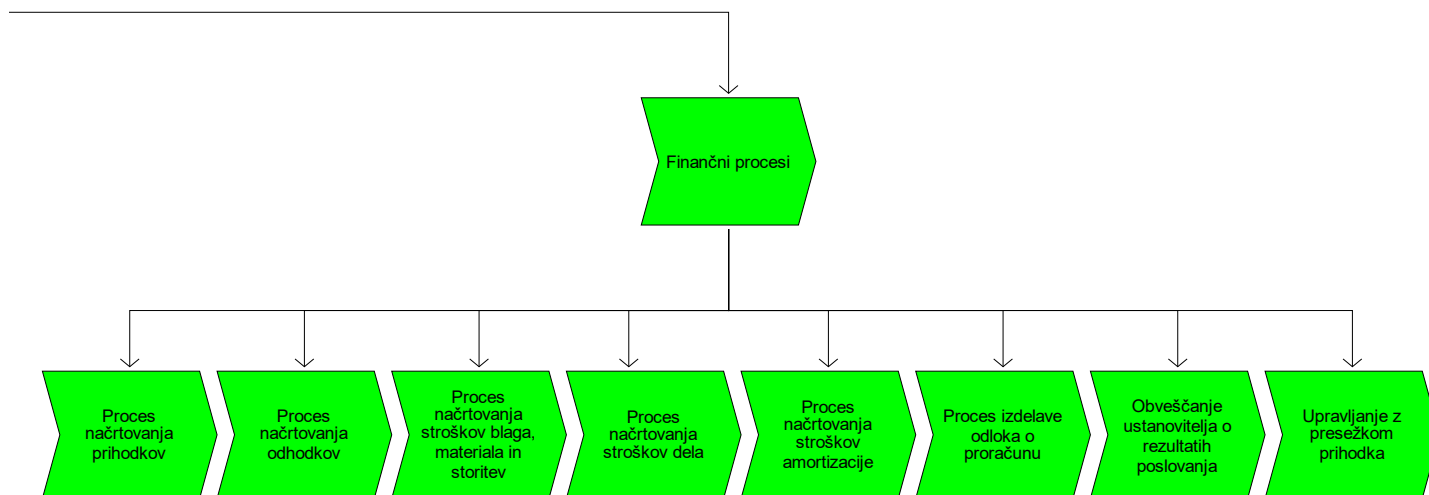








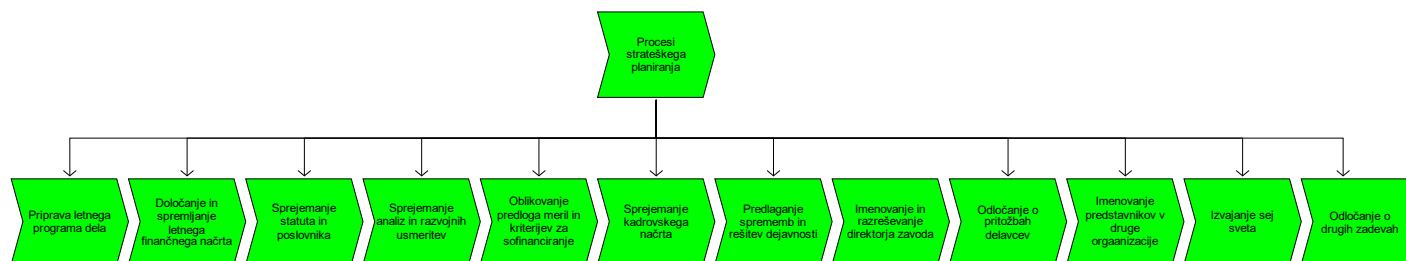




Slika 13: VACD – Prosesi upravljanja in vodenja Zavoda za šport Škofja Loka  
(lastni prikaz).

**Procesi strateškega planiranja** (po večini gre za aktivnosti, katere izvaja svet zavoda):

- pripravljanje letnega programa dela in razvoja zavoda + spremljanje uresničevanja;
- določanje in sprejemanje letnega finančnega načrta, periodične obračune in zaključni račun zavoda;
- sprejemanje statuta ter poslovnika;
- sprejemanje analiz in razvojne usmeritve športa;
- sodelovanje pri oblikovanju predloga meril in kriterijev za sofinanciranje in izvajanje letnih programov športa;
- sprejemanje kadrovskega načrta zavoda;
- predlaganje sprememb in rešitev dejavnosti ustanovitelja;
- imenovanje in razreševanje direktorja zavoda s soglasjem ustanovitelja;
- odločanje o pritožbah delavcev;
- imenovanje predstavnikov v druge organizacije in združenja;
- izvajanje sej sveta;
- odločanje o drugih zadevah.



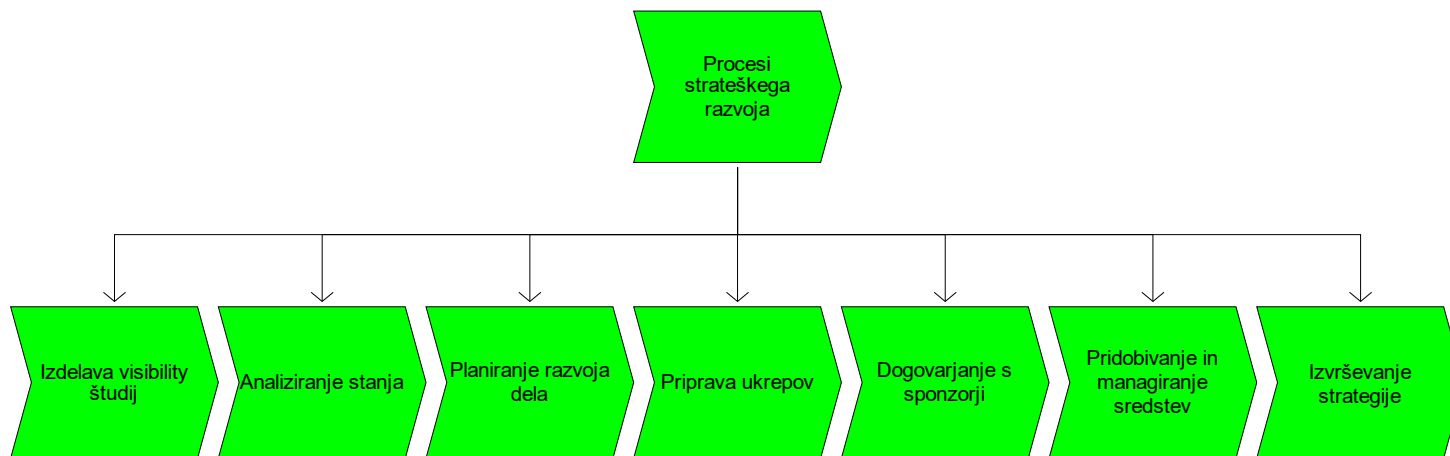
Slika 14: VACD – Procesi upravljanja in vodenja; Procesi strateškega planiranja Zavoda za šport Škofja Loka  
(lastni prikaz).

**Procesi strateškega razvoja zavoda = infrastruktura:**

Gre za procese odločitve s katerimi objekti se bo občina ukvarjala. Izvajanje »visibility« študij, ki ovrednoti neko stanje. Na osnovi teh študij se kasneje pripravijo analize in definirajo in predlagajo ukrepe. Procese strateškega razvoja uporabljajo za načrtovanje razvoja zavoda in vseh udeleženih objektov:

- izdelava »visibility« študij;
- analiziranje stanja;
- planiranje razvoja dela;
- priprava ukrepov;
- izvrševanje strategije.





Slika 15: VACD – Procesi upravljanja in vodenja; Procesi strateškega razvoja Zavoda za šport Škofja Loka (lastni prikaz).

**Proces volitve predstavnika delavca v svet zavoda:**

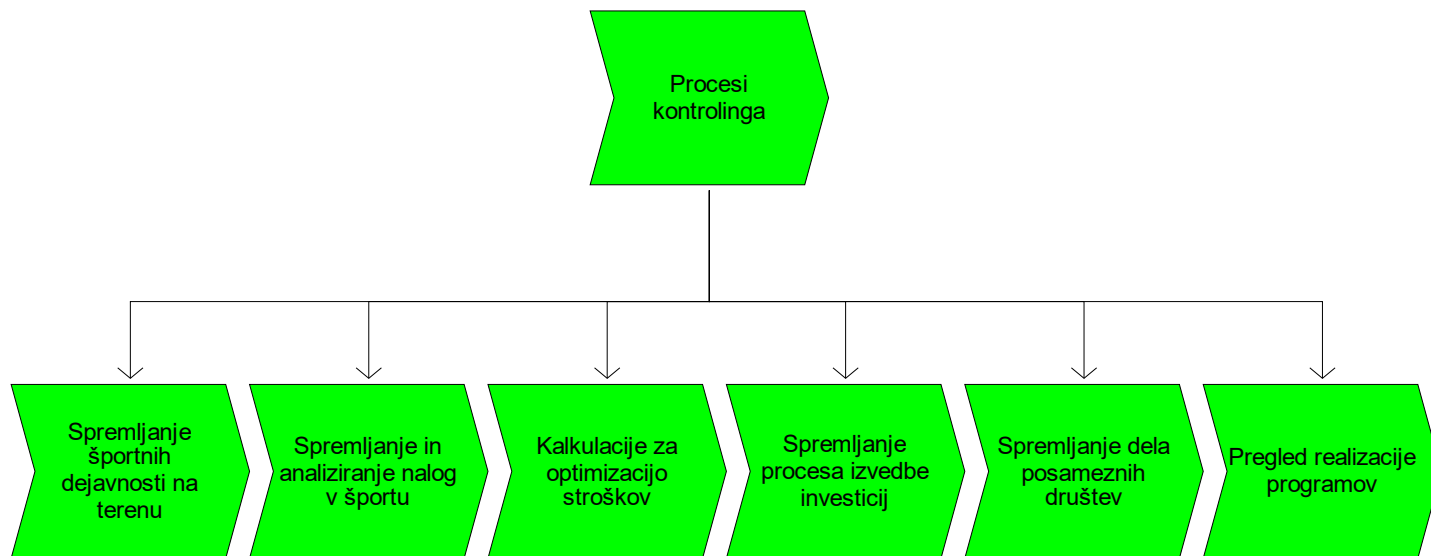
- objava sklepa o razpisu;
- predlog kandidata za člana sveta;
- preverjanje ustreznosti kandidatur;
- priprava seznama vodilnih upravičencev;
- priprava glasovnic;
- opravljanje aktivnosti izvedbe volitev;
- obveščanje izida volitev;
- izdelava zapisnika o izidu glasovanja.



Slika 16: VACD – Procesi upravljanja in vodenja; Procesi volitve predstavnika delavca v svet Zavoda za šport Škofja Loka (lastni prikaz).

**Procesi kontrolinga:**

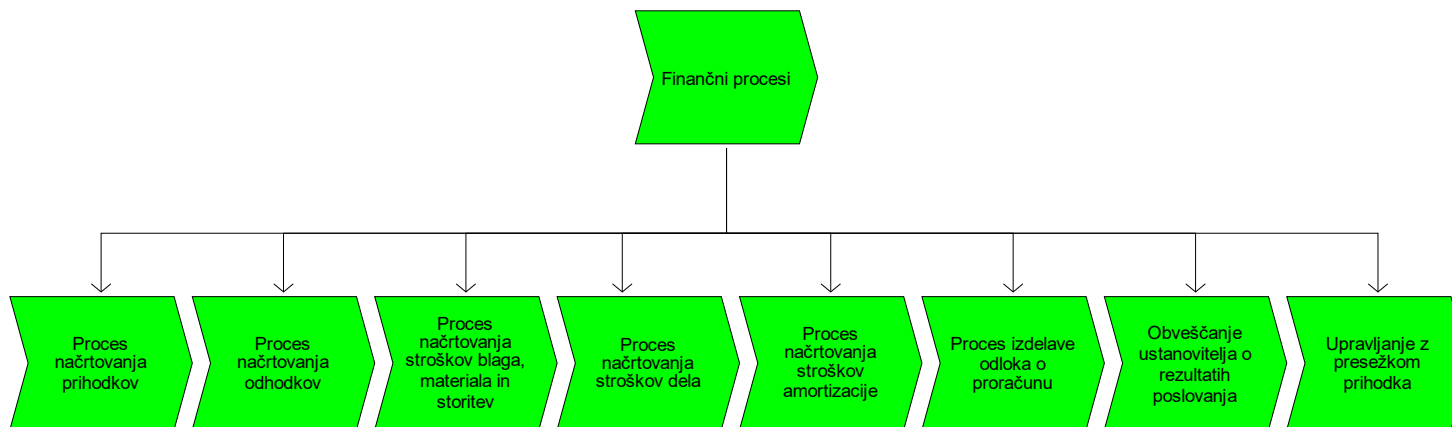
- proces spremljanja športnih dejavnosti na terenu;
- spremljanje in analiziranje nalog v športu skozi izvajanje letnega programa;
- proces kalkulacij za obratovanje s čim bolj optimiziranimi stroški;
- spremljanje procesa izvedbe investicij;
- spremljanje dela posameznih društev;
- pregled realizacije programov.



Slika 17: VACD – Procesi upravljanja in vodenja; Procesi kontrolinga Zavoda za šport Škofja Loka (lastni prikaz).

**Finančno vodstveni procesi:**

- proces načrtovanja prihodkov;
- proces načrtovanja odhodkov;
- proces načrtovanja stroškov blaga, materiala in storitev;
- proces načrtovanja stroškov dela;
- proces načrtovanja stroškov amortizacije;
- proces izdelave odloka o proračunu;
- obveščanje ustanovitelja o rezultatih poslovanja;
- upravljanje s presežkom prihodka.



Slika 18: VACD – procesi upravljanja in vodenja; Finančno vodstveni procesi Zavoda za šport Škofja Loka

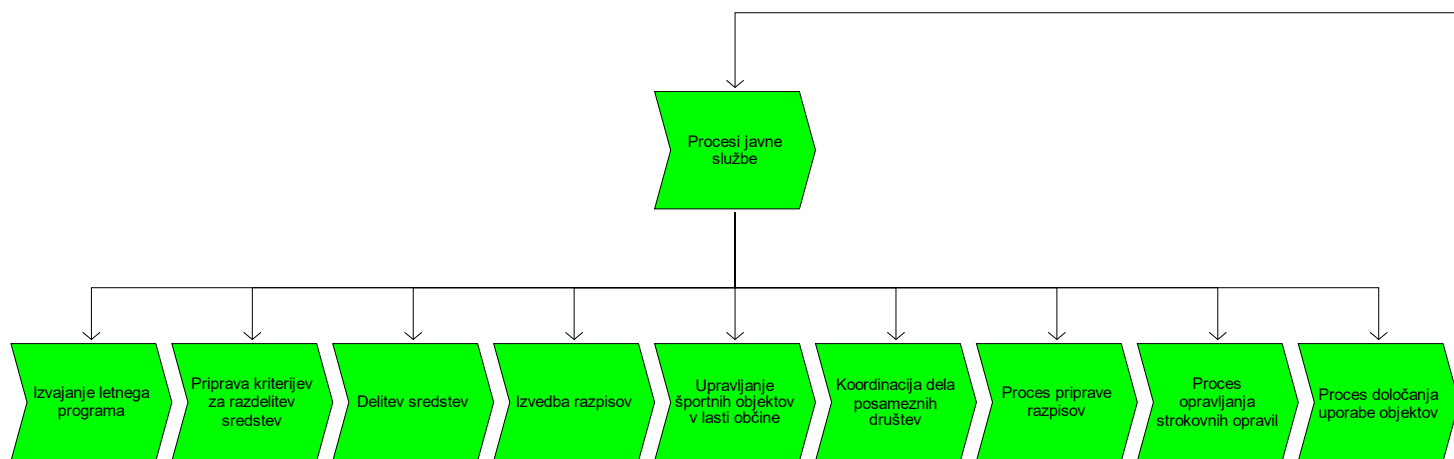
(lastni prikaz).

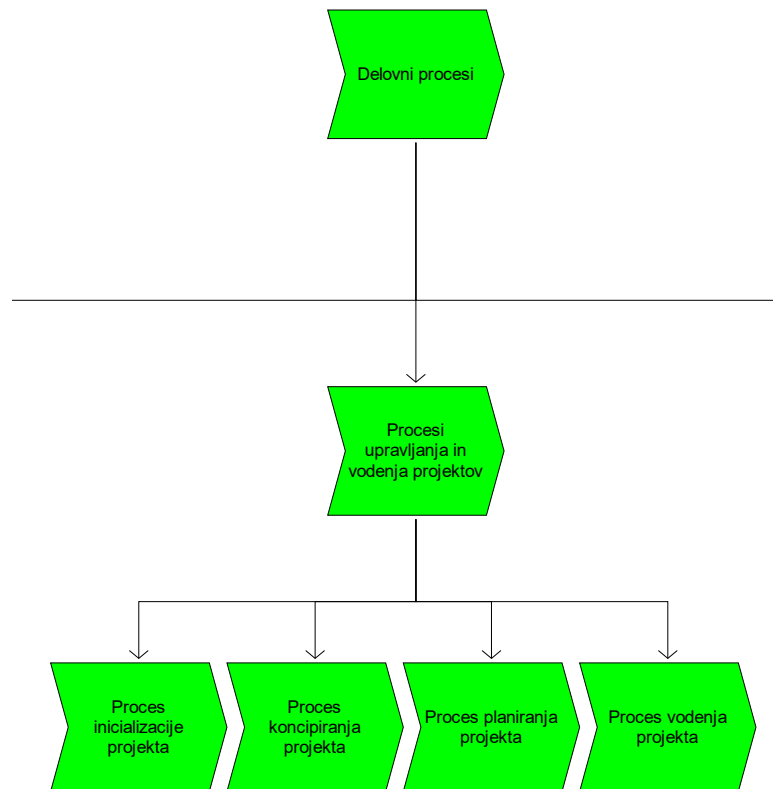
### **3.5.2.2 Delovni – temeljni procesi**

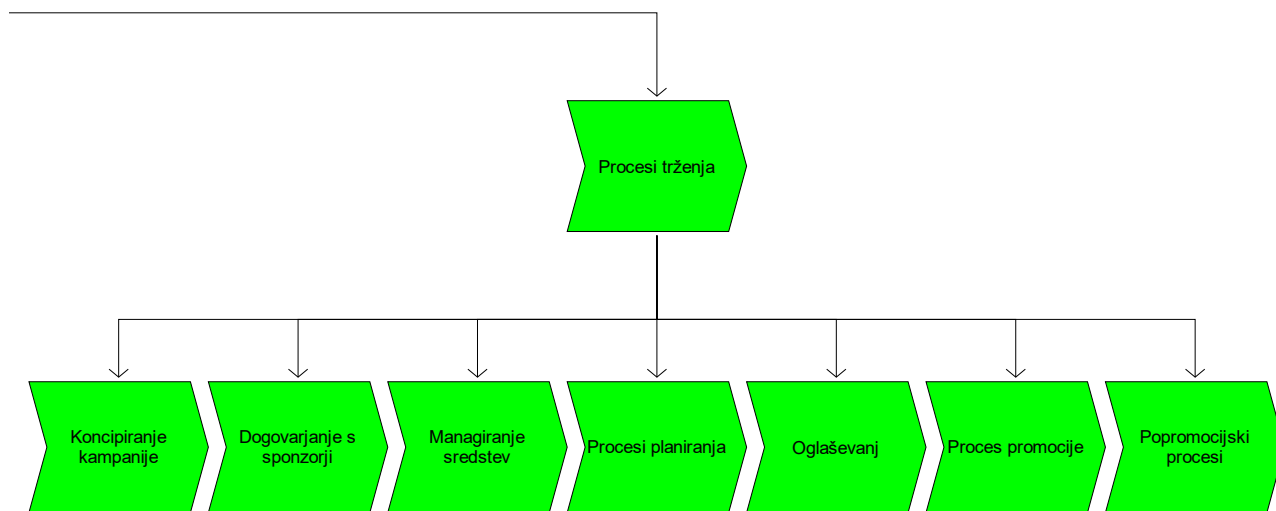
Delovne oz. temeljne procese znotraj Zavoda za šport Škofja Loka delimo na:

- procese javne službe;
- procese upravljanja in vodenja projektov;
- procese trženja.





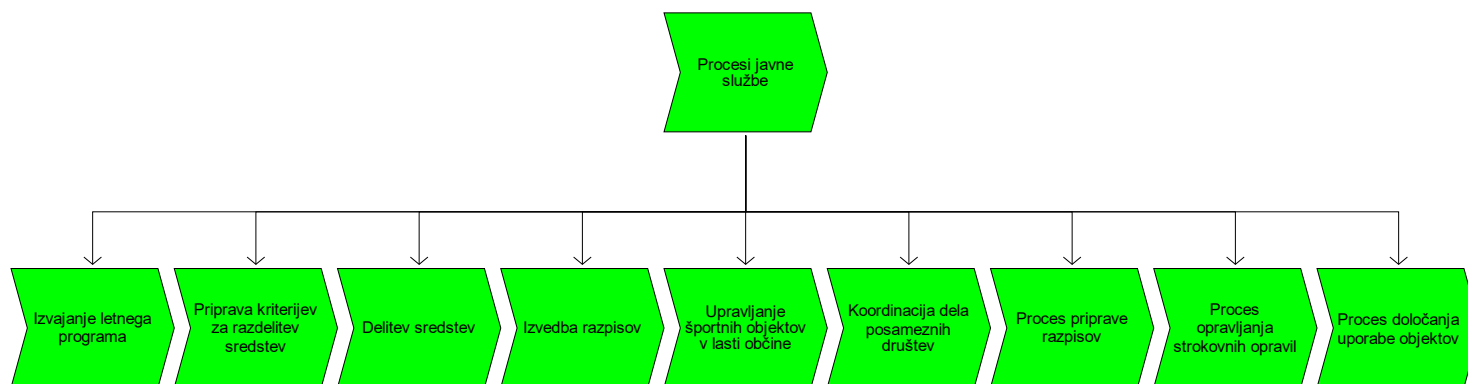




Slika 19: VACD – Delovni / temeljni procesi Zavoda za šport Škofja Loka  
(lastni prikaz).

**Procesi javne službe:**

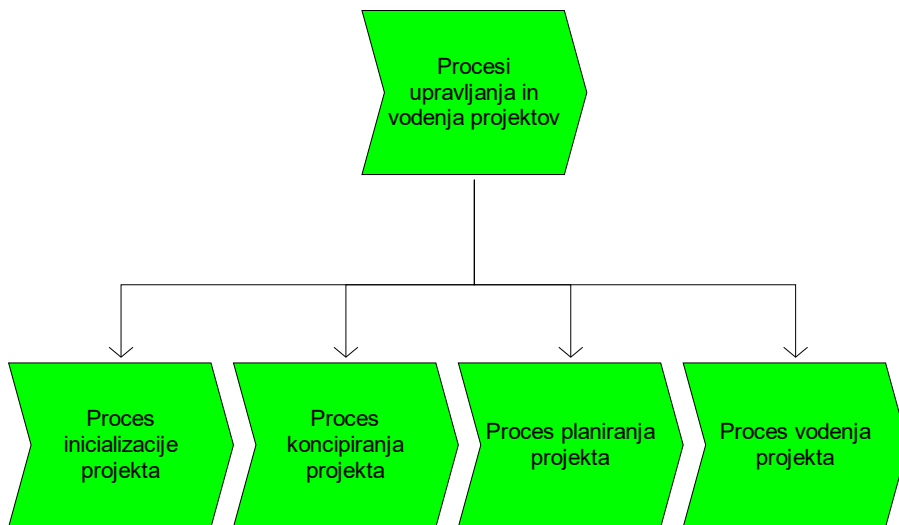
- izvajanje letnega programa;
- priprava kriterijev za razdelitev občinskih proračunskih sredstev;
- delitev sredstev;
- proces izvedbe javnih razpisov za sofinanciranje;
- upravljanje športnih objektov v lasti občine;
- koordinacija dela posameznih društev;
- proces priprave razpisov;
- proces opravljanja strokovnih opravil;
- proces določanja uporabe objektov.



Slika 20: VACD – Delovni / temeljni procesi; Procesi javne službe Zavoda za šport Škofja Loka  
(lastni prikaz).

### Procesi upravljanja in vodenja projektov:

- proces inicializacije projekta;
- proces koncipiranja projekta;
- proces planiranja projekta;
- proces vodenja projekta.



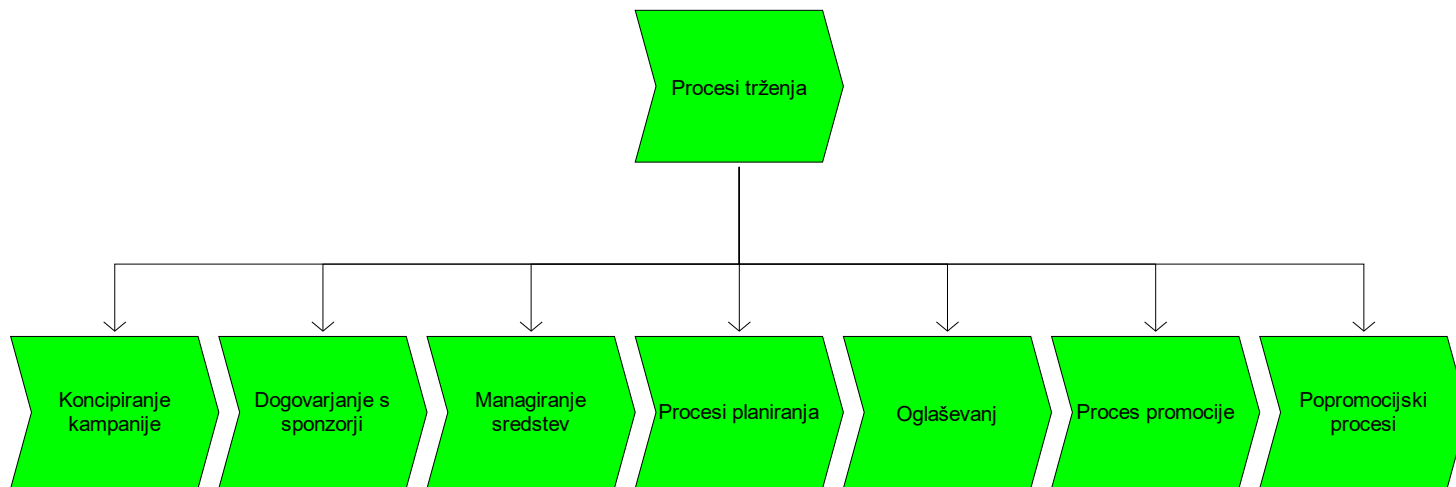
Slika 21: VACD – Delovni / temeljni procesi; Proces upravljanja in vodenja projektov  
Zavoda za šport Škofja Loka  
(lastni prikaz).

### Procesi trženja:

Gre za izvajanje lastnih programov za večjo prepoznavnost in promocijo zavoda s projekti, kot so: Počitniške dejavnosti za mlade (Jesenske počitnice, Zimsko veselje, Mladi v poletju), Plavalni tečaji za 1. razrede, Ohranjamo svojo razgibanost za odrasle, Kegljaška tekmovanja za odrasle, Vadba mladih, Prireditve in dogodki (podelitev priznanj športnikom).

- koncipiranje kampanje;
- dogovarjanje s sponzorji;
- management sredstev;

- procesi planiranja;
- izvedba oglaševanja preko medije, plakatov, lokalnih časopisov;
- po promocijski procesi = zbiranje povratnih informacij, donacije, sponzorska sredstva = komuniciranje z mediji.



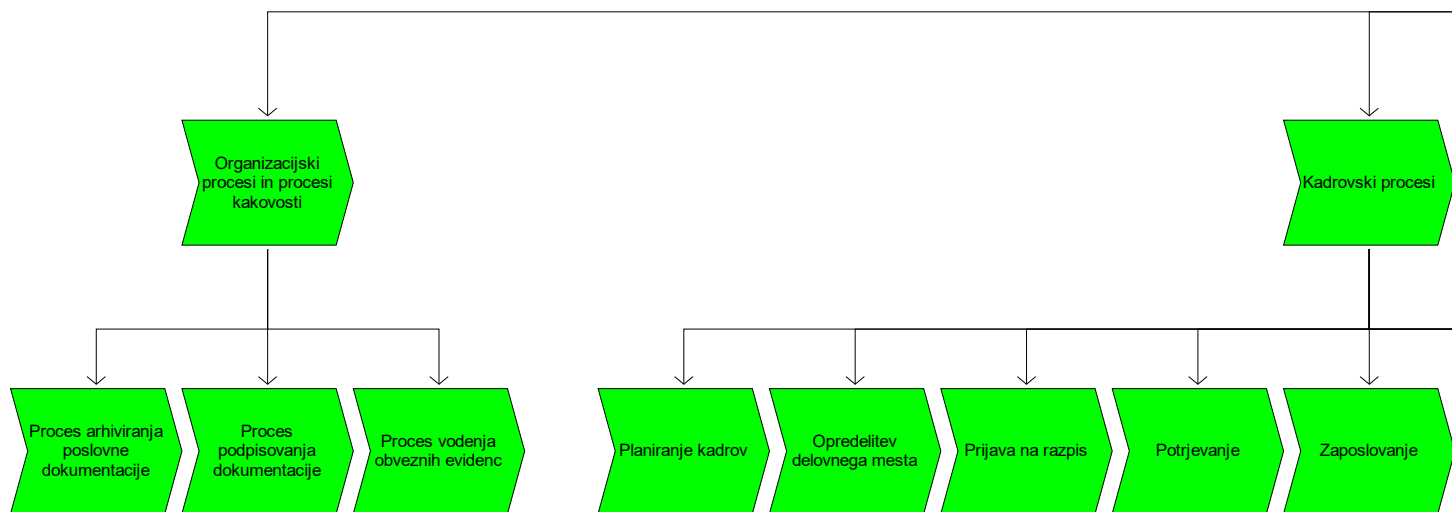
Slika 22: VACD – Delovni / temeljni procesi; Procesi trženja Zavoda za šport Škofja Loka  
(lastni prikaz).

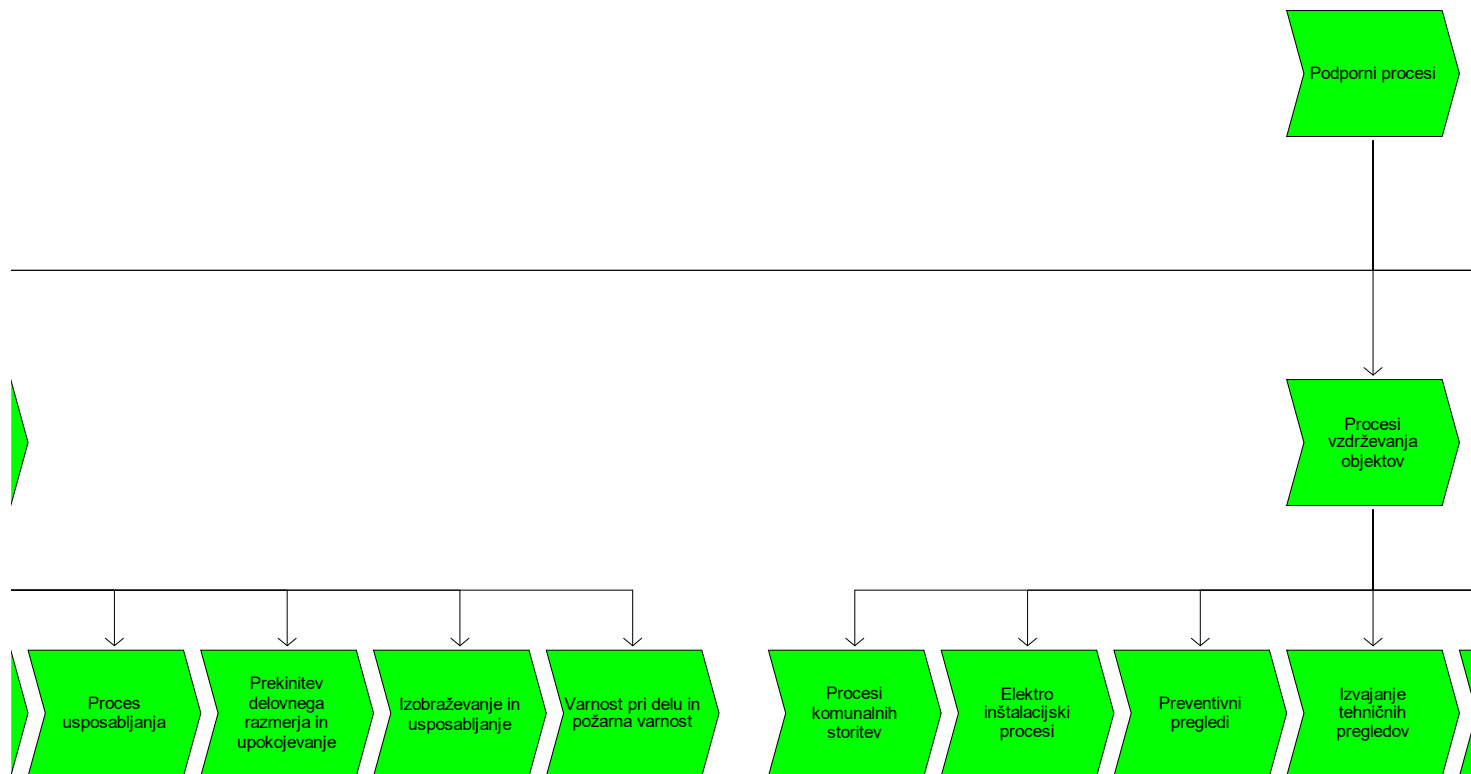


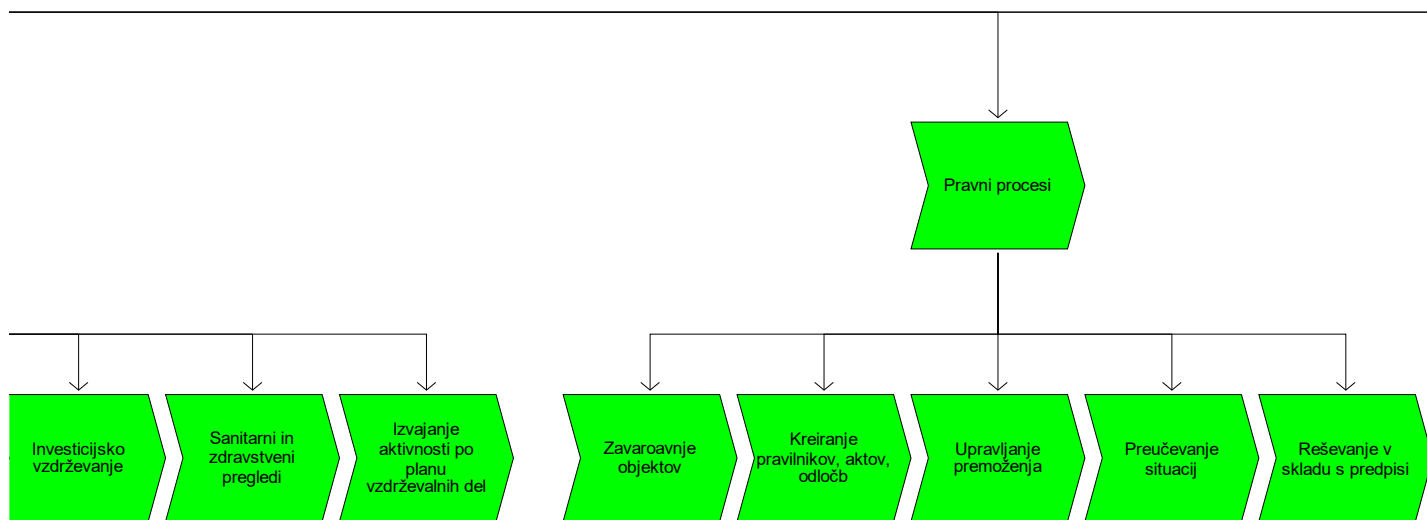
### **3.5.2.3 Podporni procesi**

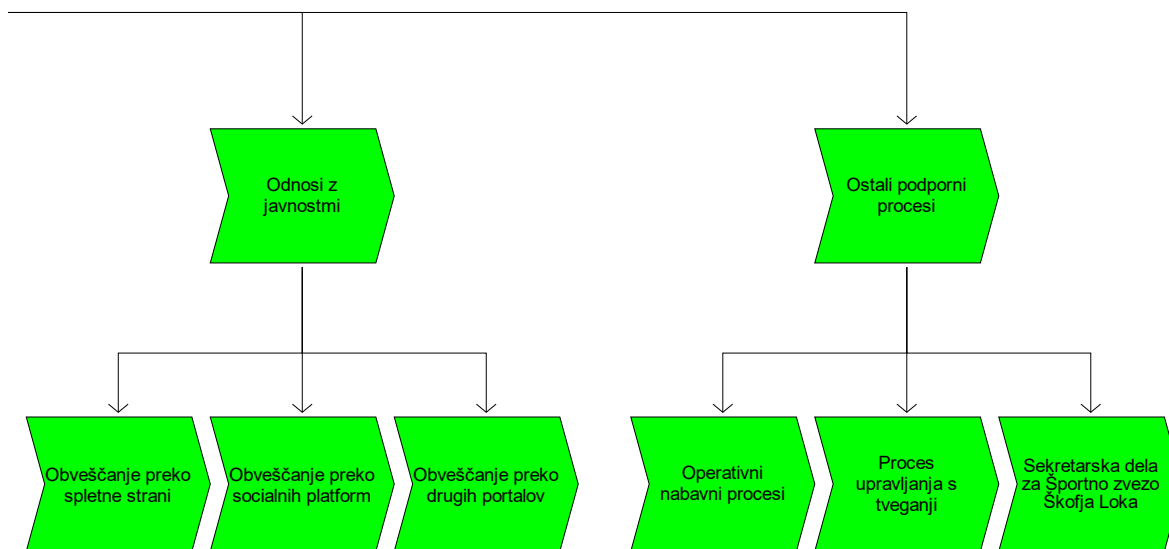
Podporne procese znotraj Zavoda za šport Škofja Loka delimo na:

- organizacijske procese;
- kadrovske procese;
- procese vzdrževanja objektov;
- pravne procese;
- odnose z javnostmi;
- ostale podporne procese.





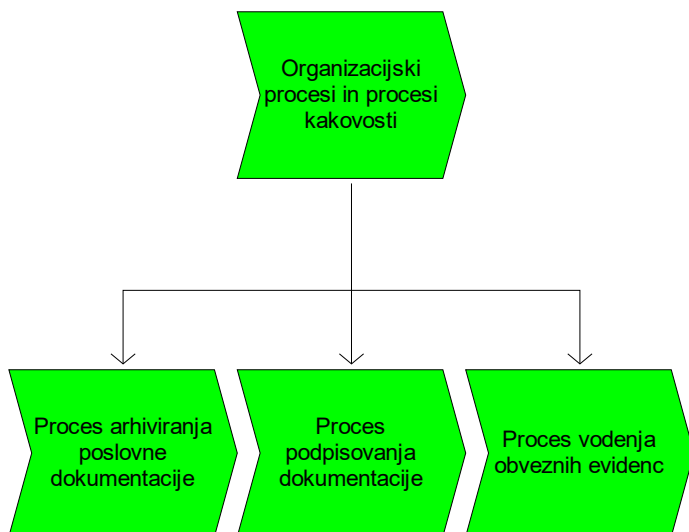




Slika 23: VACD – Podporni procesi Zavoda za šport Škofja Loka  
(lastni prikaz).

### Organizacijski procesi:

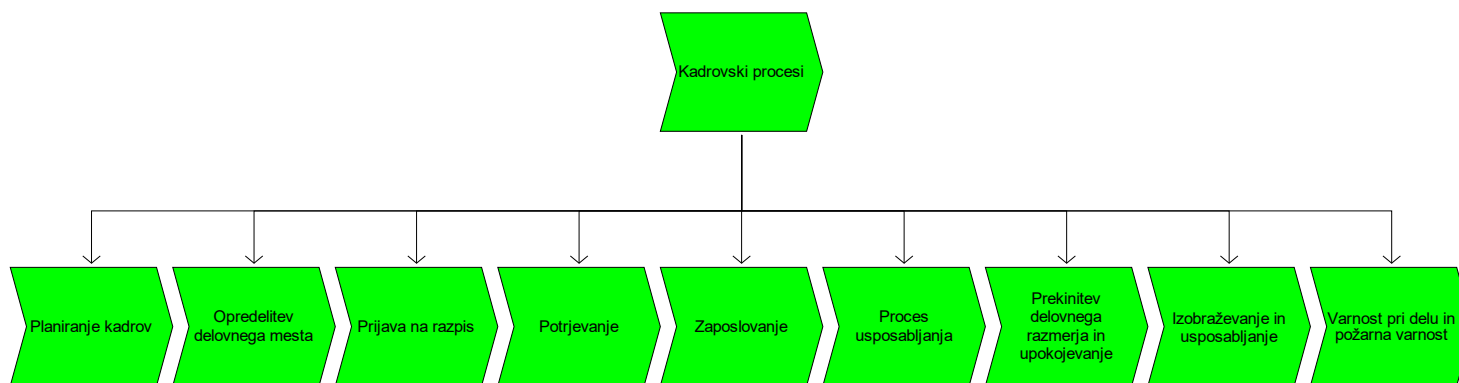
- proces arhiviranja poslovne dokumentacije;
- proces podpisovanja dokumentacije;
- proces vodenja obveznih evidenc.



Slika 24: VACD – Podporni procesi; Organizacijski procesi Zavoda za šport Škofja Loka (lastni prikaz).

### Kadrovski procesi:

- planiranje kadrov;
- opredelitev delovnega mesta v sistematizaciji delovnih mest;
- prijava na razpis;
- potrjevanje;
- zaposlovanje;
- proces usposabljanja (angl. »On-boarding«);
- prekinitev delovnega razmerja in upokojevanje;
- izobraževanje in usposabljanje;
- varnost pri delu in požarna varnost.

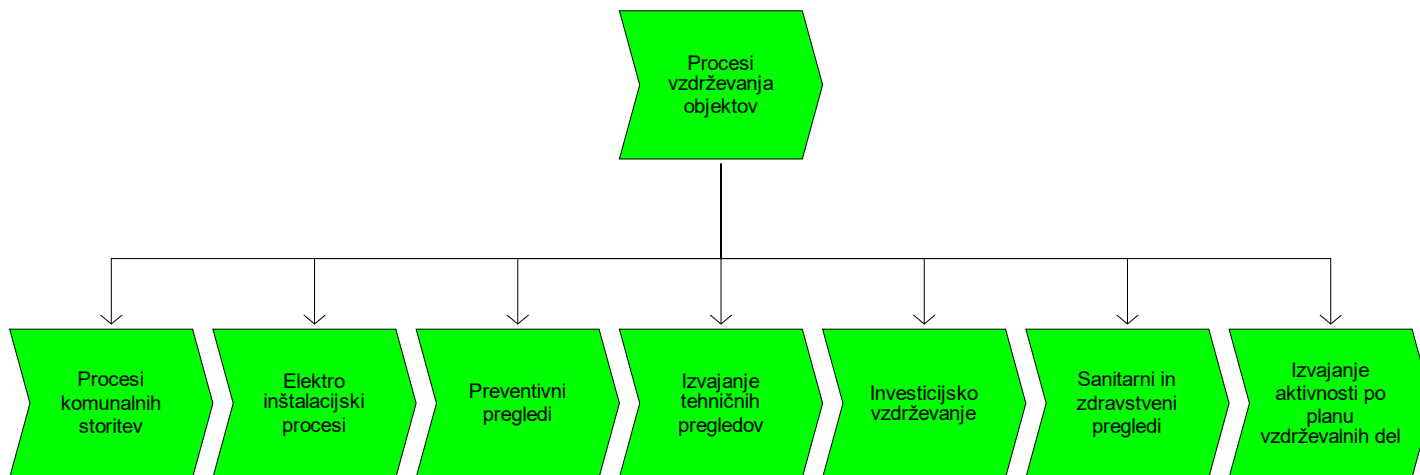


Slika 25: VACD – Podporni procesi; Kadrovski procesi Zavoda za šport Škofja Loka  
(lastni prikaz).

**Procesi vzdrževanja objektov – v skladu s standardi:**

- procesi komunalnih storitev;
- elektroinštalacijski procesi;
- preventivni pregledi;
- izvajanje tehničnih pregledov;
- investicijsko vzdrževanje;
- sanitarni in zdravstveni pregledi;
- izvajanje aktivnosti po planu vzdrževalnih del.

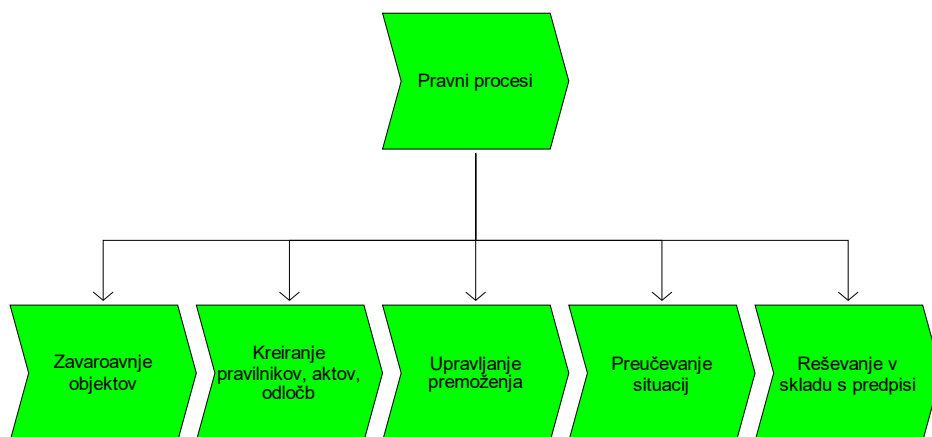




Slika 26: VACD – Podporni procesi; Procesi vzdrževanja objektov Zavoda za šport Škofja Loka (lastni prikaz).

### Pravni procesi:

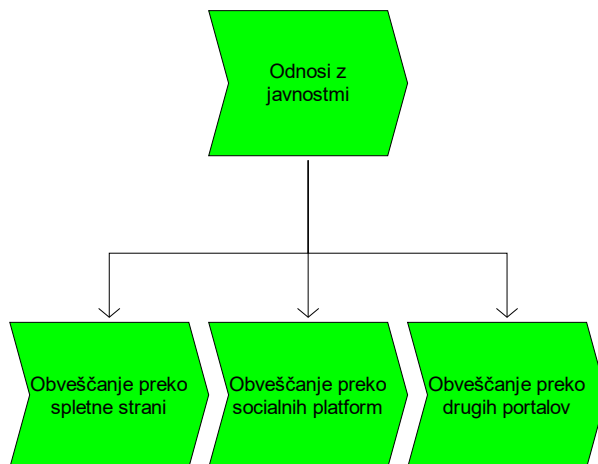
- zavarovanje o objektov;
- kreiranje pravilnikov, aktov, odločb;
- upravljanje premoženja v skladu z zakonskimi določili;
- proučevanje situacij;
- reševanje v skladu s predpisi.



Slika 27: VACD – Podporni procesi; Pravni procesi Zavoda za šport Škofja Loka (lastni prikaz).

### Odnosi z javnostmi – obveščanje javnosti:

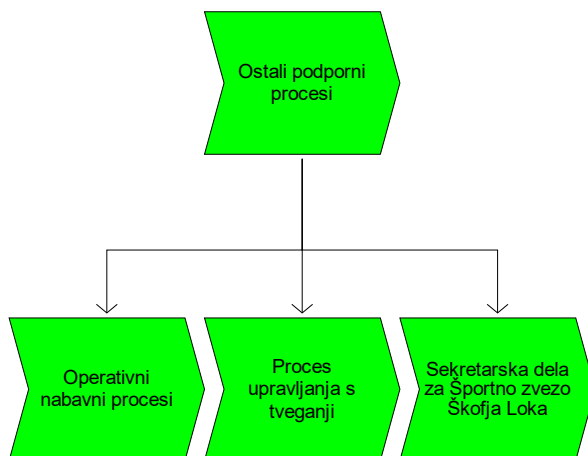
- obveščanje preko spletne strani (o aktivnostih na področju športa, športnih prireditvah, športnih tekmovanjih, o zasedenosti športnih objektov);
- obveščanje preko socialne platforme Facebook;
- obveščanje preko drugih portalov.



Slika 28: VACD – Podporni procesi; Odnosi z javnostmi Zavoda za šport Škofja Loka (lastni prikaz).

#### Ostali podporni procesi:

- operativni nabavni procesi;
- proces upravljanja s tveganji;
- sekretarska dela za Športno zvezo Škofja Loka.

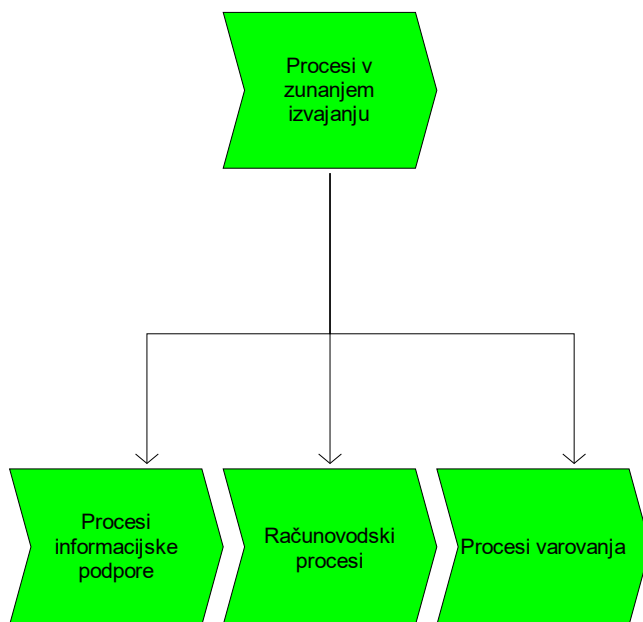


Slika 29: VACD – Podporni procesi; Ostali podporni procesi Zavoda za šport Škofja Loka (lastni prikaz).

### 3.5.2.4 Procesi v zunanjem izvajanju

Zavoda za šport Škofja Loka določene procese izvaja preko zunanjih izvajalcev. V glavnem so ti procesi:

- procesi informacijske podpore;
- računovodski procesi;
- procesi varovanja.



Slika 30: VACD – Procesi v zunanjem izvajanju Zavoda za šport Škofja Loka  
(lastni prikaz).

## 4 RAZVOJ MLADIH PO ŠPORTIH

Obstaja ogromno športov, zato smo se morali osredotočiti samo na nekatere. V končno izbiro so zajeti športi, ki se izvajajo v sklopu delovanja Zavoda za šport Škofja Loka, v sodelovanju z društvi ali klubi (aikido, atletika, balinanje, deskanje na snegu, floorball, futsal, gimnastika, jadrnanje, karate, kegljanje, kolesarstvo, košarka, lokostrelstvo, namizni tenis, nogomet, odbojka, plavanje, plezanje, pohodništvo, prosto letenje, rokomet, smučanje, squash, tenis, trekning, tek, športne aktivnosti za invalide-telesno omejene in slepe ter slabo vidne) ter športi, za katere smo se odločili, da bi jih bilo, zaradi popularnosti ali osebnih izkušenj, preudarno vključiti.

Za izbrane smo pripravili učne načrte po starostnih skupinah, ki veljajo v posameznem športu ter te učne načrte dali v preverbo trenerjem ali aktualnim športnikom, ki so podali svoja mnenja, na podlagi katerih smo posodobili pripravljene učne načrte in vam jih predstavljamo v nadaljevanju.

### 4.1 Alpsko smučanje

Začnimo z alpskim smučanjem, za katerega so Burtscher et al. (2019) raziskali vsa področja, na katera vpliva. Vpliva na ravnotežje in držo telesa – preko 28 dni smučanja izboljša človekovo ravnotežje. Smučanje dvakrat do trikrat tedensko (preko 12 tednov) je pokazalo pozitivne učinke v preprečevanju asimetrije. To se je predvsem izkazalo za uspešno pri pacientih s unilateralno kolensko artroplastiko. Pomembna ugotovitev, ki so jo raziskovalci zapisali, je bila ta, da smučanje v

starostni skupini 14 do 16 let izboljša stabilnost in zaznavnost telesa, predvsem pri dekletih.

Glavni učinek smučanja na človekov razvoj in zdravje sta ravnotežje in gibalni nadzor sposobnosti (Burtscher et al., 2019). Tudi pri mišicah se je pokazal napredek po 28-ih dneh smučanja na snegu. Glavne spremembe so bile opazne v velikosti, jakosti in eksplozivnosti mišic. Gibalne akcije, ki prevladujejo ob teh spremembah, so večino ekscentrične in ekscentrično – koncentrične kontrakcije. Večje število ponovitev in večja intenzivnost vadbe povzročita hipertrofijo mišic (Burtscher et al., 2019).

Smučanje na snegu znatno vpliva na čvrstost glavnih nosilnih kosti v telesu. Izboljšanje je bilo mogoče opaziti v razvoju lokomotornega sistema. Glavne gibalne akcije, ki potekajo med smučanjem in izboljšujejo čvrstost kosti, so ekscentrično – koncentrične kontrakcije ter vibracije. Dokazali so tudi, da smučanje v mlajših letih zmanjšuje kasnejše pojavljanje kostne atrofije in sarkopenije (Burtscher et al., 2019).

Smučanje je šport, ki se odvija v zunanjem okolju, v naravi. Burtscher et al. (2019) so predvidevali, da so glavni učinki, ki so povezani z duševnim zdravjem, posledica naravnega okolja. Po navedbah raziskovalcev so zadovoljstvo, svoboda, zadoščenje, dobro počutje in izzivi narave glavna čustva, ki jih smučarji doživljajo ob spustih. Poleg tega so opazili tudi izboljšanje psiho-socialnih veščin. Povečanje je bilo opazno predvsem pri večji samozavesti, boljšem splošnem zdravju in znižanju depresijskih znakov. Hkrati pa se kognitivne sposobnosti niso izboljšale, kljub nižjim temperaturam in hladnejšemu vremenu pa tudi niso upadle (Burtscher et al., 2019).

Podobne pozitivne učinke, tako na gibalne kot psihološke sposobnosti, zaznamo tudi pri deskanju na snegu. Z obema športnoma otroke naučimo spoštovati okolje, brez onesnaževanja in nevarnih posegov v naravo. Naučijo se tudi reševanja v primeru nesreč, bodisi naravnih ali nenaravnih. Namen je otroke in mladostnike (po potrebi tudi starejše) ozavestiti o pomenu narave in njenih skrivnosti (SOSoutreach, 2016).

### 4.1.1 Preverba pri trenerjih

Dne 18. 5. 2020 smo kontaktirali gospoda Nejca Rebca, trenerja v SK Alpetour Škofja Loka. Nejc Rebec je diplomiral na Fakulteti za šport na Univerzi v Ljubljani in pridobil naziv diplomant športne vzgoje (UN). Kot izkušena oseba v alpskem smučanju nam je pri ustvarjanju učnih načrtov za smučarske klube in komentiral dosedaj opravljeno delo. Klic je trajal 10 minut, kjer smo predebatirali potek našega sodelovanja. G. Rebec je izrazil željo po bolj podrobnem pregledu vseh učnih načrtov, skladno s tem smo se dogovorili za krajši telefonski klic naslednji dan, po katerem nam je G. Rebec dal splošne smernice za manjše popravke, vso nadaljnjo komunikacijo pa smo opravili prek elektronske pošte.

S strani g. Rebca smo nato prejeli elektronsko pošto z njegovimi popravki. G. Rebec nam je s svojimi popravki omogočil boljšo opredelitev posameznih tekmovanj in potrebno opremo za mlajše kategorije. Strinjali smo se, da so učni načrti dokaj v redu zastavljeni, saj smo kot pomoč uporabljali nacionalne programe športa, ki so dostopni na spletni strani Smučarske zveze Slovenije. Z njegovimi popravki pa smo tako lahko bolj podrobno opisali sam potek celotne sezone pri vseh kategorijah in tako izboljšali možnost uporabe učnega načrta za povprečen slovenski smučarski klub.

G. Rebcu bi se radi zahvalili za izjemno hitro odzivnost ter za vse konstruktivne popravke, s katerimi smo lahko izboljšali zapisano.

### 4.1.2 Mnenje

*Po pregledu učnih načrtov, menim, da so načrti primerni za uporabo v košarkarskih klubih in smiselno povezujejo prvine, ki jih mladostniki osvajajo pri prehodih skozi kategorije. V prvotni verziji je bilo nekaj pomanjkljivosti pri opredelitvi tekmovanj, opreme in razdeljevanja pripravljalnega in tekmovalnega dela sezone. Po pogovoru s sodelujočim študentom iz projekta sva pomanjkljivosti odpravila, trenutni učni načrti tako ustrezajo potrebnim znanjem za določene kategorije.*

*Strinjam se, da so programi za kategorije U8, U10, U12, U14 in U16 bolj specifičirani, medtem ko so pri programu U18 in kasneje tudi pri starejših kategorijah, učni načrti bolj odvisni od potreb posameznih športnikov. Zato je potrebna bolj podrobna priprava na ravni posameznikov, o čemer pa potem presoja trener za vsakega športnika ločeno.*

*Menim, da so napisani učni načrti primerni za trenerje mlajših selekcij ter ob potrebnih izkušnjah v športu lahko pripomorejo k uspešnem vodenju športnikov*

*Nejc Rebec*

*SK Alpetour Škofja Loka*

### 4.1.3 Učni načrti po starostnih skupinah

#### 4.1.3.1 Starostna skupina – U8

Tabela 13: Alpsko smučanje, starostna skupina – U8

STAROSTNA SKUPINA – U8	
<b>STAROST</b>	6 in 7 let
<b>PREDHODNA AKTIVNOST V ŠPORTU</b>	0-2 let
<b>NAČRTOVANE AKTIVNOSTI</b>	Zagotavljanje čim širše baze motoričnega znanja (uvajanje v različne športne aktivnosti).
<b>TEDENSKA AKTIVNOST</b> (pripravljalno/tekmovalno obdobje)	Kondicija 1-3x / teden preko celotnega leta Smučanje do 25 dni letno + max 5 tekem = 30 dni skupno
<b>TEKMOVANJA</b>	- KOMBI tekma - VSL
<b>OPREMA</b>	- 1 par RACE smuči Junior

## 1. STAROSTNA SKUPINA

**Starost:** 6 in 7 let

**Predhodna aktivnost:** 0-2 leti

**Tekmovalne izkušnje:** Zaradi manjše starosti otrok v kategoriji, predhodne izkušnje niso potrebne.



## 2. NAČRTOVANE AKTIVNOSTI v starostni skupini

---

### VADBA V TEKMOVALNIH POSTAVITVAH:

DISCIPLINA: VELESLALOM 100 % (!) max. Razdalja med vrati/ do 15m

- spoznavanje osnov smučanja skozi VSL postavitve/ na lažjem terenu;
- vadba v enostavnejših VSL postavitvah / uporaba metlic, kratkih kolicov, markerjev, stožcev;
- vadba v enostavnejših VSL postavitvah / uporaba pravih kolicov, proga je dodatno označena s klobučki, metlicami, kratkimi koliciki, linija je lahko tudi narisana s sprejem;
- vadba štartnega odziva /odziv s palicami, osnove drsalnega koraka.

### VADBA TEHNIKE:

- spoznavanje lepot smučanja in vadba osnov alpskega smučanja skozi IGRO;
- zaustavljanje z brakazem;
- sprememba smeri na paralelno postavljenih smuceh s poudarki na varnem dvigovanju hitrostne;
- ovire;
- vadba tehnike smučanja s kontrolo hitrosti (z vrtenjem stopal);
- osvajanje osnov tehnike smučanja po robniku;
- sledenje telesa, aktivacija gležnjev, sonožno smučanje, položaj bokov, gibanje;
- smučanje po različnih terenih (čez valove, različne naklonine, manjše grbine, nizek celec);
- smučanje na različnih podlagah (mehko, trdo, slabše preparirano);
- spoznavanje smučanja v različnih izvedbah (brez palic, z eno palico, po eni smucki, vzvratno);
- spoznavanje osnovnih trikov (menjava smeri smučanja naprej-nazaj, manjši skoki, itd.);
- smučanje v sneznem parku (čez manjše ovire, boxe, prirejene otroške ovire, skakalnice);

- štafetne in druge igre;
- didaktične postavitve/ kratki količki hodniki, poligoni, atipične postavitve,...
- hodniki smučanja (v 2, 3 in 4 vertikalah), razdalja (vertikalna 8 - 10m, horizontalna 4 - 5m);
- kombinacije zavojev z zajemanjem več vrat, itd.

Pomembno je izpostaviti dejavnike in načine vadbe, ki vplivajo na ravnotežni položaj, gibljivost v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu, sposobnost optimalnega prilagajanja težišča v vertikalni in horizontalni smeri glede na teren, sposobnost pravilnega obremenjevanja in razbremenjevanja smuči in stabilen zgornji del telesa!

### KONDIICIJSKA VADBA:

Poudarek je na:

- igri;
- koordinaciji, okretnosti in ravnotežju (razvijamo skozi senzomotorično vadbo, pozorni pa moramo biti na opazovanje posameznikov glede na njihov razvoj);
- aerobni vadbi (otroci te starosti so bolj dovzetni za dlje trajajoče nizko intenzivne aktivnosti, zato se usmerjamo v aktivnosti kot so pohodništvo, kolesarjenje, lahkoten tek,...).

### 3. VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI

#### Pripravljalno obdobje SKUPAJ do 85 dni na sezono (leto)

Kondicijska priprava naj se v zimskem času izvaja 1-2 krat na teden, v letnem pa 2-3 krat na teden. V poletnih mesecih naj se otrokom ponudi več aktivnosti (adrenalinski parki, kampi, plezalne stene).

#### Tekmovalno obdobje SKUPAJ do 75 dni na sezono (leto)

Do 2 krat tedensko smučanje, od tega je približno 90 % celotnega netekmovalnega časa na snegu namenjenega vadbi tehnike smučanja, približno 10 % pa naj bo namenjenih tekmovalnim postavitvam. 5 dni naj bo namenjenih tekmovaljem (KOMBI TEKMA, VELESLALOM).

#### **4. TEKMOVANJA**

---

##### **SKUPAJ 5 dni na sezono (leto)**

Tekmovanja naj se odvijajo v drugem delu sezone: februar, marec. Tekmovanja naj bodo organizirana ločeno od ostalih in prilagojena sposobnostim kategorije. Organizacija tekmovalij je v domeni klubov.

#### **5. OPREMA**

---

1 par VSL smuči in palic ter 1 par SL smuči in palic.

#### **6. ŠOLA**

---

Planiranje vseh aktivnosti naj bo v celoti prilagojeno šolskim obveznostim, tako da bodo otroci v čim manjši meri odsotni od pouka. Tudi v času treningov s celodnevno odsotnostjo naj bo otrokom zagotovljen čas za izpolnjevanje šolskih obveznosti.

#### **7. POČITEK**

---

Zaradi nižje intenzivnosti treningov in manjše pogostosti se popolnega premora po koncu sezone ne planira. Poudarjeno je le, naj v poletnih mesecih (torej izven tekmovalne sezone) otrokom ponudimo čim bolj pestro izbiro aktivnosti (ne osredotočamo se torej na intenzivnost, vendar bolj na čim večjo raznolikost).

#### **ŽELENI STANDARD/NIVO**

- paralelni položaj smuči na vseh manj zahtevnih nakloninah;
- zaustavljanje v »brakazu«;
- paralelni položaj smuči na različnih snežnih podlagah (sneg z dobrim oprijemom);
- pomrznjen sneg, spomladanski sneg z grobimi kristali, južni sneg);

- smučanje z zarezno tehniko na blagi oz. manj zahtevni naklonini, kjer se hitrost smučanja;
- enostavneje kontrolira (pravilne izvedbe);
- smučanje v paralelnem položaju z vrtenjem stopal (oddrsavanjem) na vseh nakloninah;
- ustrežna gibljivost v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu;
- osnovne koordinacijske vaje kot so igre z uporabo palic, lažji poskoki, prestopanja;
- poskus smučanja po eni smučki na zelo blagi naklonini;
- položaj za pol-smuk (pol-žaba) in vodenje smučī s čim manj oddrsa (blaga naklonina);
- osnove snežnega parka;
- smučanje po manjših grbinah.

#### 4.1.3.2 Starostna skupina – U10

Tabela 14: Alpsko smučanje, starostna skupina – U10

STAROSTNA SKUPINA – U10	
<b>STAROST</b>	8 in 9 let
<b>PREDHODNA AKTIVNOST V ŠPORTU</b>	2 do 4 leta
<b>NAČRTOVANE AKTIVNOSTI</b>	Zagotavljanje čim širše baze motoričnega znanja (uvajanje v različne športne aktivnosti).
<b>TEDENSKA AKTIVNOST</b> (pripravljalno/tekmovalno obdobje)	Kondicija 2-3x / teden preko celotnega leta Smučanje do 70 dni letno + max 15 tekem = 85 dni skupno
<b>TEKMOVANJA</b>	- VSL - SL (kratki količki) - KOMBI tekma ali GSCross - paralel
<b>OPREMA</b>	- 1 par VSL smučī ter 1 par palic (tako trening kot tekma) - 1 par SL smučī - tekmovalni dres (ni obvezen)

### 1. STAROSTNA SKUPINA

**Starost:** 8 in 9 let

**Predhodna aktivnost:** 2-4

**Tekmovalne izkušnje:** Pri tako mladih športnikih tekmovalne izkušnje še niso potrebne.

## 2. NAČRTOVANE AKTIVNOSTI v starostni skupini

### **VADBA V TEKMOVALNIH POSTAVITVAH:**

DISCIPLINA: **VELESLALOM** 70 % (!) max. razdalja med vrati/ do 20 m

- vadba v primernih VSL postavitvah /manj zahteven teren, uporaba kratkih količkov;
- vadba v enostavnejših VSL postavitvah /uporaba pravih količkov, proga je dodatno označena s klobučki, metlicami, kratkimi količki, linija je lahko tudi narisana s sprejem;
- vadba štartnega odziva /odziv s palicami, osnove drsalnega koraka;
- vadba v enostavnih VSL poligonih preko valov (kratki količki, poskoki);
- vadba v postavitvah VSL na manj zahtevnih GCROSS poligonih (brez skokov).

DISCIPLINA: **SLALOM** 30 % max. razdalja/ do 10 m, minimum 6 m

FIS za kat. U10 nima definiranega pravila.

- vadba v primernih SL postavitvah /manj zahteven teren, obvezno kratki količki.

### **VADBA TEHNIKE:**

- vadba osnov alpskega smučanja skozi igro;
- vadba osnov tehnike smučanja po robniku brez oddrsa;
- slednje telesa, aktivacija gležnjev, sonožno smučanje, položaj bokov, gibanje;

- smučanje po različnih terenih (vožnja čez valove, različne naklonine, manjše grbine);
- smučanje v različnih pogojih (sonce, megla, sneg, veter);
- smučanje na različnih podlagah (mehko, trdo, slabše preparirano, manj globok celec);
- dvigovanje hitrostnega praga (vadba lažjih spustov v smuk položaju);
- smučanje v različnih hitrostih (hitrostne variacije posameznih elementov);
- spoznavanje smučanja v različnih izvedbah (brez palic, z eno palico, po eni smučki, vzvratno);
- vadba osnovnih trikov (menjava smeri smučanja naprej-nazaj, manjši skoki, freestyle, itd.);
- smučanje v snežnem parku (čez manjše ovire, boxe, rail-e, skoke);
- štafetne in druge igre na snegu;
- didaktične postavitve/ hodniki, poligoni, atipične postavitve, itd.;
- hodniki smučanja (v 2, 3 in 4 vertikalah), razdalja (vertikalna 8 10m, horizontalna 4 5m);
- kombinacije zavojev z zajemanjem več vrat, itd.;
- aktivnosti, ki so v tej starostni skupini priporočene oziroma so prioriteta vzdržljivost, kondicija, hitrost, tehnika, moč, npr: alpsko smučanje – smučanje v tekmovalnih postavitvah).

Vadba tehnike mora temeljiti na:

- elementih, ki so skladni z aktualno tehniko smučanja;
- upoštevanju prednosti sodobne opreme;
- primernih gibalnih vzorcih;
- petih značilnostih: hitrost, ritmičnost, pravočasnost, natančnost, mehkoča.

### **KONDIČIJSKA VADBA:**

Poudarek je na:

- igri;

- koordinaciji, okretnosti in ravnotežju (razvijamo jih skozi senzomotorično vadbo, pozorni pa moramo biti na opazovanje posameznikov glede na njihov razvoj);
- aerobni vadbi (otroci te starosti so bolj dovzetni za dlje trajajoče nizko intenzivne aktivnosti, zato se usmerjamo v aktivnosti kot so pohodništvo, kolesarjenje, lahkoten tek ...);
- gimnastiki/akrobatiki- osnove.

### 3. VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI

**Pripravljalno obdobje SUHI TRENINGI SKUPAJ do 70 dni na sezono (leto)**  
**ZIMSKI TRENINGI SKUPAJ do 25 dni**

Kondicijska priprava naj se v zimskem času izvaja 1-2 krat na teden, v letnem pa 3 krat na teden. V poletnih mesecih naj se otrokom ponudi več aktivnosti (adrenalinski parki, kampi, plezalne stene).

**Tekmovalno obdobje SUHI TRENINGI SKUPAJ do 15 dni na sezono**  
**ZIMSKI TRENINGI SKUPAJ do 45 dni**  
**TEKMOVANJA do 15 tekem**

Do 4 krat tedensko smučanje, od tega je približno 60-70 % celotnega netekmovalnega časa na snegu namenjenega vadbi tehnike smučanja, približno 40-30 % pa naj bo namenjenih tekmovalnim postavitvam.

### 4. TEKMOVANJA

**SKUPAJ do 15 dni na sezono (leto)**

Tekmovanja naj se odvijajo v drugem delu sezone: januar, februar, marec. Tekmovanja naj bodo organizirana ločeno od ostalih in prirejena sposobnostim kategorije. Organizacija tekmovanj je v domeni klubov.

Tekmovanja:

- 8x regijskih tekem (3x SL, 5x VSL);

- 4x Pokal Ciciban;
- 2x Mini Pokal Vitranc;
- 1x tekma Little Fox.

## **5. OPREMA**

---

1 par VSL in SL smuči in palice za trening in tekme, po želji lahko tudi tekmovalni dres.

## **6. ŠOLA**

---

Planiranje vseh aktivnosti naj bo celoti prilagojeno šolskim obveznostim, tako da bodo otroci v čim manjši meri odsotni od pouka. Tudi v času treningov s celodnevno odsotnostjo naj bo otrokom zagotovljen čas za izpolnjevanje šolskih obveznosti.

## **7. POČITEK**

---

Zaradi nižje intenzivnosti treningov in manjše pogostosti se popolnega premora po koncu sezone ne planira. Poudarjeno je le, naj v poletnih mesecih (torej izven tekmovalne sezone) otrokom ponudimo čim bolj pestro izbiro aktivnosti (ne osredotočamo se torej na intenzivnost, vendar bolj na čim večjo raznolikost)

## **8. ŽELENI STANDARD/NIVO**

---

- paralelni položaj smuči na vseh nakloninah;
- paralelni položaj smuči na različnih snežnih podlagah (sneg z dobrim oprijemom);
- pomrznjen sneg, spomladanski sneg z grobimi kristali, južni sneg);
- smučanje z zarezno tehniko na manj in srednje zahtevnih nakloninah; s potrebno;
- osnovne koordinacijske vaje kot so igre z uporabo palic, lažji poskoki, prestopanja, smučanje po eni smučki na lažji naklonini;
- pravilni položaj za smuk in vodenje smuči s čim manj oddrsa (manjša naklonina);
- osnove manjših skokov, kot del prostega smučanja (kako se pripravi na skok in sama izvedba; poudarek na varnih skokih in NE na dolžini skoka);
- osnove snežnega parka;



- smučanje po manjših grbinah in celem snegu;
- smučanje na progah GSCrossa s konfiguracijo, ki je prilagojena starostni skupini U10;
- osnovne taktike smučanje v VSL postavitvah (pravilna izpeljava lokov, prehod preko prelomnice, prehod v ravnino, menjava ritma).

#### 4.1.3.3 Starostna skupina – U12

Tabela 15: Alpsko smučanje, starostna skupina – U12

STAROSTNA SKUPINA – U12	
<b>STAROST</b>	10 in 11 let
<b>PREDHODNA AKTIVNOST V ŠPORTU</b>	4 do 6 leta
<b>NAČRTOVANE AKTIVNOSTI</b>	Zagotavljanje čim širše baze motoričnega znanja (uvajanje v različne športne aktivnosti).
<b>TEDENSKA AKTIVNOST</b> (pripravljalno/tekmovalno obdobje)	Kondicija 2-4x / teden preko celotnega leta Smučanje do 75 dni letno + max 16 do 18 tekem = 91 – 93 dni skupno
<b>TEKMOVANJA</b>	- VSL - SL (kratki količki, regijski nivo) - paralelni VSL - SL – visoki koli ( za cicibane ki po sezoni prestopijo k pionirjem )
<b>OPREMA</b>	- 1 par VSL smuči ter 1 par palic - 1 par SL smuči ter 1 par palic

### 1. STAROSTNA SKUPINA

**Starost:** 10 in 11 let

**Predhodna aktivnost:** 4-6 let

**Tekmovalne izkušnje:** Zaželeno so tekmovalne izkušnje iz VSL (od 1 do 2 leti).

## **2. NAČRTOVANE AKTIVNOSTI v starostni skupini**

---

VADBA V TEKMOVALNIH POSTAVITVAH:

DISCIPLINA: VELESLALOM 70 % (!) max. razdalja/ do 22 m

- vadba v primernih VSL postavitvah/ srednje zahteven teren, vsekakor ne prelahak, kratki količki;
- vadba v primernih VSL postavitvah/ uporaba pravih kolickov, proga je lahko dodatno označena s klobučki, metlicami, kratkimi količki, linija je lahko tudi narisana s sprejem;
- vadba štartnega odriva/odriv s palicami, osnove drsalnega koraka;
- vadba v srednje zahtevnih VSL poligonih preko valov (kratki kolicki, poskoki);
- vadba v postavitvah VSL na manj zahtevnih GCROSS poligonih.

DISCIPLINA: SLALOM 30 % (!) max. razdalja/ do 10 m, minimum 6 m

FIS za kat. U12 nima definiranega pravila.

- vadba v primernih SL postavitvah /manj zahteven teren, obvezno kratki količki.

DISCIPLINA : SUPER – G prosto smučanje po lahkem terenu. Treningi do 5 krat. Treningi namenjen starejšim cicibanom, ki po sezoni prestopijo v starejšo skupino in k tehnično boljšim smučarjem mlajših cicibanov U12.

VADBA TEHNIKE:

- vadba osnov alpskega smučanja (pravilen položaj telesa, položaj težišča ...);
- vadba tehnike smučanja po robniku brez oddrsa;
- slednje telesa, aktivacija gležnjev, sonožno smučanje, položaj bokov, gibanje;
- vadba v hitrejšem ritmu in ožjem hodniku;
- smučanje po različnih terenih (vožnja čez valove, različne naklonine, prelomnice);

- smučanje v različnih pogojih (sonce, megla, sneg, veter);
- smučanje na različnih podlagah (mehko, trdo, slabše preparirano, manj globok celec);
- smučanje v različnih hitrostih (hitrostne variacije posameznih elementov);
- smučanje z menjavanjem ritma;
- dvigovanje hitrostnega praga (vadba manj zahtevnih spustov v smuk položaju);
- spoznavanje smučanja v različnih izvedbah (brez palic, z eno palico, po eni smucki, vzvratno);
- vadba trikov (menjava smeri smučanja naprej-nazaj, skoki, freestyle ...);
- smučanje v snežnem parku (čez ovire, boxe, rail-e, skoki);
- štafetne in druge igre na snegu;
- didaktične postavitve/ hodniki, poligoni, atipične postavitve ...;
- hodniki smučanja (v 2, 3 in 4 vertikalah), razdalja (vertikalna 8 - 10 m, horizontalna 4 - 5 m), kombinacije zavojev z zajemanjem več vrat, itd.

Vadba tehnike mora temeljiti na:

- elementih, ki so skladni z aktualno tehniko smučanja;
- upoštevanju prednosti sodobne opreme;
- primernih gibalnih vzorcih;
- petih značilnosti: hitrost, ritmičnost, pravočasnost, natančnost, mehkoba.

#### KONDICIJSKA VADBA:

Poudarek je na:

- moči (splošna moč, predvsem z lastno telesno težo);
- gimnastiki/akrobatiki (predlagana je uporaba pliometrije);
- koordinacija/ usvajanje ostalih športov, športov z žogo, aktivnosti in motorike;
- vzdržljivost (aerobna vadba, tako kot pri U10 naj bo tu poudarek na dolgotrajnih nizko intenzivnih aktivnostih);
- senzomotorična vadba/ ravnotežje, propriocepcija.

### 3. VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI

---

**Pripravljalno obdobje SUHI TRENINGI SKUPAJ do 110 dni na sezono (leto)  
ZIMSKI TRENINGI SKUPAJ do 30 dni**

Kondicijska priprava naj se v zimskem času izvaja 2-3 krat na teden, v letnem pa 3-4 krat na teden. V poletnih mesecih naj se otrokom ponudi več aktivnosti (adrenalinski parki, kampi, plezalne stene).

**Tekmovalno obdobje ZIMSKI TRENINGI SKUPAJ do 70 dni na sezono (leto)  
SUHI TRENINGI SKUPAJ do 25 dni**

Do 3 krat tedensko smučanje, od tega je približno 60-65 % celotnega netekmovalnega časa na snegu namenjenega vadbi tehnike smučanja, približno 35-40 % pa naj bo namenjenih tekmovalnim postavitvam (predlog razdelitve je velesalom 70 % in slalom 30 %). 16-18 dni naj bo namenjenih tekmovanjem (KOMBI TEKMA, GSCross ali paralel, VELESLALOM).

### 4. TEKMOVANJA

---

**SKUPAJ 16 - 18 dni na sezono (leto)**

Tekmovanja naj se odvijajo v drugem delu sezone: januar, februar, marec. Tekmovanja naj bodo organizirana ločeno od ostalih in prirejena sposobnostim kategorije. Organizacija tekmovanj je v domeni klubov z izjemo veleslalomskih tekem za državni nivo (3 tekme VSL- (1 tekma šteje za DP), 1 tekma paralelni VSL).

- regijske tekme – 8 tekem ( 4x vsl, 2x sl, 2x kombi tekma na stoping );
- mednarodna otroška tekmovanja – 2 tekmi – memorial Roka Petroviča in Little Fox;
- Pokal ciciban 4 tekme.

### 5. OPREMA

---

1 par VSL smuči in palic ter 1 par SL smuči in palic.

### 6. ŠOLA

---

Planiranje vseh aktivnosti naj bo v celoti prilagojeno šolskim obveznostim, tako da bodo otroci v čim manjši meri odsotni od pouka. Tudi v času treningov, s celodnevno odsotnostjo, naj bo otrokom zagotovljen čas za izpolnjevanje šolskih obveznosti.

## **7. POČITEK**

---

Zaradi nižje intenzivnosti treningov in manjše pogostosti se popolnega premora, po koncu sezone ne planira. Poudarjeno je le, naj v poletnih mesecih (torej izven tekmovalne sezone) otrokom ponudimo čim bolj pestro izbiro aktivnosti (ne osredotočamo se torej na intenzivnost, vendar na čim večjo raznolikost. Pri kategoriji U12 je potrebno paziti, da ostale športne aktivnosti ne začnejo vplivati na splošno počutje športnikov. Večina najstnikov se tako ukvarja s športom skoraj vsak dan, pomembno pa je, da ne pozabimo na druge vire obremenitev, ki prihajajo iz zunanjih virov.

## **8. ŽELENI STANDARD/NIVO**

---

- smučanje z zarezno tehniko na manj in srednje zahtevnih nakloninah; s potrebno kontrolo;
- hitrosti:
  - kompleksnejše koordinacijske vaje kot so igre z uporabo palic, poskoki, preskoki, prestopanja;
- smučanje po eni smučki na srednje zahtevnem terenu, fuzziiev zavoj itd.:
  - pravilni položaj za smuk in vodenje smučī s čim manj oddrsa (enostavnejši teren);
  - osnove skokov, kot del prostega smučanja (kako se pripravi na skok in sama izvedba);
- poudarek na varnih skokih in NE na dolžini skoka):
  - osnove snežnega parka;
  - smučanje po grbinah na srednje zahtevnem terenu;
  - smučanje po celem snegu;
  - smučanje na progah ski crossa; seveda s konfiguracijo, ki je prilagojena starostni skupini U12;

- osnovne taktike smučanje v VSL postavitvah (pravilna izpeljava lokov, prehod preko;
- prelomnice, prehod v ravnino, menjava ritma:
  - osnove smučanja na SL smučeh, pravilna izpeljava zavojev;
  - osnove smučanja v SL postavitvah (kratki količki, poligoni, ritmične postavitve);

#### 4.1.3.4 Starostna skupina – U16

Tabela 16: Alpsko smučanje, starostna skupina – U16

STAROSTNA SKUPINA – U16	
<b>STAROST</b>	14 in 15 let
<b>PREDHODNA AKTIVNOST V ŠPORTU</b>	8 do 10 leta
<b>NAČRTOVANE AKTIVNOSTI</b>	Situacijsko smučanje, smučanje v tekmovalnih postavitvah, vadba moči, gimnastike, koordinacije, vzdržljivosti in ter senzomotorična vadba.
<b>TEDENSKA AKTIVNOST</b> (pripravljalno/tekmovalno obdobje)	Kondicija 5x / tedensko do prvih tekmovanj Smučanje do 95 dni letno + 25 tekem = 120 dni skupno
<b>TEKMOVANJA</b>	- VSL - SL - SG - paralelni SG - paralelni GS
<b>OPREMA</b>	- do 2 para VSL smučī - 2 para SL smučī - 1 par SG smučī

### 1. STAROSTNA SKUPINA

**Starost:** 14 in 15 let

**Predhodna aktivnost:** 8-10 let

**Tekmovalne izkušnje:** Zaželeno so večletne izkušnje v tekmovanjih VSL ter vsaj enoletne izkušnje iz tekmovanj SL in SG.

## **2. NAČRTOVANJE AKTIVNOSTI v starostni skupini**

---

VADBA V TEKMOVALNIH POSTAVITVAH:

DISCIPLINA: VELESALOM 35 % max. razdalja/ do 27 m

- vadba v primernih VSL postavitvah/ srednje zahteven teren, vsekakor ne prelahek, kratki količki;
- vadba v primernih VSL postavitvah/ uporaba pravih kolickov, lahko označeno z metlicami;
- vadba štartnega odriva/odriv s palicami, drsalni korak;
- vadba v zahtevnejših VSL poligonih preko valov;
- vadba v postavitvah na terenu, kjer je sneg pripravljen z vodo (balken).

DISCIPLINA: SLALOM 25 % max. Razdalja/ do 11 m, minimum 6 m, vert. 4-6 m.

- vadba v primernih SL postavitvah/ srednje zahteven teren, komb s kratkimi količki;
- vadba v primernih SL postavitvah/ srednje zahteven teren, uporaba pravih kolickov;
- vadba v zahtevnejših SL poligonih preko valov;
- vadba v postavitvah na terenu, kjer je sneg pripravljen z vodo (balken).

DISCIPLINA: SG 15%

- vadba v primernih SG postavitvah/ manj zahteven teren;
- vadba v manj zahtevnih SG postavitvah/ manj zahteven teren;
- vadba elementov SG.

DISCIPLINA: PARALELNO 5 %

- vadba v primernih SL in VSL postavitvah/ manj zahteven teren;
- vadba štartnega odriva v štartnih vratih.

Tehnika smučanja (SL, VSL, SG) prosto 20 %

## VADBA TEHNIKE:

- vadba osnov alpskega smučanja (pravilen položaj telesa, položaj težišča, osnovno vijuganje...);
- vadba tehnike smučanja po robniku brez oddrsa;
- slednje telesa, aktivacija gležnjev, položaj bokov, gibanje;
- vadba v hitrejšem ritmu in ožjem hodniku;
- smučanje po različnih terenih (vožnja čez valove, različne naklonine, prelomnice);
- smučanje v različnih pogojih (sonce, megla, sneg, veter);
- smučanje na različnih podlagah (mehko, trdo, slabše preparirano, globok celec);
- smučanje v različnih hitrostih (hitrostne variacije posameznih elementov);
- smučanje z menjavanjem ritma;
- dvigovanje hitrostnega praga (vadba srednje zahtevnih spustov v smuk položaju);
- spoznavanje smučanja v različnih izvedbah (brez palic, z eno palico, po eni smučki, vzvratno);
- vadba trikov (menjava smeri smučanja naprej-nazaj, skoki, freestyle, itd.);
- didaktične postavitve/ hodniki, poligoni, atipične postavitve ...;
- hodniki smučanja (v 2, 3 in 4 vertikalah), razdalja (vertikalna 8 - 10 m, horizontalna 4 - 5 m), kombinacije zavojev z zajemanjem več vrat, itd.

Pomembno je izpostaviti dejavnike in načine vadbe, ki vplivajo na ravnotežni položaj, gibljivost v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu, sposobnost optimalnega prilagajanja težišča v vertikalni in horizontalni smeri, glede na teren, sposobnost pravilnega obremenjevanja in razbremenjevanja smučiči ter stabilen zgornji del telesa. Vadba tehnike mora temeljiti na: elementih, ki so skladni z aktualno tehniko smučanja, upoštevanju prednosti sodobne opreme, primernih gibalnih vzorcev in petih značilnosti: hirost, ritmičnost, pravočasnost, natančnost ter mehko.



## KONDICIJSKA VADBA:

Poudarek je na:

- moči (splošna moč, predvsem z lastno telesno težo ali lažjimi pripomočki, vzdržljivostna in hitra moč);
- gimnastiki/akrobatiki (predlagana je uporaba pliometrije);
- koordinacija/ usvajanje ostalih športov, športov z žogo, aktivnosti in motorike;
- vzdržljivost (aerobna vadba + anaerobna vadba);
- senzomotorična vadba/ ravnotežje, propriocepcija.

### 3. VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI

#### Prilavljajno obdobje SKUPAJ do 130 dni na sezono (leto)

Kondicijska priprava naj se v zimskem času izvaja 2-krat, v pripravljalnem in predtekmovalnem 5-krat tedensko. V poletnih mesecih je priporočljivo uvajanje dodatnih aktivnosti (kolesarjenje, plezanje, borilne veščine itd.).

#### Tekmovajno obdobje SKUPAJ do 120 dni na sezono (leto)

3-4-krat tedensko smučanje, od tega je približno 20 % celotnega netekmovalnega časa na snegu namenjenega vadbi tehnike smučanja, približno 80 % pa naj bo namenjenih tekmovalnim postavitvam. 25 dni naj bo namenjenih tekmovaljem v vseh disciplinah v katerih tekmovalci tekmujejo.

### 4. TEKMOVANJA

#### SKUPAJ 25 tekmovalj na sezono (leto) + mednarodna tekmovalja (kdor se uvrsti)

Tekmovalja naj se odvijajo med decembrom in marcem. Tekmovalja naj bodo organizirana ločeno od ostalih in prirejena sposobnostim kategorije. Pri kategoriji U16 naj se tekmovalci začnejo udeleževati vseh tekmovalj pod okriljem SZS in smučarskih klubov za njihovo kategorijo.

## 5. OPREMA

---

2 para VSL smuči, 2 para SL smuči, 1 par SG smuči.

## 6. ŠOLA

---

Planiranje vseh aktivnosti naj bo v celoti prilagojeno šolskim obveznostim, tako da bodo otroci v čim manjši meri odsotni od pouka. Tudi v času treningov, s celodnevno odsotnostjo, naj bo otrokom zagotovljen čas za izpolnjevanje šolskih obveznosti. Izkoristiti je treba možnost povezave s šolami s posebnimi športnimi oddelki in programom, ki je prilagojen športnikom in njihovim potrebam.

## 7. POČITEK

---

Zaradi nižje intenzivnosti treningov in manjše pogostosti se popolnega premora po koncu sezone ne planira. Poudarjeno je le naj v poletnih mesecih (torej izven tekmovalne sezone) otrokom ponudimo čim bolj pestro izbiro aktivnosti (ne osredotočamo se torej na intenzivnost, vendar bolj na čim večjo raznolikost). Pri kategoriji U16 je prav tako potrebno paziti, da ostale športne aktivnosti ne začnejo vplivati na splošno počutje športnikov. Večina najstnikov se tako ukvarja s športom skoraj vsak dan, pomembno pa je, da ne pozabimo na druge vire obremenitev, ki prihajajo iz zunanjih virov. Poleg tega pa se v takem obdobju otrokove starosti začnejo pojavljati tudi razlike med spoloma. Zaradi višje vsebnosti testosterona se dečki hitreje regenerirajo kot deklice, na kar moramo biti pozorni.

## 8. ŽELENI STANDARD/NIVO

---

- Smučanje z zarezno tehniko na manj, srednje in zahtevnejših nakloninah; s potrebno;
- kontrolo hitrosti:
  - kompleksnejše koordinacijske vaje kot so igre z uporabo palic, poskoki, preskoki;
- prestopanja, smučanje po eni smučki na srednje zahtevnem terenu, fuzziiev zavoj, ...:
  - pravilni položaj za smuk in vodenje smuči s čim manj oddrsa (srednja naklonina);

- osnove skokov, kot del prostega smučanja (kako se pripravi na skok in sama izvedba);
- poudarek na varnih skokih in NE na dolžini skoka):
  - smučanje po grbinah na srednje zahtevnem terenu;
  - smučanje po celem snegu;
  - smučanje na progah ski crossa ; seveda s konfiguracijo, ki je prilagojena starostni skupini;
- U16:
  - osnovne taktike smučanje v VSL postavitvah (pravilna izpeljava lokov, prehod preko;
- prelomnice, prehod v ravnino, menjava ritma:
  - osnovne taktike smučanje v SL postavitvah (pravilna izpeljava lokov, prehod preko;
- prelomnice, prehod v ravnino, menjava ritma:
  - osnovne taktike smučanje v SG postavitvah (pravilna izbira linij, prehod preko;
- prelomnice, prehod v ravnino, skoki.

#### 4.1.3.5 Starostna skupina – U18

Tabela 17: Alpsko smučanje, starostna skupina – U18

STAROSTNA SKUPINA – U18	
<b>STAROST</b>	16 in 17 let
<b>PREDHODNA AKTIVNOST V ŠPORTU</b>	10 do 12 leta
<b>NACRTOVANE AKTIVNOSTI</b>	Situacijsko smučanje, smučanje v tekmovalnih postavitvah, vadba moči, gimnastike, koordinacije, vzdržljivosti in ter senzomotorična vadba.
<b>TEDENSKA AKTIVNOST</b> (pripravljalno/tekmovalno obdobje)	Nadgradnja kategorije U16, specifika glede na posameznega športnika.
<b>TEKMOVANJA</b>	Odvisno od posameznika.
<b>OPREMA</b>	Glede na usmeritev športnika.

### 1. STAROSTNA SKUPINA

**Starost:** 16 in 17 let

**Predhodna aktivnost:** 10-12

**Tekmovalne izkušnje:** Predhodne izkušnje (vsaj nekaj let) so zaželeno

## **2. NAČRTOVANJE AKTIVNOSTI v starostni skupini**

---

Nadgradnja vseh tehničnih znanj ter sposobnosti športnika. Trener prilagaja trening potrebam posameznika.

## **3. VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI**

---

**Pripravljalno obdobje SKUPAJ od 130 dni na sezono (leto) do potrebne kvote**

Pripravljalno obdobje se prilagaja potrebam posameznega športnika.

**Tekmovalno obdobje SKUPAJ do 120 dni na sezono (leto)**

Tekmovanja naj se odvijajo med decembrom in marcem.

## **4. TEKMOVANJA**

---

**ODVISNO OD POSAMEZNIKA (minimum 25 tekmovanj na sezono + mednarodna tekmovanja v primeru uvrstitve športnika)**

Tekmovanja naj se odvijajo med decembrom in marcem. Tekmovanja naj bodo organizirana ločeno od ostalih in prirejena sposobnostim kategorije. Pri kategoriji U18 naj se tekmovalci začnejo udeleževati vseh tekmovanj pod okriljem SZS in smučarskih klubov za njihovo kategorijo.

## **5. OPREMA**

---

Odvisno od usmeritve posameznika (glede na stil smučanja)

## **6. ŠOLA**

---

Športnikom se trenažni proces prilagodi odločitvam glede izobraževanja. Pri bolj perspektivnih športnikih se poskuša uskladiti športne in šolske obveznosti, da lahko le-ti lažje dosegajo vrhunske rezultate.

## 7. POČITEK

---

Razporeditev obdobja počivanja je prilagojena glede na specifikke mladostnikov. S pravo razporeditvijo v trenažnem procesu se tako igralcem omogoči najboljši možen napredek.

## 8. ŽELJENI STANDARD/NIVO

---

Želeni cilji, ki naj bi jih posameznik v tem obdobju razvil so:

- avtomatizirana tehnika;
- osnove dvigovanja uteži;
- doseganje visokih rezultatov na tekmovanju in usmeritev v vrhunski šport.
- po 18.letu se uspešni športniki usmerijo v vrhunski šport, kjer je individualizacija vadbenega procesa;
- usmeritev v posamezen stil smučanja (odvisno od sposobnosti posameznika).

### 4.2 Atletika

Atletika zagotavlja mnoge koristi za otroka kot je vzdrževanje zdrave telesne teže, ustvarjanje zdravih navad za poznejše življenje, boljši vzorci spanja, okrepi ravnotežje, zagotavlja boljše odločanje, boljšo sposobnost večopravnosti, večjo sposobnost učenja, izboljšana miselna zmogljivost in povečan pomnilnik, pomaga pri sposobnosti biti pozoren dlje, zmanjšano motenje, nauči te kako dobro sodelovati z drugimi, da je potrebno delo za doseg cilja, uravnovesi razpoloženje in vedenje, izboljša motivacijo, poveča sposobnost, da prenesejo stres in frustracije in spretnosti spoprijemanja, ko se predstavljajo z novo situacijo, niža tveganje za depresijo ter poveča samodisciplino in samozavesti (Reawhide, 2016).

Atletika spada v skupino monostrukturnih športov, za katere je značilna standardna struktura cikličnega ali acikličnega gibanja pri čemer je osnovni cilj premagovanje prostora z lastnim telesom ali predmetom, ki ga mečemo. Atletika je klasična in temeljna športna panoga, ki je razširjena po celem svetu in ima zelo dolgo ter bogato tradicijo in zgodovino. Zaradi široke razširjenosti je konkurenca absolutna in je zato tudi medijsko zelo odmeven šport. Skupne značilnosti vseh panog in disciplin

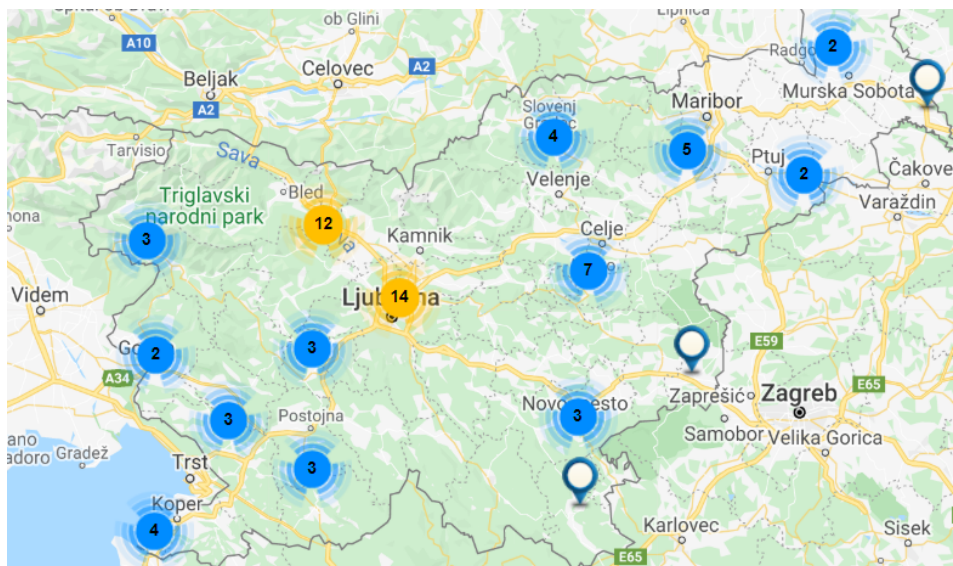
atletike so naravne oblike gibanja, etnično moralne vrednost in objektivno, fizikalno merljivi rezultati.

V mednarodno atletsko federacijo IAAF je vključenih 215 držav. Pojavne oblike atletike so šolska, rekreativna in vrhunska atletika. V šolski atletiki je pomemben razvoj osnovnih gibalnih sposobnosti in specifičnih gibalnih sposobnosti, kjer preko udejstvovanja otroci dobivajo atletska znanja. Pri tem so zadovoljene osnovne biološke potrebe, razvija se ustvarjalna in samopodoba, morala, psihosocialne vrednote in zdrav način življenja.

Tek je najprimernejša oblika rekreativne atletike, ki je primerna za vse starostne skupine in je relativno poceni dejavnost. Za tek ne potrebujemo dragih vadišč, opreme in predznanja. Tehnična izvedba ni zapletena. Tek je namenjen ohranjanju in izboljšanju psihičnega in fizičnega zdravja in je preventivno sredstvo pred boleznimi modernega časa. Vrhunska atletika ima absolutno konkurenco, medijsko odmevnost, povezanost znanosti in medicine. Zato se pojavljajo in razvijajo metode treninga in regeneracije. Zaradi tekmovalne orientacije je nevarnost uporabe nedovoljenih sredstev.

Z atletiko se ukvarjajo tudi posebne skupine ljudi, ki so gibalno oviranih in se zato izvedba športa in gibanja prilagodi tem osebam in njihovim omejitvam. Po podatkih je v Sloveniji registriranih 527 atletov v stadionski atletiki, 25 v krosu, 39 v gorskih tekih in 143 v cestnih tekih. Atleti so razdeljeni v več razredov. Najvišji razred je olimpijski, sledijo svetovni, mednarodni, perspektivni, državni in mladinski razred. V Sloveniji je 71 klubov in društev, ki so člani Atletske zveze Slovenije.

Atletiko smo izbrali zaradi njene svetovne razširjenosti in dostopnosti. Velik del atletike je odvisen od tehnične in kondicijske priprave športnikov, ki pa je, z vidika kineziologije in kondicijskega treniranja, medicine športa, fizioterapije, prehrane in zbiranja podatkov (informatika, statistika) in nekaterih drugih bioloških znanosti, obsežno področje raziskovanja. Slika 31 prikazuje razporeditev klubov in društev v Sloveniji.



Slika 31: Razporeditev atletske klubov in društev v Sloveniji.

#### 4.2.1 Preverba pri trenerjih

Kontaktna oseba za atletiko je bil gospod Anže Jurgele. Gospod Anže Jurgele je diplomiral na Fakulteti za šport v Ljubljani in pridobil strokovni naziv profesor športne vzgoje. Pred leti je tekmoval v teku na 800 metrov in bil tudi član mladinske atletske reprezentance. V Atletskem klubu Škofja Loka je član upravnega odbora in trener skupine mlajših in starejših osnovnošolcev. Telefonski pogovor je bil izveden 25. 5. 2020 ob 21:17. Pogovor je trajal 8 minut. Učni načrti so bili pregledani. Oblika učnih načrtov je ostala enaka, saj predstavljajo dobro osnovo za razvoj atletov v različnih starostnih kategorijah in glede na disciplino s katero se posamezniki ukvarjajo. Nadgradnja učnih načrtov so metode in način dela trenerjev s posamezniki, glede na njegove cilje (rekreacija, tekmovanja) ter individualno ciklizacijo. Dokument, ki je priložen poleg učnih načrtov predstavlja osnovo za dolgoročni razvoj otrok in mladostnikov v atletiki in je bil ocenjen kot kakovosten.

## 4.2.2 Mnenje

<p>Pozdravljen Aljaž</p> <p>Pripravljene učne načrte za atletiko sem si ogledal. Zadeva se mi zdi zelo zanimiva in uporabna. Ker sam učim v šoli imam veliko opravka tudi z učnimi načrti na področju izobraževanja (predmet šport). Koncept obeh je zasnovan na podoben način. Ta izdelek bo vsekakor lahko v pomoč marsikomu, ki začneja svojo trenersko/vaditeljsko pot na področju atletike.</p> <p>V kolikor boš potreboval še kakšno pomoč sem ti na voljo.</p> <p>Lep večer ti želim,</p> <p>Anže Jurgele</p> <p>---</p> <p>Anže Jurgele s.p. Športno treniranje, rekreacija in svetovanje</p>
---

Slika 32: Mnenje Anže Jurgele

## 4.2.3 Učni načrti po starostnih skupinah

### 4.2.3.1 Program dela po starostnih skupinah

»Otrok ni majhen odrasel, temveč organizem s svojimi telesnimi in duševnimi zahtevami. Le kadar sta ta dejavnika v ravnovesju je mogoč normalen – zdrav razvoj otroka. Na to moramo biti posebej pozorni pri otroku, ki se aktivno udejstvuje na športnem področju. V prvi vrsti mora biti vedno cilj zagotoviti pogoje za dokončen telesni in duševni razvoj, pri katerem ima telesna aktivnost pomembno vlogo. Prepogosto ambicije staršev in/ali trenerjev presežejo skrb za otrokov razvoj. V našem zdravstvenem sistemu je dobro poskrbljeno za spremljanje otrokovega razvoja z rednimi, sistematskimi pregledi, pri katerih se išče bolezenska stanja in druga odstopanja od običajnih razvojnih krivulj. Pregledi niso namenjeni selekcioniranju otrok in mladostnikov v posamezne športne panoge in prav je, da tako tudi ostane. Pri otrocih, ki se intenzivneje udejstvujejo na športnem področju je tako potreben posvet pri izbranem pediatru oziroma za to pristojnem specialistu medicine dela prometa in športa. Prav bi bilo, da se tak pregled opravi že v samem začetku otrokove športne poti, da se izključijo dejavnike, ki predstavljajo zdravstveno omejitev pri posamezni športni panogi in hkrati vzpostavi temelj, za spremljanje mladega športnika na njegovi športni poti. Specializacija v najzgodnejšem življenjskem obdobju ni smiselna, saj vpliva na normalen razvoj otroka. Pestrost telesnih aktivnosti in zmernost v intenzivnosti pomagata, da se mlad organizem razvije in pripravi za intenzivnejšo vadbo kasneje. Med najprimernejše oblike vadbe tako prištevamo tek, zlasti tek po neravnem terenu in vadbo brez dodanih bremen. Posebno pozornost je potrebno nameniti tudi prebrani, ki mora biti čim bolj pestra in razdeljena na več manjših obrokov. Intenzivna hujšanja ali pridobivanja mase niso primerna. Pri hujšanju otroku, ki je telesno aktiven, pogosto, odvajamo prepotrebna hranila in mikroelemente iz jedilnika, kar vodi v pogostejše poškodbe in obolenost. Pridobivanje mase, zlasti s povečevanjem deleža proteinov v prebrani pa močno vplivajo na presnovo in delovanje ledvic, kar ima lahko dolgotrajne posledice.



*V osnovi naj velja, da je pestrost in zmernost osnovno vodilo telesne vadbe, ki naj bo otroku zabava» (Slovenska atletika, 26. 4. 2020).*

V starostni skupini od 7. do 10. leta – pionirji in pionirke (U6, U8 in U10) se nekateri otroci začnejo ukvarjati z organizirano športno vadbo v okviru atletskih društev in klubov. »Atletska zveza Slovenije je, v skladu s svojo strateško usmeritvijo, začela v letu 2015 izvajati projekt Otroška atletika, z namenom, da otroci, ki se vključijo v atletiko, preživijo svoj prosti čas v zdravem in srečnem okolju, da pridobijo ljubezen do gibalnih aktivnosti, ki jih bodo z veseljem nadaljevali skozi celo življenjsko obdobje« (Slovenska atletika, 26.4.2020). Poleg udeleževanja v športu se otroci v tem obdobju socializirajo in spoznavajo prijatelje preko športa. »V projekt Otroška atletika je vključen program World Athletics Kids' Athletics. Mednarodno združenje atletskih zvez (World Athletics) je leta 2005 ustvarila program Kids' Athletics z namenom, da ponudi vadbo, ki je prilagojena otrokom. Je eden izmed največjih otroških športnih programov na svetu« (Slovenska atletika, 26.4.2020). Projekt otroška atletika je primer dobre športne prakse, ki spodbuja in navdušuje otrok za udeleževanje v športu. -> Program dela je prilagojen potrebam in razvojnim sposobnostim, kjer se postopno širi in nadgrajuje gibalna znanja in sposobnosti otrok. Program je usmerjen na dolgoročni razvoj uspešnih športnikov in gradi upanje, da bo kateri izmed njih dosegel vrhunski rezultat v prihodnosti (Slovenska atletika, 26.4.2020).

Temelji programa Otroška atletika (Slovenska atletika, 26. 4. 2020) so naslednji: »1. Otroška atletika je igriva, dostopna, praktična, ekipni duh, kratka, odprta. 2. Primerna tudi šolam. 3. Program vadbe in/ali tekmovanja se lahko enostavno prilagodi danim pogojem. Potrebujemo ravno varno površino. 4. Določene dve starostne skupine. Napredovanje v smislu težavnosti: 7-8 let in 9-10 let. 5. Zaradi preprečevanja zgodnje specializacije otrok, razlik v biološkem razvoju in razvojnih značilnosti otrok se tekmuje in vadi v mešanih skupinah.

Biološki razvoj otrok ne poteka pri vseh enako hitro. Zaradi teh razlik v razvoju, ki so povsem normalne, nekateri prehitvejo druge. To se posledično kaže tudi pri absolutnih rezultatih v atletiki. To ponavadi psihološko negativno vpliva na ostale otroke (izguba motivacije). Ne potrebujemo direktnih medsebojnih srečanj med najboljšimi. Prepustimo domišljiji, kaj bi bilo, če bi in kaj bom naredil prihodnjic boljše. 6. Sodelujejo mešane ekipe. Število otrok v skupini je med 4 in 10. Število ekip ni omejeno. Odvisna je od množičnosti v posameznem okolju. 7. Tekmovanje,

ki je prilagojeno otrokom: nima absolutno merljivega in primerljivega značaja, ekipno tekmovanje (razdalje in časi individualnih poskusov se štejejo k skupini), časovna omejitev, neprekinjena aktivnost otrok, zelo osnovni postopki in pravila, »vzgojno« sojenje dosežkov«.

V zgodnjih fazah atletskega udejstvovanja je najpomembnejši razvoj gibalnih spretnosti in vsestranski telesni pripravi z zelo osnovnimi zahtevami atletskega disciplin v obliki igre in poskusov. Zgodnja specializacija v eno atletsko disciplino ne prinaša razvoja gibalne vsestranosti in ne zagotavlja optimalnega razvoja otrok in mladostnikov. Pozitivne prve izkušnje potencialnih mladih športnikov zagotavljajo nadaljevanje atletske aktivnosti. Negativne jih odganjajo, ne samo iz atletike, lahko tudi iz športne aktivnosti. Namen vadbe otroške atletike je, pridobiti čim več osnovnih gibalnih spretnosti, ki jim bodo kasneje koristile za izbrano disciplino ali pa za kakovostnejše življenje (Slovenska atletika, 26.4.2020).

V obdobju 6. – 9. leta vadba poteka 2 – 3 -krat tedensko. Pred pubertetno obdobje nevrologi označujejo za kritično obdobje, zaradi intenzivnega procesa zorenja živčnega sistema (Ford, 2011). Otroci so ob vstopu v šolo zmožni usvajanja raznovrstnih naravnih in kompleksnih gibanj. Poudarek mora biti na usvajanju raznovrstnih gibalnih vzorcev in veščinah. V program gibalne pismenosti Ford (2011) uvršča aktivnosti s področja agilnosti, ravnotežja, koordinacije in hitrosti (ABCs), teke, mete, skoke (RTJ), gibanje z dodatnimi rekviziti (KGBs) in lovljenje predmetov, brcanje in udarjanje (CKs). Gibalno opismenjevanje naj bo sestavljeno iz aktivnosti iz več športov. Poleg opismenjevanja vzporedno razvijamo tudi osnovne gibalne sposobnosti. Dejavnosti morajo zagotoviti razvoj več vrst koordinacije, kratkotrajne hitrosti, odziva in agilnosti.

V obdobju od 9. do 12. leta vadba poteka 3 – 4 krat tedensko. To obdobje je začetek sistematične vadbe z mladimi. Osrednja vloga je učenje in izpopolnjevanje tehnik gibanja v izbranem športu in drugih športih. Raznovrstna vadba v tem obdobju se doseže »gibalno- informacijska baza, ki predstavlja podlago za specializirano športno vadbo v kasnejših obdobjih. Razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ostane iste, kondicijske vsebine pa se podajajo preko elementarnih iger, kot so tekalne igre, borilne igre, športne igre in štafete. Poudarek naj bo na razvoju specifičnih dejavnosti hitrega odzivanja, agilnosti, spremembami smeri gibanja v okviru ogrevanja ali glavnem delu vadbe. Pri vsem tem mora trener paziti na pravilno izvedbo tehnike (Škof et al., 2019).

V starostni skupini od 12. do 16. leta – pionirji in pionirke (U12, U14 in U16) so otroci in mladostniki v fazi bazičnega treniranja, kjer je največ prilagoditev na vadbo. Obdobje je zelo široko, saj imajo vadeči za sabo od 2 do 7 let specifičnega trenažnega procesa ter najmanj 5 let splošne vadbe v fazah igre in zabave ter v fazi učenja. Pri dekletih se pojavi izbruh rasti pri 12. letih pri fantih pa pri 14. letih (Škof et al., 2019). Obdobje je primerno za razvoj hitrosti gibanja, moči, aerobnih sposobnosti. Pri deklicah se te gibalne in funkcionalne sposobnosti razvijajo od 11. – 16. leta, pri fantih pa od 12. – 19. leta.

Naloge in sredstva v treningu mladih tekačev: »Za atletiko v celoti je obdobje med 10. in 12. letom verjetno optimalni čas za pričetek redne, organizirane, načrtovane in sistematične vadbe (obdobje učenja in bazične vadbe). Proces atletske vadbe je v začetku širok in raznovrsten, nediferenciran; torej za vse enak »mnogobojski« pristop. Pri starosti 13 ali 14 let se opravi izbor v sklope posameznih atletske disciplin – tudi skupino tekačev. V njen je mesto ne le za tiste, ki imajo ustrezne sposobnosti, temveč za vse, ki imajo radi tek, ki jih ta vadba zanima in veseli. Govorimo o začetnem treningu tekačev začetnikov (starih 13 do 14 let) in naprednejšem in bolj specializiranem osnovnem treniranju mladih tekačev (starih od 15 do 17 let – obdobje mlajših mladincev)« (Škof, 2016, str. 739).

Oblikovanje učinkovitega tekaškega koraka: »Izpopolnjevanje tehnike teka oziroma oblikovanje ekonomičnega koraka tudi v pogojih utrujenosti je ena od najpomembnejših nalog v treningu mladih tekačev in permanentna naloga vadbene procesa vsakega tekača. Sredstva, s katerimi skušamo izpolniti tehniko teka mladih tekačev, lahko razdelimo na:  *sintetične vaje*  (teki v različnih hitrostih s samonadzorom posameznih elementov tehnike, nadzor gibanja v stopnjevanju hitrosti, teki s poudarjeno frekvenco korakov, teki s poudarkom na dolžini koraka, tek po označenih mestih, teki s popuščanjem in dodajanjem, kombinacije poskokov in teka: prehod v sprint ali tek iz različnih oblik gibanja.

S kompleksnimi gibalnimi vajami, ob nenehnem opozarjanju in svetovanju trenerja, tekač pridobi določen nadzor nad svojim gibanjem, najprej v počasnem teku, kasneje pa tudi pri višji stopnji naprežanja. Pozornost atleta in trenerja naj bo usmerjena predvsem v najpomembnejše podrobnosti racionalne tehnike teka (postavljanje stopal – elastičnost, zaključevanje odriva, akcija zamašne noge, nagib telesa in položaj glave, sproščenost ramenskega obroča, dihanje); in  *analitične vaje*  (vaje in poskoki ABC teka, s katerim skušamo utrditi ali popraviti določene slabosti v

posamezni fazi tekaškega koraka. Zato izbiramo vaje za popoln odziv, vaje za izpopolnjevanje zamaha ali vaje za učinkovito postavljanje noge na tla).

V vadbeni program tekačev (ne le začetnikov) poleg omenjenih vsebin vsekakor sodi tudi vadba tehnike sprinterskega teka z visokega in nizkega starta, teka čez ovire, pa tudi ostalih atletskih disciplin (zlasti skokov). Racionaliziranje tehnike teka ni mogoče doseči le s tehničnimi sredstvi. Učinkovitost tekaškega koraka hkrati zahteva ustrezno razvite gibalne sposobnosti, zlasti moč posameznih skupin in mišičnega aparata v celoti, gibljivost in koordinacijo. Seveda pa velja tudi obratno. Vadba tehnike teka ne vpliva le na izpopolnjevanje gibalne strukture, temveč ima zelo pomembne vpliv na razvoj hitrosti, moči, koordinacije, pa tudi osnovne in specializirane vzdržljivosti. Zato ima raznovrstna tehnična vadba (vključeni elementi hitrosti, moči in gibljivosti) v treningu začetnikov in oblikovalnem treningu mlajši mladincev zelo pomembno vlogo in je vsaj v manjšem obsegu na nek način vključena prav v vsako vadbeno enoto (Škof et al., 2016, str. 739-740).

Pri mlajših tekačih je pomembno, da je pristop h vadbi mnogostranski, kajti to zagotavlja bolj pestre gibalne izkušnje vadečih. Priporočljivo je udejstvovanje v športnih igrah, plavanju, gimnastiki, igrah z loparji, itd. Vključitev v druge športe je za mlade tekače primerna zaradi razvoja specifičnih sposobnosti, ki pridejo v ospredje pri tekah na srednje in dolge proge. Raznolika vadba vadeče oddalji od prekomerne uporabe specifičnih sredstev ter tako omogoči večjo učinkovitost vadbenega procesa na dolgi rok. Predvsem je pomembna z vidika motivacije otrok in mladostnikov (Škof et al., 2016).

Z vadbo moči krepimo telo z namenom priprave organizma na večje trenajzne obremenitve, ki sledijo v nadaljnjih stopnjah trenajznega procesa z namenom izboljšanja tekmovalne uspešnosti. Vadba moči je izjemnega pomena za preventivo pred poškodbami. V vadbi moči je obstajajo različna sredstva in metode, ki vplivajo na razvoj hitrosti in tehnike teka. S specialnimi vsebinami in oblikami vadbe lahko vplivamo na nivo osnovne in specialne vzdržljivosti (Škof et al., 2016).

V splošni moči je poudarek na večjih mišičnih skupinah, ki so za tekače najpomembnejše. Povečevanje obremenitve gre v sosledju od preprostih, kompleksnih gimnastičnih vaj, ki jim dodamo lažje pripomočke in orodja, kasneje se lahko vadba izvaja na trenažerjih ali s pomočjo drugega orodja. Z vidika organizacije vadbe je najlažje izvesti obhodno vadbo po minutnem ciklu. Glede na pripravljenost

vadečih lahko razmerje izvajanja vaje in počitka prilagajamo. S povečanjem časa izvajanja povečamo intenzivnost ter tako vadbo za moč transformiramo v vadbo vzdržljivosti v moči (Škof et al., 2016).

Osnova za fazo povečanje učinkovitosti elastične komponente mišične funkcije je dobra splošna moč trupa in stopalnih mišic. Vsebine pliometrije izboljšujejo aktivacijo športno specifičnih mišic tekačev in povečujejo izkoristek mehanske (elastične) energije mišično tetivnega kompleksa. Atletski trenerji za razvoj elastične moči uporabljajo vaje kot so: poskoki za tehniko teka (ABC teka), mnogoskoki, poskoki s kolenico ali čez ovire, tek po eni nogi in druge oblike pliometrije. Obseg pliometrične vadbe pri začetnikih naj bo majhen zaradi velike obremenitve živčno-mišičnega sistema ter naj se postopno povečuje. Škof et al. (2016) navajajo, da naj celoten obseg skokov na eni vadbeni enoti ne presega 60 do 80 ponovitev.

Metoda razvoja moči najprej zahteva obvladovanje tehnike specifičnih atletskih gibalnih struktur, ki se uporabljajo v krožnem treningu, kot npr. teki in sprinti v krajši klanec in poskoki v klanec po stopnicah (Škof et al., 2016). Vzdržljivost v moči posameznih mišičnih skupin lahko z omenjenim načinom vadbe tudi razvijamo.

Izrednega pomena je vadba za krepitev mišic (vadba stabilizacije trupa) pri vseh ljudeh, še zlasti mladih športnikih. Bolje stabiliziran trup omogoča večjo mehansko učinkovitost teka ter ima preventivno vlogo pri zaščiti hrbtenice pri mladih športnikih. Zato je priporočljivo, da se najprej osredotočimo na krepitev trupa, ki nam daje trdno osnovo za krepitev distalnih mišic rok in nog. »Ustrezna moč mišic trupa je pogoj za učinkovito delo nog« (Škof et al., 2016, str. 740).

»V športu stabiliziran trup štiti športnika pred poškodbami. Hkrati omogoča doseganje maksimalne sile in moči v mišicah okončin ter izvedbo in daljše ohranjanje dobre tehnike. Tudi v vsakdanjem življenju je hrbtenica izpostavljena različnim statičnim in dinamičnim obremenitvam, ki lahko na daljši rok vodijo v degenerativne spremembe ter bolečine. Močne mišice trupa prevzemajo del teh sil in na ta način ščitijo hrbtenico. Enako velja za druge sklepe. Z ustrezno podporo stabilnih mišic so boljše zavarovani pred poškodbami in omogočajo ustreznejši prenos sil na sosednje sklepe (z gležnja na koleno, kolke, hrbtenico...).

Pri otrocih je stabilizacija trupa še bolj pomembna kot pri odraslih. Stabilen trup jim omogoča razvoj pravilne drže ter pravilnih gibalnih vzorcev. Z vadbo jih spodbujamo, da bo njihov živčno-mišični sistem pozneje pripravljen na učenje kompleksnejših gibov in športnih veščin« (Škof et al., 2016, str. 671).

Vadba stabilizacije temelji na draženju proprioceptorjev, ki se nahajajo v mišicah, tetivah in sklepih. Njihova naloga je zaznavanje dolžine mišice, napetosti v tetivah in položaji sklepov. Z vadbo stabilizacije vplivamo na centralni živčni sistem, ker telo izpostavlja različnim zunanjim dražljajem, ki se preko senzoričnih receptorjev in aferentnih živčnih vlaken prenesejo na nivo hrbtenjače ali v centralni živčni sistem, ki je posledično bolj obremenjen. » Na podlagi teh informacij se v možganih ali hrbtenjači oblikujejo ustrezni gibalni programi, s katerimi lahko korigiramo držo ter gibanje. S treningom postanejo mišice močnejše, odzivi hitrejši, motorični programi pa racionalnejši ter bolj usklajeni« (Škof et al., 2016, str. 671).

Metode za razvoj stabilizacije so statična, poldinamična in dinamična metoda. Metodika vadbe stabilizacije poteka v 4 metodičnih korakih. Prva stopnja vadbe predstavlja učenje aktivacije posamezne mišice, ki skrbi za stabilizacijo trupa. Druga stopnja zajema vaje, kjer je trup statičen, okončine pa se premikajo. Namen je ohranjati tog trup in gibe izvajati v počasnem tempu. V tretji stopnji nastopijo vaje, kjer se premikajo okončine in trup. V zadnji, četrti stopnji gre za prenos v vsakdanje življenje, kjer se poskušamo gibati v čim bolj pravilnih vzorcih (počepi, dvigi bremen, sedenje, ...).

Vse stopnje lahko otežimo z zaprtjem oči, kar zmanjša priliv informacij in smo se prisiljeni zanesti na proprioceptorje in vestibularni (ravnotežni) organ, s predhodno motnjo vestibularnega organa in z dodatnimi nalogami, ki poskrbijo za gibanje telesa (Škof et al., 2016). Za mlajše športnike so primerne naravne oblike gibanja, elementarne igre, borilne igre, igre z žogo in gibanje po zmanjšani ali nestabilni površini. Škof et al. (2016) poudarjajo ustvarjalnost pri izbiri gimnastičnih vaj ali igre, ki spodbujajo vadbo stabilnosti telesa ter hkrati upoštevati osnovne principe, cilje in omejitve vadbe ravnotežja.

Osnovna sredstva za razvoj agilnosti in hitrosti v tem starostnem obdobju so elementarne igre in naravne oblike gibanja. Z uporabo nespecifičnih sredstev, ki jih uporabljamo v procesu vadbe, otroci in mladostniki spoznavajo različne dejavnosti in z njimi želimo vplivati na čim več pojavnih oblik hitrosti, moči in koordinacije

nog in telesa. Nespecifična sredstva, ki se uporabljajo za razvoj hitrosti so lazenja, plazenja, vlečenja, nošenja, lovljenja, skoki, padci, meti, poligoni in borilne igre. Obseg vadbe in hitrosti v najvišji intenzivnosti v obdobju otroštva ne sme biti prevelik, saj takšna vadba lahko povzroči poškodbe mišično – tetivnega in kostnega aparata otroka. Po obdobju največje hitrosti rasti se obseg in metode za razvoj specifičnih zahtev discipline ali športa prilagajajo posamezniku, ki se je v njih usmeril.

Raznolika vadba se priporoča v tem obdobju. Pri tem se uporabljajo vaje hitre reakcije na različne signale in iz različnih začetnih položajev, hitrost pospeševanja na različne načine, povezovanje različnih koordinacijsko zahtevnih gibanj v različnih smereh (frontalno, bočno in horizontalno – vertikalno), z različnimi spremembami smeri (polkrožno, kotno, obrat za 90, 180 ali 360 stopinj) ter s skoki in poskoki za razvoj hitre moči mišic. V posameznih situacijah so gibanja zelo specifična in so zahtevna. Otroci jih morajo najprej osvojiti v najosnovnejši različici.

Učenje hitrosti in agilnosti je najprej usmerjeno v učenje in izpopolnjevanju tehnike gibanja v olajšanih okoliščinah. Trenerji se morajo zato najprej osredotočiti na vadbene vsebine, situacijo in ne na način izvajanja (hitrost izvede). Vadba se začne z nižjo intenzivnostjo in v stabilnih pogojih, nato pa se povečuje intenzivnost in dodajajo motnje. Zahtevnost tako povečujemo z dodatnimi nalogami, pripomočki, ovirami, igralnimi situacijami in organiziranimi tekmovalnimi oblikami vadbe. Ko vadeči zadovoljivo osvojijo gibanje, se gibanje izvaja v največji intenzivnosti. Pri tem je treba upoštevati dobro pripravo organizma z ogrevanjem in visoko pripravo sklepnega in mišično – tetivnega aparata, saj vadba veliko zahteva od živčno – mišičnega sistema.

Vadba za razvoj hitrosti in agilnosti se izvaja v uvodnem delu vadbene procesa (vadbena enota), saj zahteva spočitost živčnega sistema. Iz energetskega vidika večina hitrosti in agilnosti temelji na anaerobnem alaktatnem energetskem sistemu, kjer gibanja trajajo od 3 – 10 s. Z daljšim odmorom telesu zagotovimo obnovo energije in centralnega živčnega sistema (Škof et al., 2016).

Vzdržljivost v agilnosti razvijamo z intervalno metodo, kjer pride od nepopolnih odmorov. Uporablja se krožna vadba za razvoj vzdržljivosti v agilnosti, vendar je primerna šele takrat, ko je tehnika gibanja že stabilizirana. Pri visoki intenzivnosti izvedbe je pomembna tudi motiviranost, zato se uporabljajo tudi tekmovanja.

Izvedba kompleksnih gibalnih nalog razvija tudi izvirnost in kreativno reševanje gibalnih problemov v določeni situaciji (Škof et al., 2016).

Sredstva za razvoj hitrosti in agilnosti, ki se uporabljajo v procesu treninga za vadbo hitrosti in agilnosti so: štarti iz različnih položajev – vadeči poskušajo čim hitreje iz startnega položaja preteči določeno razdaljo (štartni signali in načini gibanja so lahko različni); gibanje v različne smeri – vadeči izvajajo različne kombinacije gibanj s teki in poskoki, ki so v naprej določeni v različnih smereh (na različne vidne ali slušne signale zamenjajo načine gibanja); hitri teki levo – desno; teki cik – cak s spremembami načina gibanja (ritmično, aritmično itd.); teki do talnih oznak in nazaj na različne načine; lovljenja v parih na majhnem prostoru (borilne igre, lovljenja); sprinti in modificirana atletska abeceda z uporabo »agilnostnih« lestvic; šprinti na kratkih razdaljah z različnih štartov; hitri teki z različnim vlaganjem moči – uporaba »stopnjevanih« tekov.

Vadeči stopnjujejo hitrost na razdalji 20-30 m do svoje maksimalne hitrosti. Pomembno je izkoristiti hitrostni potencial in za dolg in sproščen tek »jadranje« brez vlaganja mišične sile – za tek po inerciji. Naprednejši tekači imajo za cilj več povezanih odsekov »vlaganja sile« in »jadranje«; hitri teki na različne načine – vadeči določene odseke (30 – 60 m) celotne razdalje pretečejo s poudarkom na dolžini koraka, naslednjega pa s poudarkom na frekvenci; prehodi v šprint – vajo izvajajo vadeči iz nizkega skipinga, teka s poudarjenim odzivom, in drugih elementov atletskega gibanja.

Funkcionalna sposobnost vzdržljivosti je v veliki meri odvisna od moči, mase, sestave telesa, mehanske učinkovitosti in psihičnih sposobnostih ter značilnosti posameznika. Znotraj vzdržljivosti razvijamo aerobno kapaciteto, aerobno - anaerobno vzdržljivost (nizka aerobna moč), anaerobno-aerobno vzdržljivost (visoka aerobna moč).

Pistotnik (2017) gibljivost opredeli kot gibalno sposobnost, ki označuje izvajanje velikih razponov gibov v sklepah ali sklepnih sistemih posameznika. Gibljivost nam omogoča, da določen gib lahko izvedemo. V določenih športnih je gibljivost izjemnega pomena in lahko vpliva na končni rezultat. Poznamo več metod za razvoj gibljivosti. Dinamično raztezanje je učinkovito v ogrevalnem delu vadbene enote. Statični razteg je priporočljiv za povečanje akutne gibljivosti in ga je priporočljivo izvajati v zaključnem delu vadbene enote. Statični razteg je povezan s padcem



učinkovitosti v športnih gibanjih, kar pa ni zaželeno (Škarabot, Beardsley in Štirn, 2015). Statično metodo gibljivosti morajo otroci in mladostniki spoznati prvo, saj je najlažja za izvajanje in z njo vadeči najboljše opazijo akutne spremembe v gibljivosti.

Vsak športnik je edinstven in zato potrebuje program, ki je prilagojen izključno njemu, ko govorimo o specializaciji v določeni športni panogi ali disciplini. Glavna značilnost faze tekmovalnega treniranja v dolgoročnem razvojnem modelu športnika je popolna specializacija, kjer je vadbeni proces usmerjen v doseganje tekmovalnih uspehov. »Mladostniki to raven običajno dosežejo pri starosti okrog 16 - 17 let, čeprav je odvisna tudi od posameznega športa in biološke zrelosti posameznika. Glavni cilj je razvoj spretnosti in veščin ter strategij za doseganje tekmovalne uspešnosti. Zato usmerjeno igro v tem obdobju skoraj v celoti zamenja obsežna količina usmerjenega – specializiranega treninga« (Škof et al., 2016, str. 116-17). V procesu specializacije se mora atlet posluževati specifičnih metod, ki izboljšajo njegove gibalne in funkcionalne sposobnosti, ki so ključnega pomena za doseganje v njegovi disciplini. Osnova za usmerjeno delo s športnikom je letni program dela ali ciklizacija.

Zaradi specializiranosti vadbenega procesa je ustrezno narediti pregled gibalnih sposobnosti in podspodobnosti, vsako izmed njih podrobneje opisati in predstaviti metode s katerimi treniramo mladega športnika, kar bralcu predstavi širše področje kondicijskega treniranja ter procesa športne vadbe.

»Bompa in Haff (2009) opredelita mišično jakost/silo (angl. strenght), vzdržljivost in hitrost, koordinacijo in gibljivost kot osnovne gibalne sposobnosti. S povezanostjo dveh ali več osnovnih gibalnih sposobnosti pa dobimo gibalne sposobnosti drugega nivoja – podspodobnosti ali tipe osnovnih gibalnih sposobnosti: mišična moč/hitra moč (angl. power) je produkt mišične sile in hitrosti; mišična vzdržljivost je produkt mišične sile in različnih tipov vzdržljivosti; hitrostna vzdržljivost je produkt hitrosti in glikolitične vzdržljivosti (v disciplinah, ki trajajo 20-60 s); agilnost je sposobnost, ki povezuje hitro mišično moč, hitrost, koordinacijo in gibljivost; mobilnost (»timing« in orientacija v prostoru, na primer skok v vodo, gimnastika itd.) je produkt agilnosti in gibljivosti.

Za metodiko telesne priprave športnikov je odnos med mišično silo (jakostjo), hitrostjo in vzdržljivostjo še zlasti pomemben, saj imajo v večini športnih disciplin prav te gibalne sposobnosti (in/ali kombinacija le-teh) najpomembnejšo vlogo pri doseganju visoke ravni telesne priprave športnika« (Škof et al., 2019, str. 225, 226).

»Razsežnost hitrost – vzdržljivost predstavlja kontinuiteto cikličnega gibanja od največje ciklične hitrosti ( $v_{max}$ ) do najnižje intenzivnosti cikličnega gibanja, ki ima še vpliv na razvoj aerobnih sposobnosti človeka ( $v = 50 \% vVO_{2max}$ ). Med skrajnima točkama te razsežnosti (stranici trikotnika) so prisotne različne intenzivnosti vadbene obremenitve, ki definirajo posamezne podspodobnosti vzdržljivosti: v AeT – hitrost aerobnega praga; v AnT – hitrost anaerobnega praga; v  $VO_{2max}$ ; v  $BL_{max}$  - hitrost največje acidoze; VH - vzdržljivost v hitrosti; sposobnost vzdrževanja ali ponavljanja visoke hitrosti ( $>95 \% v_{max}$ )« (Škof et al., 2019, str. 227).

»Odnos mišična sila – hitrost ponazarja različne tipe mišične moči oziroma kontinuiteto do največje mišične sile (1 RM in minimalne hitrosti) do največje hitrosti izvedbe določene aciklične aktivnosti pri minimalnem odporu (Hillova krivulja). Seveda so vse oblike specifične mišične moči v različnih športnih dejavnostih razporejene med oba ekstrema (Verkhoshansky, 1979; Verkhoshansky in Siff, 2009; Nedeljković, 2016) v Škof et al., 2019):

- ekscentrična moč pri doskoku – sile, ki nastopijo pri amortizaciji ob doskoku pri teku, gimnastiki, drsanju, v fazi postavitve/amortizacije noge skakalca v daljino, predstavljajo 3-10-kratnik telesne mase. Uspešna amortizacija traja manj kot 150ms;
- reaktivna moč – sposobnost ustvariti silo odskoka takoj po doskoku (merjenje globinskega skoka). Sila reaktivnega odskoka (odvisna od višine skoka, športnikove telesne mase) je 6 – 10-kratnik njegove telesne mase. Celoten globinski skok mora trajati manj kot 200ms;
- moč izmeta – predstavlja silo (ki jo športnik vloži pri izmetu orodja ali rekvizita) in hitrost, s katero izvede sunek ali met;
- odzivna moč – ključni element v športnih disciplinah, kjer športnik poskuša svoje telo spraviti čim višje, da bi preskočil letvico ali ujel žogo itd. (ali skočil čim dlje). Višina je neposredno odvisna od vertikalne sile, ki jo usmeri v podlago;

- štartna moč: mnogi športi (sprint, športne igre) zahtevajo premagovanje določene razdalje v čim krajšem času (z mesta). Uspešnejši so tisti, ki imajo sposobnost generirati veliko silo in ob tem še to silo razviti hitro (eksplozivno). Tako lahko razvijejo veliko začetno hitrost. Seveda je uspešnost hitrega štarta odvisna tudi od reakcijskega časa;
- moč pospeševanja: po 2 sekundah po štartu (do 2 sekundi aktivnosti sprinterja je pomembna moč) je uspešnost sprinterja odvisna od pospeševanja. Učinkovitost pospeševanja je odvisna od sile in hitrosti mišičnih kontrakcij, ki omogočajo ustrezno silo odriva in visoko frekvenco korakov s čim krajšimi opornimi fazami (Škof et al., 2019, str. 227).

»Odnos sila – vzdržljivost: mišična sila in vzdržljivost tvorita gibalni podspodobnosti vzdržljivost v moči in mišična vzdržljivost. Glede na dolžino trajanja ciklične aktivnosti Bompaa (1993) definira: vzdržljivost v moči (ang. »power endurance«); kratkotrajno mišično vzdržljivost: vzdržljivost v moči in kratkotrajna mišična vzdržljivost sta pomembni v športnih aktivnostih, ki trajajo od 40 sekund do 2 minuti. Ušaj (1996) ter Strojnik, Štirn in Dolenc (2017) obe sposobnosti imenujejo vzdržljivost v moči; mišično vzdržljivost srednjega trajanja: pomembna je v disciplinah, ki trajajo 2-5 minut, pa tudi v borilnih športih; dolgotrajno mišično vzdržljivost: predstavlja sposobnost za premagovanje relativno konstantnega dolgotrajnega napora v veslanju, smučarskem teku, kolesarstvu, tekih na daljše razdalje.

Uspešen nastop športnika zahteva poznavanje tistih specifičnih sposobnosti, ki so za rezultat najpomembnejše in seveda poznavanje ustrezne ciklizacije ter specifične gibalne sposobnosti« (Škof et al., 2019, 228). »Znano je, da razvoj ene gibalne sposobnosti neposredno vpliva ali posredno vpliva – pozitivno, lahko pa tudi negativno – na druge gibalne sposobnosti« (Škof et al., 2019, 228). Costa, Gil, Sousa, Ensinas, Espada in Pereira (2016) so preiskovali učinek sočasnega treninga moči in vzdržljivosti na telesno pripravljenost adolescentov. Razdelili so jih v dve skupini, ki sta izvajali vadbo moči in vzdržljivosti zaporedoma vendar v drugačnem vrstnem redu. Rezultat ne glede na zaporedje izvajanja kažejo na statistično izboljšanje telesne pripravljenosti adolescentov.

»Mišična moč je esencialna komponenta učinkovitosti človeka v vseh gibalnih dejavnostih in zato ne more biti zapostavljena v nobenem procesu priprave športnika. Je produkt mišičnega delovanja, ki se sproži in upravlja prek električnih procesov živčnega sistema« (Škof et al., 2019, 229). Ločimo jakost mišičnega naprežanja (angl. strenght), ki je opredeljena kot zmožnost dane mišice ali mišične skupine za ustvarjanje mišične sile. Z živčno mehanskega vidika predstavlja največja sila dominantno podspodobnost mišične moči, ki vpliva pozitivno tudi na podspodobnost hitre moči in vzdržljivosti v moči (Strojnik, Štirn in Dolenc, 2017; Verkhoshansky in Siff, 2009; Schmidtbleicher, 1996, v Škof et al., 2019, str. 229)«.

»Struktura moči predstavlja izhodišče za načrtovanje in izvajanje vadbe moči. Moč kot gibalna sposobnost torej ni enovita, temveč je razdeljena na več podspodobnosti. Tekmovalni pristop v večini športov od športnika zahteva čim večjo raven hitre moči in /ali vzdržljivosti v moči. Ustrezno razporejanje različnih metod vadbe moči v različnih ciklih vadbe vodi k željeni stopnji razvoja zelenih specifičnih sposobnosti« (Škof et al., 2019, 229).

»Metode maksimalnih mišičnih naprežanj so namenjene povečanju maksimalne moči. Učinkujejo predvsem na živčne dejavnike moči. Mišična sila namreč ni odvisna samo od prečnega preseka oziroma velikosti mišic, ampak tudi od njihove učinkovitosti oziroma aktivacije. Aktivacija je odvisna od mehanizmov znotraj mišične koordinacije – rekrutacije, frekvenčne modulacije ter sinhronizacije motoričnih enot, v primeru bolj kompleksne gibalne naloge, kjer v kinetični verigi sodeluje več mišic, pa tudi od medmišične koordinacije. Mišica razvije največjo mišično silo kadar je rekrutirano čim večje število teko hitrih kot počasnih motoričnih enot, kadar je frekvenca sproženja motoričnih enot optimalna, da povzroči gladko tetanično kontrakcijo in kadar motorične enote v kratkem času največjega mišičnega naprežanja delujejo usklajeno« (Dolenc, Štirn, Strojnik, 2017, str. 159). Glavni namen teh metod je izboljšanje eksplozivnosti. Pri kompleksnejših vajah kot so olimpijski dvigi s razvijamo medmišično koordinacijo. Posamezna vadbena enota mora vključevati 3-5 vaj. Vsako vajo izvedemo v 1 – 5 serijah. Trening aktivacije z metodami maksimalnih mišičnih naprežanj se običajno trenira 2 – 3 tedensko, pri čemer mora biti športnik spočit, saj gre za maksimalna naprežanja (Škof et al., 2019).

Pri metodi kvazi-maksimalnih mišičnih naprežanj je velikost bremena 90 % 1RM. V seriji naredimo med 3 do 6 koncentričnih ponovitev eksplozivnega tempa. Za vsako ponovitev posebej se pripravimo ter jo izvedemo maksimalno eksplozivno. S tem se poveča vzdržanost oziroma se potencira delovanje živčnega sistema, izvede abdominalno stabilizacijo, se skoncentrira in nato »eksplodira«. Gib izvedemo maksimalno hitro čez celoten obseg giba. Ekscentrični del ponovitve nima posebnega učinka. Priporočljiv odmor med ponovitvami je do 10 sekund. Bistvena je kakovost posamezne izvedbe giba. Večje število ponovitev dosežemo v več serijah (3 do 5). Cikel traja 5 minut (Dolenc, Štirn in Strojnik, 2017).

Pri metoda maksimalnih koncentričnih naprežanj je velikost bremena 100 % 1RM. Ena ponovitev predstavlja eno serijo, ki mora biti izvedena kakovostno. Metoda je primerna predvsem za dvigovalce uteži, ter za ostale športnike, ki to metodo izvajajo občasno. Na eni vadbeni enoti naredi športnik 3 do 5 serij. Cikel traja 5 minut (Dolenc, Štirn in Strojnik, 2017).

Pri metodi maksimalnih izometričnih naprežanj gre za upiranje v nepremično utež ali predmet. Izvajamo 1 ali dve 4 do 6 sekund trajajoči izometrični kontrakciji. Smiselno je razvijati eksplozivni začetek, vendar bolj kot to je pomembno, da vadeči razvijejo čim večjo maksimalno silo. Metoda je uporabna v športih, kje se zadržuje položaj (gimnastika, borilni športi) in za poškodovane športnike, ki postopoma razvijajo silo v nepremično utež v položaju, ki jim ne povzroča bolečin. Pomemben je položaj v sklepu, v katerem vadbo izvajamo. Zato je za športnike, ki trenirajo s to metodi pomembno izbrat položaje v sklepu, ki so značilni za šport iz katerega prihajajo.

Metoda maksimalnih ekscentričnih naprežanj izkorišča ekscentrično kontrakcijo, kjer se lahko razvija večjo silo kot med koncentrično kontrakcijo. Breme je za 30-50 % presega silo, ki jo je športnik sposoben koncentrično dvigniti. Paziti moramo, da je breme dovolj veliko, da lahko športnik izvede primerno ekscentrično kontrakcijo in ne preveliko, da ga vadeči ne bi mogel skozi celoten obseg giba nadzorovati. Izjemnega pomena je varnostni vidik. »Breme mora biti v končnem položaju obvezno podprto, tako da je vadeči zanesljivo zavarovan. Izvaja se okrog 5 ponovitev v 3 do 5 serijah. Učinkovita izvedba mora biti usklajena s pomočniki, ki vadečemu pomagajo. Cikel traja 5 minut (Dolenc, Štirn in Strojnik, 2017).

Glavni cilj metode maksimalnih ekscentrično-koncentričnih naprežanj je izboljšanje znotraj-mišične in med-mišične koordinacije. »Ponovitve so navezane, bistveno je hitro prehajanje iz ekscentričnega v koncentrično mišično naprežanje oziroma iz ene v naslednjo ponovitev, kar se kaže v veliki frekvenci izvajanja ponovitev. Poleg hitrega prehajanja iz koncentričnega v ekscentrični del vadeči čim bolj pospešuje v obeh posameznih delih mišičnega naprežanja, zato je metoda izredno učinkovita. Število ponovitev je od šest do osem, vendar zaradi hitrega izvajanja ena serija traja največ štiri sekunde. Cikel traja pet minut. Enako kot za vse metode najbolj intenzivnih mišičnih naprežanj se izvaja tri do pet serij « (Dolenc, Štirn in Strojnik, 2017, str. 160)

»Najprej je smiselno izvajati metodo kvazi-maksimalnih mišičnih naprežanj, nato metodo maksimalnih ekscentričnih naprežanj in šele nazadnje metodo maksimalnih ekscentrično-koncentričnih naprežanj. Možno je tudi prepletanje izvajanja različnih metod. V tem primeru naj bi razmerje njihove uporabe sledilo zgoraj opisani logiki« (Dolenc, Štirn in Strojnik, 2017, str. 160).

Tabela 18: Metode maksimalnih mišičnih napreznaj (Dolenc, Štirn in Strojnik, 2017).

Metoda	kvazimaksimalna napreznaja	maksimalna koncentrična napreznaja	maksimalna izometrična napreznaja	maksimalna ekscentrična napreznaja	maksimalna ekscentrično-koncentrična napreznaja
Napreznaje					
Koncentrično	*	*			
Ekscentrično				*	
Izometrično			*		
Ekscentrično-koncentrično					*
Tempo					
Eksplozivno	*	*	*	*	*
Breme (% 1RM)	90	100	100	130-150	70-90
Število ponovitev	3-6	1	2	5	6-8
Čas ponovitve (s)			4-6		
Število serij	3-5	3-5	3-5	3-5	3-5
Cikel (min)	5	5	5	5	5

Tabela 18 prikazuje metode maksimalnih mišičnih naprežanj. Za vsako posebej je naveden način naprežanja, tempo, velikost bremena, število ponovitev, čas ponovitev, število serij in cikel. Namen metod ponovljenih submaksimalnih mišičnih naprežanj je anatomsko prilagoditev mišično-tetivnega kompleksa, ligamentov in sklepov na zahtevnejše metode vadbe moči. Uporablja se jih v uvodni etapi kondicijske priprave športnika, kjer se razvija splošna moč. Ta pa ni usmerjena le v strateške mišice skupine nog in rok, temveč je njen fokus usmerjen v krepitev trebušnih mišic, mišic spodnjega dela hrbta in »spinalne mišične mase«. »Cilj vadbe moči v začetni etapi vadbene procesa športnikov je odprav nesorazmerij v jakosti fleksorjev in ekstenzorjev, ravnovesje med mišicami leve in desne strani.

Vadbeni programi v tej etapi skrbijo za razvoj večine (če ne prav vseh) mišičnih skupin. S tako vadbo športnik tudi povečuje varnost pred poškodbami. Vadbo se navadno izvaja kot krožni trening« (Škof et al., 2019, 230). Dolžina uvodne etape je predvsem odvisna od trenažnega staža vadečih, ki se različno dolgo adaptirajo na zahteve treninga (Škof et al., 2019). Osnovna etapa pripravljalnega obdobje je namenjena mišičnim dejavnikom (hipertrofiji) največje mišične jakosti, medtem ko je v specialni pripravi športnika vadba usmerjena v razvoj, izboljšanje in ohranjanje živčnih dejavnikov mišične jakosti (mišične aktivacije) z metodami maksimalnih mišičnih naprežanj (metodi kvazimaksimalnim in maksimalnim mišičnim naprežanjem) (Škof et al., 2019).

Namen pridobivanja mišične mase pri športnikih je osredotočen predvsem na specifičnih mišičnih skupinah. Z metodami ponovljenih submaksimalnih mišičnih naprežanj v velikem obsegu zagotovimo mišično izčrpanost in kemijske spremembe v mišici, ki sprožijo intenzivnejšo sintezo proteinov – miofibrilarno hipertrofijo. V posamezno vadbena enota se vključi 2-3 vaje za posamezno mišično skupino, ponovitve v seriji trajajo do odpovedi (Dolenc, Štirn in Strojnik, 2017). V vadbo hipertrofije vključimo 6-9 vaj. 2-krat tedensko se treniramo mišične skupine rok in trupa ter 2-krat tedensko mišice nog. Čas, ki ga namenimo hipertrofiji je odvisen predvsem od razpoložljivega časa.

»Ekstenzivna bodybuilding metoda uporablja tekoče koncentrične ponovitve. Ponovitve v seriji se izvajajo do odpovedi. V eni seriji se naredi od 15 do 18 ponovitev. Breme je približno 60 do 70 % 1RM oziroma takšno, da pride do odpovedi znotraj predvidenega števila ponovitev. Za določitev velikosti bremena je kriterij odpovedi pomembnejši od kriterija 60 do 70 % 1RM. Cikel traja dve minuti.



Na eni vadbeni enoti se naredi tri do šest serij« (Dolenc, Štirn in Strojnik, 2017, str. 160).

Pri intenzivni bodybuilding metodi se izvajajo tekoče koncentrične ponovitve. Ponovitve v seriji se izvajajo do odpovedi. V eni seriji se naredi pet do osem ponovitev. Breme je približno 85 do 90 % 1RM oziroma takšno, da pride do odpovedi znotraj predvidenega števila ponovitev. Za določitev velikosti bremena je kriterij odpovedi pomembnejši od kriterija 85 do 90 % 1RM. Cikel traja tri minute. Na eni vadbeni enoti se naredi od tri do pet serij« (Dolenc, Štirn in Strojnik, 2017, str. 160).

Pri standardni metodi I se uporablja tekoče koncentrične ponovitve. Ponovitve se izvaja do odpovedi. V eni seriji se naredi osem do 12 ponovitev. Breme je približno 80 % 1RM oziroma takšno, da pride do odpovedi znotraj predvidenega števila ponovitev. Kriterij odpovedi je pomembnejši kriterij za določitev velikosti bremena od kriterija 80 % 1RM. Cikel traja dve minuti. Na eni vadbeni enoti se naredi od tri do pet serij« (Dolenc, Štirn in Strojnik, 2017, str. 161).

Pri standardni metodi II se uporablja tekoče koncentrične ponovitve. Število ponovitev v seriji in velikost bremena se spreminjata iz serije v serijo. Serijo se vedno izvede do odpovedi. Naredi se štiri serije. V prvi seriji se naredi 12 ponovitev z bremenom 70 % 1RM. V drugi seriji se naredi deset ponovitev z bremenom 80 % 1RM. Za tretjo serijo se uporabi breme 85 % 1RM in se naredi sedem ponovitev. V zadnji oziroma četrti seriji se naredi pet ponovitev z bremenom 90 % 1RM. Cikel traja tri minute« (Dolenc, Štirn in Strojnik, 2017, str. 161).

**Tabela 19: Metode ponovljenih submaksimalnih mišičnih naprezanj** (Dolenc, Štirn in Strojnik, 2017).

Metoda	standardna metoda 1	standardna metoda 2	bodybuilding ekstenzivna metoda	bodybuilding intenzivna metoda
Naprezanje				
Koncentrično	*	*	*	*
Tempo				
Tekoče	*	*	*	*
Breme (% 1RM)	80	70, 80, 85, 90	60-70	85-90
Število ponovitev	8-12	12, 10, 7, 5	15-18	5-8
Število serij	3-5	4	3-5	3-5
Cikel (min)	2	3	2	3

Tabela 19 prikazuje metode ponovljenih submaksimalnih mišičnih naprezanj. Za vsako posebej je naveden način naprezanja, tempo, velikost bremena, število ponovitev, število serij in cikel.

Osnovni namen mešanih metod je izboljšanje hitre moči, kjer delujemo predvsem na živčne dejavnike moči in mehanizme znotraj-mišične, še bolj pa medmišične koordinacije. Mešane metode uporabljajo bremena, ki so manjša kot pri metodah maksimalnih mišičnih naprezanj (35-50 % 1RM). V seriji izvedemo 5 do 7 ponovitev, serij je 3 do 5. Cikel traja 5 minut. Mešane metode se uporabljajo v dvigih, kjer so mišice v kinetični verigi in želimo izboljšati njihovo usklajeno delovanje. Pomemben je eksplozivni začetek in maksimalna končna hitrost pri dvigu. Za izvedo takšnih metod so uporabne proste uteži, ročke, drog, skoki in meti. Metoda se izvaja na začetku treninga ali mirkociklusa, ker vplivamo v največji meri na živčni sistem, ki najbolje deluje ko smo ogreti in v spočitem stanju (Dolenc, Štirn in Strojnik, 2017).

Pri reaktivnih metodah se vse ponovitve izvajajo maksimalno intenzivno. Serijo sestavlja 5 do 7 ponovitev. Na vadbeni enoti vadeči opravi 3 do 5 serij. Cikel traja 5 minut. Zaradi velikih obremenitev pri ekscentrično-koncentričnih kontrakcijah, ki so prisotne pri teh metodah, je priporočljivo izvajanje 2-krat tedensko. »Pri reaktivnih metodah se izvaja naslednje tipične vaje: globinski skok, poskoki, skok z nasprotnim gibanjem oziroma gibanja, ki imajo značilnosti prej opisanih vaj« (Dolenc, Štirn in Strojnik, 2017, str. 162).

Tabela 20.: Mešane in reaktivne metode (Dolenc, Štirn in Strojnik, 2017).

Metoda	standardna metoda 1
Naprežanje	
Koncentrično	*
Tempo	
Eksplozivno	*
Breme (% 1RM)	35-50
Število ponovitev	5-7
Število serij	3-5
Cikel (min)	5

Metoda	poskoki	skoki	globinski skoki	poskoki z bremen
Naprežanje				
Ekscentrično-koncentrično	*	*	*	*
Tempo				
Eksplozivno	*	*	*	*
Breme (% 1RM)	brez	brez	brez	brez
Število ponovitev	6-12	6-10	6	6-8
Število serij	3	3	3-5	3
Cikel (min)	5	5	5	5

Tabela 20 prikazuje mešane in reaktivne metode. Za vsako posebej je naveden način naprežanja, tempo, velikost bremen, število ponovitev, čas ponovitev, število serij in cikel. Metodi za povečevanje vzdržljivosti v moči sta ekstenzivna in intenzivna metoda. Ekstenzivna metoda izkorišča tekoče koncentrične ponovitve, kjer morajo vadeči vajo izvajati do odpovedi. Brema je 30 – 50 % 1RM. Naredimo približno 30 ponovitev. Cikel traja 2 minuti, kar zagotavlja malo časa za odmor. Vadeči izvede 3 do 5 serij. Pri intenzivni metodi pa izkorišča tekoče koncentrične ponovitve, kjer morajo vadeči vajo izvajati do odpovedi. Brema je 50 – 60 % 1RM. Naredimo približno 20-25 ponovitev. Cikel traja 2 minuti, kar zagotavlja malo časa za odmor. Vadeči izvede 3 do 5 serij.

**Tabela 21: Metode vzdržljivosti v moči** (Dolenc, Štirn in Strojnik, 2017).

Metoda	ekstenzivna metoda	intenzivna metoda
Naprežanje		
Koncentrično	*	*
Tempo		
Tekoče	*	*
Breme (% 1RM)	30-50	50-60
Število ponovitev	30-60	20-30
Število serij	3-5	3-5
Cikel (min)	2	2

Tabela 21 prikazuje metode vzdržljivosti v moči. Za vsako posebej je naveden način naprežanja, tempo, velikost bremena, število ponovitev, čas ponovitev, število serij in cikel.

**Tabela 22: Učinkovitost skupin metode za doseganje vadbenih ciljev** (Dolenc, Štirn in Strojnik, 2017).

Vadbeni cilj	Metode maksimalnih mišičnih naprežanj	Metode ponovljenih sumaksimalnih mišičnih naprežanj	Mešane metode	Reaktivne metode	Metode vzdržljivosti v moči
Nivo aktivacije					
Medmišična aktivacija	*	*			
Togost pri eksocentrično-koncentričnih naprežanjih				*	
Mišična masa			*		
Vzdržljivost moči					*

Legenda: Zvezdice predstavljajo moč metode za doseg cilja. Tri zvezdice pomenijo, da ima metoda največjo moč dosega cilja, ena zvezdica, da je moč majhna, brez pomena, da metoda nima moči za doseg cilja.

Tabela 22 prikazuje učinkovitost skupin metod za doseganje vadbenih ciljev. Kot lahko vidimo posamezne metode vplivajo na posamezne vadbene cilje bolj kot druge. Na podlagi mehanizmov, ki jih izkoriščamo se mora trener odločiti, katere metode bo uporabil za doseg vadbene cilje pri športniku.

Vzdržljivost je neenovita funkcionalna sposobnost. Intenzivnost obremenitve pri kateri športnik deluje obremenjuje različne fiziološko – biološko – kemijske in živčno – mišične mehanizme. Glede na intenzivnost obremenitve se pojavljajo tudi specifični znaki (mehanizmi) utrujenosti. »Učinkovito delovanje v kateri koli dejavnosti zahteva specifično vzdržljivost – glede na intenzivnost in glede na gibalno strukturo športu prilagojeno. Zato ne govorimo o eni generalni vzdržljivosti, temveč o različnih specifičnih sposobnostih (podspodobnostih) vzdržljivosti oziroma tipih vzdržljivostne vadbe« (Škof et al., 2019, str. 234).

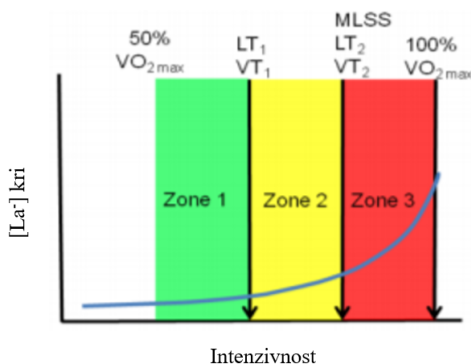
Učinkovit razvoj vzdržljivosti, v izbranem športu, temelji na metodiki, ki vključuje gibalne strukture izbrane športne dejavnosti in vključuje področje intenzivnosti (fiziološko-biokemične značilnosti), ki so prisotne v tekmovalnih okoliščinah določenega športa ali discipline. Za uspešno vadbo vzdržljivosti posameznega športa ali panoge, moramo poznati bioenergetski profil športa oziroma panoge in športnika. Bioenergetski profil športa določimo s prepoznavanjem fizioloških in biokemičnih parametrov med tekmovalnim nastopom. Za parametre določanja bioenergetskega profila lahko izberemo dinamiko frekvence srca, porabo kisika ali  $VO_2$ , vsebnost laktata v krvi in pH krvi med in po koncu tekme.

Zbrani podatki parametrov so nam v pomoč za izračun individualnega energetskega profila športnika ter nam pomagajo določiti cone fiziološkega napora – tipe vzdržljivostne vadbe. Glavni kriterij za določanje napora, ki ga je za razvoj vzdržljivosti treba premagovati, so energijski procesi, značilni za tekmovalno obremenitev v posamezni disciplini. Ti definirajo tip vadbe (metodo in intenzivnost), ki je potreben za razvoj ustrezne ravni zmogljivosti« (Škof et al., 2019, str. 236). Nato sledi ustrezen izbor ciklizacije vadbe (Škof et al., 2019).

Danes je poznanih več klasifikacij fiziološkega napora in con vzdržljivostne vadbe, ki naj bi temeljili na znanstveno določenih fizioloških in biokemijskih parametrih. Glavni namen vsake klasifikacije je na podlagi znanstveno določenih fizioloških in biokemijskih parametrov narediti razporeditev vadbene intenzivnosti, ki bo najvarnejša in najučinkovitejša za doseganje najboljše tekmovalne uspešnosti.

Poznan je model petih con, ki je temeljil na največji frekvenci srca ( $FS_{max}$ ), relativni vrednosti  $VO_{2max}$  ali vrednosti laktata v krvi. Model petih con je nezanesljiv, ker ne upošteva individualnih razlik med srčnim utripom in vsebnostjo laktata v krvi.

V zadnjih letih se vedno bolj uporablja model s tremi conami, ki temelji na fizioloških osnovah aerobnega in anaerobnega praga, kjer se določita dva ventilacijska praga in se jih poveže s srčnim utripom. Povezanost med parametri ugotovimo z izvedbo večstopenjskega obremenilnega testa na ergometru (Škof et al., 2019). Seiler (2010) navaja, da intenzivnosti, ki so določene na podlagi tega modela, niso primerljive s standardnim modelom. V praksi se je izkazalo, da intenzivnost pri vrednosti laktata v krvi med 2 – 4mmol/L v veliki meri lahko enačimo z intenzivnostjo, ki jo določata intenzivnosti prvega in drugega ventilacijskega praga.



**Slika 33: Model treh con za razvoj vzdržljivosti**

(S. Seiler in E. Tønnessen, 2009).

Slika 32 predstavlja tri cone, ki temelji na fiziološki določitvi prve in druge ventilacijske točke preloma- ventilacijski ekvivalent za  $O_2$  –  $VT_1$  in za  $CO_2$  –  $VT_2$  (S. Seiler in E. Tønnessen, 2009). »Iz tega koncepta so definirane tri cone intenzivnosti: Cona 1 – nizko-intenzivna vadba poteka v območju intenzivnosti pod laktatnim pragom ( $LT_1$ ) oziroma na približno 50 – 60 %  $VO_{2max}$  oziroma 65 – 80 %  $FS_{max}$  – definirana je s prvim ventilacijskim pragom ( $VT_1$ ); Cona 2 – zmerno-intenzivna vadba poteka znotraj območja med prvim in drugim laktatnim pragom ( $LT_1$  in  $LT_2$ ) oziroma ventilacijskima pragoma ( $VT_1$  in  $VT_2$ ) – zgornja meja te cone je definirana kot maksimalno stacionarno stanje (MLSS); Cona 3 – visoko-intenzivna vadba poteka v območju nad drugim ventilacijskim oziroma

laktatnim pragom – predstavlja napor, ki sega v območje največje porabe kisika ( $100\% \text{VO}_{2\text{max}}$ )« (Škof et al., 2019, str. 238).

Model treh con temelji znanstvenih vidikih, vendar pa je njegova praktična uporaba v športu zelo ozka. Njegova uporabnost je največja v dolgotrajnih vzdržljivostnih športih, kot so kolesarstvo in tek na dolge proge. V športnih igrah, ki so aerobno – anaerobnega značaja in trajajo od 1 – 30 min (60 min) pa ni dovolj natančen, saj ne definira obremenitve nad maksimalno porabo kisika ( $\text{VO}_{2\text{max}}$ ).

Hirvonen (1991) glede na fiziološke značilnosti predvidi naslednje cone intenzivnosti vadbe vzdržljivosti: splošna vzdržljivost: območje aerobnega praga, ki vpliva na učinkovitost oksidacije maščob (intenzivnost 70-80 %  $\text{FS}_{\text{max}}$ ); tempo vzdržljivost: območje anaerobnega praga (AnP), ki vpliva na učinkovitost oksidacije ogljikovih hidratov (intenzivnost 81-90 %  $\text{FS}_{\text{max}}$ ); največja aerobna moč: območje  $\text{VO}_{2\text{max}}$ , kjer z vadbo vplivamo na povečanje puferskih kapacitet (intenzivnost 90-100 %  $\text{FS}_{\text{max}}$ ); hitrostna vzdržljivost: območje delovanja v najvišji acidozi, kjer z vadbo vplivamo na razvoj laktatne kapaciteta in moči (intenzivnost 100-130%  $v\text{VO}_{2\text{max}}$ ); vzdržljivost v največji hitrosti: vadba za razvoj anaerobnih alaktatnih sposobnosti (intenzivnost 130-170 %  $v\text{VO}_{2\text{max}}$ ).

Za razvoj vzdržljivosti se uporabljajo tri temeljne metode: neprekinjena, intervalna metoda in fartlek. V tekmovalnem športu imajo temeljne metode različne oblike, ki služijo specifičnim zahtevam v določeni športni panogi. Za otroke in mladostnike so primerne vse metode, vendar moramo prilagoditi obliko in zahtevnost vadbe prilagoditi (Škof et al., 2016).

Neprekinjena metoda je najstarejša in najpreprostejša metoda za razvoj vzdržljivosti. Uporablja se v začetnem delu pripravljalnega obdobja in kasneje za vzdrževanje ravni aerobne priprave. Za razvoj aerobnih sposobnosti mladostnikov in rekreativcev je ta metoda najbolj uporabna. Tek se lahko izvaja v različnem tempu: enakomernem, pospešenem ali valovitem. Zato se ločijo štiri oblike te vadbe: enakomerni dolgotrajni neprekinjen tek, progresivna oblika neprekinjenega teka, neprekinjen tempo tek in tek z valovanjem hitrosti. Intenzivnost je lahko zmerno, srednje zahtevna in visoko zahtevna. Namen te vadbe v območju zmerne vadbe (65-75 %  $\text{FS}_{\text{max}}$ ) je povečanje hitrosti oksidacije maščobnih kislin. Energijske potrebe vadbe srednje intenzivnosti v celoti zadovoljujejo aerobni energijski procesi v počasnih mišičnih vlaknih, kjer se porabljajo glukoza, glicerol in proste maščobne

kislina. Zmerna (75-85 %  $FS_{max}$ ) in zahtevnejša vadba predstavlja bazično vadbo – osnovno kondicijsko sredstvo za razvoj vzdržljivosti otrok, rekreativcev in športnikov.

Intervalna metoda je nadgradnja neprekinjene metode. Kot že samo ime pove, je vadba sestavljena iz opredeljene dolžine intervala in odmora. Izvaja se na višji intenzivnosti, kot neprekinjena vadba, v področju zahtevnejše, visoke in najvišje intenzivnosti. Parametri s katerimi lahko reguliramo intervalni trening so dolžina intervala, hitrost teka, število ponovitev, dolžina odmora in karakter odmora. Poznamo dva tipa intervalnega treninga: ekstenzivni (aerobni) in intenzivni (anaerobni) intervalni trening.

Ekstenzivni intervalni trening je za razvijanje aerobne sposobnosti športnikov. V prilagojeni obliki je primerno sredstvo za pripravo šolske mladine za nastop na tekmovanju ali opravljanju testiranja. Kratkotrajni aerobni intervalni trening temelji na kratkih intervalih naporov s poudarkom na količini. Vadba poteka na zgornji meji stacionarnega stanja laktata v krvi (90 – 95 %  $FS_{max}$ ) ali kritična hitrost. »To je najvišja intenzivnost obremenitve, pri kateri produkcija in odpravljanje laktata ostajata v ravnovesju pri kateri vsebnosti laktata v krvi med 4 mmol/ l in 6 mmol/l« (Škof et al., 2019, str. 241). Primer treninga za pripravo šolske mladine za Cooperjev test, s ciljnim časom 9 minut): *dolžina intervala*: 100-200m; *intenzivnost teka*: 90 – 95 %  $FS_{max}$ ; *skupna količina vadbe*: 1 – 2 tekmovalni razdalji, za katero se športnik pripravlja (2 x 12 x 100 m ali 15 x 200 m); *odmor*: kratek; traja 60 – 90 s ali manj; do znižanja frekvence srca v mirovanju; *karakter odmora*: hoja ali počasen tek.

Velik obseg relativno visoke intenzivnosti vadbe omogoča prilagoditve srčno – žilnega sistema in dihalnega sistema ter izboljšanje oskrbovanja delujočih mišic s kisikom (Škof et al., 2016). »Nekateri avtorji območje napora okrog anaerobnega praga in maksimalnega stacionarnega stanja laktata v krvi ozirom napora med 88 in 92 %  $FS_{max}$  označujejo kot samostojno in za vzdržljivostno vadbo pomembno vadbena cono – področje nizke aerobne moči« (Škof et al., 2019, str. 241).

Dolgotrajni aerobni intervalni trening je sredstvo za razvoj specialne vzdržljivosti, ki vadečega pripravlja na zahteve tekmovalnega nastopa, ki traja od 4 do 30 minut. Tempo vadbe je enak tekmovalnemu in posledično so intervali odmora daljši. »Vadbo v tem območju pogosto imenujemo tudi vadba za razvoj visoke aerobne moči (vadba v področju  $VO_{2max}$ ). Intenzivnost je med 90 % in 100 % največje



aerobne obremenitve ( $VO_{2max}$ ). Obremenjenost srčno žilnega sistema je največja ali blizu največje« (Škof et al., 2016, str. 629). Takšna vadba vpliva na oksidativna (ST) in glikolitična (FT) mišična vlakna, najvišjo obremenitev srca in dihalnega sistema ter izboljšuje pretok krvi v aktivne skeletne mišice (Škof et al., 2016).

»Osnovna izhodišča pri oblikovanju takšnega treninga: *dolžina intervala*:  $\frac{1}{4}$  do  $\frac{2}{3}$  tekmovalne razdalje; za pripravo na Cooperjev test so najprimernejše razdalje 600 m, 800 m in 1000 m; *intenzivnost teka*: hitrost teka je enaka ali celo nekoliko višja od tekmovalne (med 90 in 100 % največjega aerobnega napora); *skupna količina vadbe*: 1 tekmovalna razdalja (za dobro trenirane do 2 tekmovalni razdalji), za katero se pripravljamo; *odmor*: naj traja tako dolgo kot posamezen tek; *karakter odmora*: hoja ali počasen tek« (Škof et al., 2016, str. 629).

Intenzivni intervalni trening se izvaja pri obremenitvi, ki je namenjena predvsem izboljšanju učinkovitosti anaerobne glikolize in sproži v telesu veliko acidozo. Tak tip treninga se uporablja v cikličnih športnih disciplinah, ki trajajo do 4 minute. Intenzivni intervalni trening za netrenirane in slabo pripravljene posameznike ni primeren. Zato se ga v vadbi ne uporabljamo v vadbi otrok in mladostnikov. »Osnovna izhodišča pri oblikovanju takšnega treninga: *dolžina intervala*: 20 sekund do 1 minute (200 do 400 m teka); *intenzivnost teka*: hitrost teka je visoka; 90 do 95 % največje hitrosti na izbrani razdalji; *skupna količina vadbe*: navadno 1 serija 5 do 10 ponovitev; pri bolj treniranih tudi 2 seriji; npr. 1-2 x (150 m – 200 m – 300 m – 200 m – 100 m) ali 8 x 200 m; *odmor*: relativno kratek (1 do 2 minuti); da pride do visoke acidoze; *karakter odmora*: hoja ali počasen tek« (Škof et al., 2016, str. 629).

Kaluža (2016) opredeli fartlek kot izpeljanko intervalne metode, ki poteka v naravnem okolju in omogoča posamezniku, da si glede na zahteve vadbe in naravnih danosti v katerem se giba, sam določa vsebino, intenzivnost in obseg vadbe. »Zasnoval ga je švedski trener Gosta Holmer, v tekaško prakso pa uvedel Ginter Hagg in drugi švedski tekači, ki so v času pred in med drugo svetovno vojno tudi s pomočjo te metode vadbe dosegli vrsto svetovnih rekordov v tekih od 1500 do 5000m. Bistvo te vadbene metode je izvajanje vadbe v vzdržljivosti v naravnem okolju (če je le mogoče po mehkih poteh), ki omogoča in dovoljuje, da tekač vsebino vadbe prilagaja naravnim okoliščinam in izkorišča možnosti, ki mu jih daje« (Škof et al., 2016, str. 629).

Glavna značilnost fartleka je njegova univerzalnost, saj lahko poleg tekaških vsebin, v trening, vključimo tudi vaje za moč, šprinte in teke v klanec. Zaradi izbrane vsebin, intenzivnosti in obsega, fartleka ne moremo obravnavati kot vadbeno sredstvo za razvoj enega biološkega mehanizma vzdržljivosti, saj je zaradi prilagodljivosti vadbe univerzalno sredstvo za razvoj tekaške pripravljenosti. S fartlekom lahko razvijamo vse ravni vzdržljivosti in je zato zelo priljubljena metoda razvoja vzdržljivosti. Uporabljajo ga športniki v sklopu kondicijske priprave, trenirani tekači v svojem vadbenem programu ter otroci in mladostniki v okviru športne vzgoje.

Fartlek je še poseben izziv zaradi naravnih elementov, ki nas na terenu presenečajo (blato, sneg, drevesa in druge naravne ovire) in s tem krepimo tudi svojo žilavost in mentalno vzdržljivost (Škof et al., 2016). »Primer: lahkoten 5 – do 10 – minutni tek za ogrevanje; raztezne vaje in vaje za izpopolnjevanje tehnike teka; med lahkotnim tekanjem opravimo 2 do 3 pospeševanji v hiter tek (50 do 60 m); 5 do 10 minut enakomernega tempo teka; 5 minut hoje ali tekanja za oddih; vaje za moč rok in trebušne miškulature (4 vaje); 5 minut lahkotnega tekanja; 4 do 8 kratkih, 15 do 20 sekund trajajočih živahnih tekov, povezanih s kratkim 1 – minutnim odmorom v obliki tekanja; 5 minut tekanja za oddih; 1 do 2 minuti teka v klanec« (Škof et al., 2016, str. 633). Izbor vsebin v fartleku je odvisen od naših ciljev, ki jih želimo doseči pri vadečih, ter pri tem upoštevamo njihovo starost in telesno pripravljenost.

Nekatere metode za vadbo hitrosti in agilnosti smo že spoznali v starostni kategoriji pionirjev in pionirk (U12, U14 in U16), ki so opisane v prejšnji starostni skupini pod točko vadba in razvoj hitrosti in agilnosti. V obdobju od 16 – 19 let imajo metode razvoja hitrosti in agilnosti bolj specifično vlogo. Kljub temu priporočamo, da v uvodni etapi priprave športnika v pripravljalnem obdobju vseeno vključite metode in sredstva, ki se uporabljajo v kategoriji pionirjev. »Hitrost je kompleksna gibalna sposobnost, ki se kaže na različne načine: kot sposobnost hitrega reagiranja, kot sposobnost pospeševanja oziroma čim hitrejše izvedbe enostavnih gibov ali kot sposobnost doseganja in vzdrževanja velike hitrosti v cikličnih gibanjih, kot so tek, plavanje kolesarjenje ipd.

Tudi agilnost (sposobnost hitre in ustrezne spremembe položaja telesa v prostoru) je zelo kompleksna gibalna sposobnost, ki je odvisna od številnih živčno – mišičnih dejavnikov in v veliki meri tudi od kognitivne sposobnosti človeka – njegove vizualne budnosti in percepcije, anticipacije ter hitrosti in pravilnosti odločanja. Razvoj hitrosti in agilnosti sodi v krog najpomembnejših vsebin programov vadbe

otrok. Kompleksen učinek, ki ga zagotavlja vadba hitrosti in agilnosti, je neposreden pogoj za morebitno uspešno športno udejstvovanje kasneje, njun pomen pa tudi v preventivi pred različnimi športnimi poškodbami« (Škof et al., 2016, str. 600). Vadbo agilnosti se v celostni kondicijski pripravi trenira skupaj z vadbo razvoj hitrosti in hitre moči.

»Hitrost predstavlja produkt mišične sile, hitre moči in ustrezne koordinacije telesa (tehnike gibanja) tako v smislu usklajenosti posameznih delov telesa kot z vidika živčno – mišičnih parametrov (znotraj – in med-mišična koordinacija) in specifične vzdržljivosti« (Škof et al., 2019, str. 246). Hansen (2014) poda osnovne smernice za izpopolnjevanje hitrosti kot kompleksne gibalne sposobnosti: izpopolnjevanje ustrezne telesne drže, osnovne koordinacije telesnih segmentov in sproščenosti v gibanju; izpopolnjevanje visoke frekvence gibanja pri relativno majhnem odporu in relativno kratkih obremenitvah; izpopolnjevanje vzdržljivosti v različnih ravni; razvoj visoke ravni specifične hitre in eksplozivne moči; doseganje visoke koordinacije in velike učinkovitosti živčno – mišičnega sistema v okoliščinah višje intenzivnosti gibalne aktivnosti.

Mišična sila in moč sta podlagi za razvoj hitrosti. Metode razvoja moči, ki smo jih opisali v točki osnovna izhodišča ciklizacije vadbe in moč bomo na kratko še enkrat predstavili, več o posameznih metodah si lahko preberete v predhodni točki. Splošno pripravo športnika v športu moči in hitrosti predstavljajo vsebine, ki skrbijo za anatomsko prilagoditev mišično – tetivnega kompleksa in povečanja funkcionalnega mišičnega preseka (hipertrofija). Specialna priprava športnika temelji na metodah razvoja mišične aktivacije, saj z njimi izboljšamo delovanje živčnih dejavnikov.

V tem obdobju uporabljamo metodi »kvazimaksimalnih« in maksimalnih mišičnih naprežanj. Specialna priprava športnika v specialni fazi pripravljalnega ali predtekmovalnega obdobja se osredotoča na razvoj eksplozivne in hitre moči s pomočjo sprintov, eksplozivnih dinamičnih vaj in pliometrične vadbe ter drugih specialnih sposobnosti (vzdržljivost v moči) (Škof et al., 2019). Hansen (2014) poudarja hkratni razvoj tehničnih elementov, hitrosti in različnih metod mišične sile.

Aerobne in anaerobne glikolitične sposobnosti predstavljata temelje oblikovanja hitrosti. Metode, ki ciljajo na te sposobnosti so specifične intervalne/ponavljalne metode in fartlek, ki so podrobneje opisane pod točko osnovna izhodišča ciklizacije vadbe in vzdržljivost. Aerobna vzdržljivost se razvija v splošnem delu pripravljalnega obdobja. Bolj kot neprekinjena metoda na območju aerobnega praga so primerni intervalni teki na kratkih razdaljah (50 – 100 m) pri intenzivnosti anaerobnega praga in tudi daljše obremenitve, ki trajajo od 1 – 3 min pri intenzivnosti  $VO_{2max}$ . Anaerobna laktatna vzdržljivost spada v specialno pripravo športnika v predtekmovalno etapo, razvoj specifičnih vzdržljivosti v hitrosti pa spada v specifično pripravo predtekmovalnega obdobja in tudi v tekmovalnem obdobju (Skinner in McLeallan, 1980).

Tehnični razvoj je prisoten skozi celoten proces športne vadbe. Trenerji morajo slediti principu, da se najprej nameni čas razvoju in izpopolnjevanju tehnične posameznega gibalnega elementa, kasneje pa celotni gibalni strukturi. V pripravljalnem obdobju je namen izboljšanje tehnično – taktičnega dela širitve fonda nespecifičnih gibalnih navad in znanj, ki se uporabljajo pri določenem športu. Splošno pripravljalno obdobje je čas obnove in povečevanje fonda s splošnimi kondicijskimi vsebinami in posameznimi vajami specialnih tehnik. Hansen (2014) poudarja pomen oblikovanja optimalne drža in sproščenosti gibanja, ki ju smatra za pogoja izvedbe optimalne tehnike v najvišji intenzivnosti. Pomembno je, da športnik najprej razvije svoje gibalne sposobnosti in šele nato stabilizira tekmovalno tehniko.

Hansen (2014) navaja, da se v začetni etapi pripravljalnega obdobja vadba hitrosti izvaja z nižjo intenzivnostjo (80 – 85 %  $V_{max}$ ) in kratkimi razdaljami (10 – 20 m) z močnim poudarkom na tehnično izvedbi in sproščenosti. V specialni pripravi in predtekmovalni etapi vadba postane intenzivnejša, poveča se obseg in specifična vadbe. Poudarek je na razvoju hitre moči in vzdržljivosti v moči, kar posledično pomeni razvoj anaerobne alaktatne kapacitete in moči ter izpopolnjevanje posameznih elementov tehnike in tudi celotne tehnike gibanja. Specifična priprava športnika je čas razvoja specialne hitrosti, agilnosti in reakcijske hitrosti (Škof et al., 2019).

»Giblivosť je sposobnost posameznika za izvajanje različnih gibov z veliko amplitudo. Odvisna je od anatomskih (konstrukcije sklepov, elastičnosti mehko tkivnih sklepnih in obsklepnih struktur, dolžine mišic), funkcionalnih (živčno-mišičnega nadzora, tonične napetosti mišice, medmišične koordinacije itd.)

in zunanjih dejavnikov (temperatura, utrujenost in stresa ter starosti in spola)« (Šarabon, 2016; Bompia in Haff, 2009; v Škof, 2019, str. 253). Za uspešno izvedbo gibljivosti je potrebno izpolniti nekaj pogojev. Osnovni pogoj za izvajanje raztezanja ogretost, saj višja temperatura tkiva omogoča večjo raztegljivost in elastičnost ter plastičnost vezivnega tkiva.

Ogretost nam omogoča boljše raztezanje in zmanjšanje možnosti poškodb. Pozornost med izvedbo razteznih vaj mora biti usmerjena na raztezano mišico. Ravnotežje med izvajanjem gibalne naloge nam omogoči, da smo lahko resnično osredotočeni na izvedbo ene naloge. Ravnotežni položaj med raztezanjem nam omogoči, da bistveno zmanjšamo kapaciteto motorične kontrole in tako se lahko resnično sprostimo in osredotočimo na raztezanje mišic. Dolžino mišice kontroliramo preko sklepa, čez katerega poteka. Pri tem je izjemnega pomena ravnina v kateri mišica deluje.

Raztezne vaje si sledijo v zaporedju od glave do stopal ali obratno. Eno sklepne mišice se raztezajo pred dvo sklepnimi, saj je to bolj funkcionalno smiselno. Po raztezanju se vračamo v začetni položaj s pomočjo drugih mišic. Razlog je v zgradbi mišice in drugih elementov, ki po raztezanju niso v idealnem stanju za krčenje. Pri raztezanju je pomembna individualnost, saj sami najboljše zaznavamo amplitudo giba in občutke, ki se nam ob raztezanju pojavljajo. Dihanje ob raztezanju je izjemnega pomena, saj nam omogoča dodatno sprostitev in umiritev. Pomembno je, da je dihanje umirjeno in sproščeno.

V nadaljevanju predstavljamo metode raztezanja. Zanimivo z dinamičnim raztezanjem, pri katerem se uporabljajo zamašni (balistični) gibi, s katerimi poskušamo doseči skrajne amplitude giba. Metoda je lahko nevarna, saj pri nekontroliranem raztezanju lahko pride do natrganja mišičnih vlaken. Uporablja se v splošnem delu ogrevanja, kjer vadeči ne izvajajo gibov do končne amplitude. Ta metoda ima zaradi svoje dinamike večje učinke na funkcionalne sisteme (Pistotnik, 2017).

Kratki razteg je metoda, kjer mišico raztegnemo, da začutimo srednje veliko napetost in v tem položaju zadržimo 2 sekundi in nato sprostimo raztezano mišico. Sledi statično raztezanje, ki uporablja mehanizem gama relaksacije, ki vpliva na gama sistem, ki vpliva na vzdraženost mišičnih vreten. Raztezanje poteka tako, da se namestimo v začetni položaj, ki mora biti udoben in stabilen, ki zagotavlja sprostitev.

Priporočljivo je, da se ob raztezanju vadeči usede, nasloni ali upre v predmet, ki mu zagotavlja boljšo sprostitev. Sledi razteg mišice v končno pozicijo, kjer mora biti še vedno sproščena. Raztezanje poteka v seriji treh valov (osnovni, nadaljevali in drastični), kjer tonus v mišici pade v 10 – 30 sekundah. Vsakemu pa sledi sprostitev napetosti. Statična metoda nam omogoča, da se naučimo sprostiti mišico in začutiti razteg. Vračanje v začetni položaj se izvede počasi s pomočjo drugih mišic. Serije naredimo tri za posamezno mišico. Med serijami naredimo aktivni odmor, ki naj bo dolg približno 1 minuto.

Metode PNF (proprioceptivna nevromuskularna facilitacija) uporabljajo mehanizme rekurentne in recipročne inhibicije ali povezavo obeh. Drži in sprosti (DS) izkorišča mehanizem rekurentne inhibicije. Raztezanje poteka tako, da se namestimo v začetni položaj, ki mora biti udoben in stabilen, ki zagotavlja sprostitev. Raztezanje se izvede tako, da mišico počasi raztegnemo v končni položaj. Nato napnemo mišico več kot 50 % ter držimo napeto mišico 4 – 6 sekund. Sledi hitro sproščanje.

Napni in sprosti (NS) izkorišča mehanizem recipročne inhibicije. Raztezanje poteka tako, da se namestimo v začetni položaj, ki mora biti udoben in stabilen, ki zagotavlja sprostitev. Raztezanje se izvede tako, da mišico počasi raztegnemo v končni položaj. Sledi koncentrično napenjanje raztezane mišice (agonista) za 4 – 6 sekund in sočasno raztezanje nasprotne mišice (antagonista). Nato sprostimo agonista in statično raztezamo antagonista 10 sekund. Sledi povratek v začetni položaj. Napenjanje agonista in razteg antagonista ponovimo 2 – 4 krat. Celotno raztezno vajo izvedemo 3 do 5 krat.

Drži, napni in sproti (DNS) izkorišča mehanizma rekurentne in recipročne inhibicije. Raztezanje poteka tako, da se namestimo v začetni položaj, ki mora biti udoben in stabilen, ki zagotavlja sprostitev. Raztezanje se izvede tako, da mišico počasi raztegnemo v končni položaj. Izvedemo izometrično kontrakcijo raztezane mišice tako, da v 3 – 4 sekundah dosežemo skoraj maksimalno mišično silo, ki jo držimo 4 – 6 sekund (DS). Sledi obvezno hitro sproščanje in njeno raztezanje s hkratno koncentrično kontrakcijo agonistov, ki traja 4 – 6 sekund. Temu sledi hitro sproščanje agonistov in statično raztezanje antagonistov, ki traja 10 sekund (NS). Vračanje v začetni položaj se izvede počasi in s pomočjo drugih mišic. Izometrično kontrakcijo raztegnjene mišice, hitro sproščanje ter koncentrično kontrakcij agonista ponovimo 2 do 4 krat. Celotno raztezno vajo izvedemo 3 do 5 krat.

Raztezanje s partnerjem je v praksi zelo pogosto predvsem v skupinskih športih. Pri raztezanju v paru moramo poznati gibljivost vadečega in njegove omejitve. Medsebojna komunikacija mora biti prisotna, saj lahko v primeru bolečine ali popuščenja razteg primerno prilagodimo. S stalnimi partnerji je pomembno, da se dogovorimo o znakih, s katerimi se sporazumevamo glede želja pri raztezanju. Partnerji morajo pri raztezanju skoncentrirano izvajati vajo. Kljub dogovorom je vedno prisotna nevarnost nekontroliranih reakcij, zato je pomembno, da partnerja poslušamo in smo skoncentrirani na izvajanje raztezne vaje ter razteg.

Različne metode gibljivosti uporabljamo v različnih situacijah glede na željene cilje, ki jih želimo doseči. Uporaba metod je odvisna od mehanizmov, ki jih izkoriščamo. Vadba gibljivosti je učinkovita z vidika športne učinkovitosti, saj ima športnik možnost delovanja v večjem obsegu giba. Poleg tega je gibljivost pomembna gibalna sposobnosti, ki štiti športnike pred morebitnimi poškodbami.

V ogrevalnem delu treninga ali vadbe se izvajajo dinamične raztezne vaje, ki so lahko del uvodnega, splošnega ali specialnega dela ogrevanja. Med ogrevanjem si lahko pomagamo tudi s pripomočki (trakovi, težke žoge, palice itd.) ali celo s partnerjem, ki nudi upor. Dinamične raztezne vaje so bolj primerne za ogrevalni del kot statične, saj z lastnimi mišicami želimo doseči maksimalne amplitude. Pri tem moramo paziti na intenzivnost in postopno povečevanje amplitude, da ne pride do poškodb tkiva med ogrevanjem. V primeru, da želimo doseči še večjo stopnjo gibljivosti, ki jo potrebujemo v športu, v specialnem ogrevanju izvedemo statično raztezanje, ki temelji na pasivni gibljivosti.

Negativna stran te metode je zmanjšanje stopnje vzdraženosti mišičnega vretena, kar pomeni slabšo koordinacijo in zaznavanje telesa. Mišično vreteno vpliva tudi na eksplozivnost mišice. Raztezamo se lahko tudi med vadbo, kar vpliva na znižanje tonusa raztezalnih mišic in mišično vreteno. V tem primeru uporabimo kratek razteg, da znižamo tonus. Pred naslednjo serijo naredimo poskoke ali napnemo mišice, da dvignemo tonus mišic na optimalno raven za izvedbo gibalne naloge. Statično raztezanje je tako bolj primerno za zaključni del vadbene enote, saj omogoči umiritev, boljše počutje in regeneracijo.

Definicija pravi, da je koordinacija sposobnost organizma za usklajevanje posameznih gibov glede na čas, prostor in stopnjo naprežanja, kar pomeni, da je koordinacija kompleksna gibalna sposobnost, ki se povezuje tudi z močjo, gibljivostjo, hitrostjo in vzdržljivostjo. Koordinacija gibanja temelji na učinkovitosti centralnega živčnega sistema, ki bolj ali manj učinkovito izvaja različne lokomocije in tako izboljšuje učinkovitost delovanja telesa (Škof et al., 2019).

Bistvo razvoja koordinacije je v tem, da zna človek izkoriščati naučena gibanja in jih uporabljati v določenih situacijah. V športu tako koordinacija športniku predstavlja osnovo s katero bo oblikoval tehnično učinkovit gibalni program, ki ga bo uporabil v tekmovalnih okoliščinah. »Prav razvoj tovrstne iznajdljivosti je osnova metodike treninga koordinacijskih sposobnosti. Ta temelji na treh ravneh vadbenih vsebin, ki veljajo tako za razvoj splošne kot specifične tekmovalne koordinacije oziroma tehnike, to pa na (Škof et al., 2019, str. 252): učenju in usvajanju novih in raznovrstnih gibalnih struktur s postopnim večanjem kompleksnosti teh gibanj; razvoju sposobnosti za hitro preorientacijo izvajanja gibalne naloge z zahtevami novih, spremenjenih situacij; povečanju natančnosti/preciznosti pri izvajanju gibalnih nalog z vidika časa, prostora in živčno-mišičnega naprežanja.

Za mlajše športnike se priporoča, da se v koordinacijske naloge vključujejo zaporedno v vadbeni proces. Pri odraslih športnikih z dobro razvitimi koordinacijskimi sposobnostmi je mogoče razvoj splošne in specifične koordinacije vzporedno vključiti v vadbeni proces na različnih ravneh koordinacijskih nalog, saj je proces zahteven za živčni sistem (Škof et al., 2019).

V pripravljalnem obdobju se priporoča širitev področja tehnično-taktičnega dela in fonda nespecifičnih gibalnih navad in znanj. Tehnika se lahko stabilizira na visoki ravni samo z ustrezno razvitimi gibalnimi sposobnostmi. Splošno pripravljalno obdobje je čas za obnovo in povečanje gibalnega fonda s splošnimi koordinacijskimi vsebinami in vajami specialnih tehnik. Nato šele sledi tehnična avtomatizacija (Škof et al., 2019).



### 4.2.3.2 Starostna skupina – U6, U8 in U10

Tabela 23: Atletika, starostna skupina – U6, U8 in U10

STAROSTNA SKUPINA – U6, U8 in U10	
<b>STAROST</b>	6 do 10 let
<b>PREDHODNA AKTIVNOST V ŠPORTU</b>	0 do 3 leta
<b>NAČRTOVANE AKTIVNOSTI</b>	Gibalno opismenjevaje preko igre in zabave.
<b>TEDENSKA AKTIVNOST</b> (pripravljalno/tekmovalno obdobje)	Ciklizacija vadbenega procesa ni potrebna. Vadba poteka 2 – 3-krat tedensko.
<b>TEKMOVANJA</b>	Elementarne igre, štafete, borilne igre, tekalne igre v skupini, kjer trenirajo.
<b>OPREMA</b>	Primerna obutev, oblačila in pijača.

#### 1. STAROSTNA SKUPINA

**Starost:** 6 do 10 let

**Predhodna aktivnost:** 0 do 3 let

**Tekmovalne izkušnje:** 0 do 1 let

#### 2. NAČRTOVANE AKTIVNOSTI v starostni skupini

Vadba je zanimiva, zabavna in spontana, s katero se zagotavlja široka gibalna podlaga, saj z njo zagotavljamo nove motorične programe. Aktivnosti s področja agilnosti, ravnotežja, koordinacije in hitrosti (ABCs), teke, mete, skoke (RTJ), gibanje z dodatnimi rekviziti (KGBs) in lovljenje predmetov, brcanje in udarjanje (CKs). Gibalno opismenjevanje naj bo sestavljeno iz aktivnosti iz več športov. Poleg opismenjevanja vzporedno razvijamo tudi osnovne gibalne sposobnosti.

#### 3. VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI

Letna količina vadbe je med 70 in 100 ur med šolskim letom.

#### **4. TEKMOVANJA**

---

Otroci tekmujejo v prilagojenih tekmovanjih, ki niso absolutnega in primerljivega značaja. Tekmovanja so lahko tudi ekipna, da otroci razvijajo socialne veščine in spodbujajo svoje prijatelje.

#### **5. OPREMA**

---

- primerna obutev – tekaška, dvoranska;
- primerna oblačila za športno dejavnost, ki jo izvajajo;
- pijača in prigrizki.

#### **6. ŠOLA**

---

Otroci obiskujejo nižje razdere osnovne šole. Šolske obveznosti otroci izpolnjujejo ločeno od svojih prostočasnih aktivnosti in športnega udejstvovanja.

#### **7. POČITEK**

---

Otroci imajo počitek ali premor od atletskih aktivnosti med šolskimi počitnicami.

#### **8. ŽELENI STANDARD/NIVO**

---

Želeni cilji, ki naj bi jih posameznik v tem obdobju razvil so:

- otroci dobivajo izkušnje v športu - gibalno opismenjevanje;
- pridobitev izkušenj in sodelovanje v skupini;
- napredek v razvoju na področjih: osnovnih gibalnih vzorcev, naravnih oblik gibanj (teki, meti, skoki, gibanje z dodatnimi rekviziti, lovljenje, brcanje in udarjanje) in sposobnosti gibanja (agilnost, ravnotežje, koordinacija in hitrost).

### 4.2.3.3 Starostna skupina – U12

Tabela 24: Atletika, starostna skupina – U12

STAROSTNA SKUPINA – U12	
<b>STAROST</b>	9/10 do 12 let
<b>PREDHODNA AKTIVNOST V ŠPORTU</b>	<5 let splošnega treninga in 2 leti specifičnega treninga
<b>NAČRTOVANE AKTIVNOSTI</b>	Učenje in izpopolnjevanje tehnike gibanja v izbranem športu in drugih športov.
<b>TEDENSKA AKTIVNOST</b> (pripravljalno/tekmovalno obdobje)	Ciklizacija vadbenega procesa ni potrebna Vadba poteka 3 – 4-krat tedensko
<b>TEKMOVANJA</b>	5 – 10 % razpoložljivega časa. Ustrezna vsebina in organizacija tekmovanj.
<b>OPREMA</b>	Primerna obutev, oblačila in pijača.

#### 1. STAROSTNA SKUPINA

**Starost:** 9/10 – 12 let

**Predhodna aktivnost:** do 5 let splošnega treninga in do 2 leti specifičnega treninga.

**Tekmovalne izkušnje:** 3 – 5 let

#### 2. NAČRTOVANE AKTIVNOSTI v starostni skupini

Otroci dobivajo izkušnje v športu – gibalno opismenjevanje preko kompleksnih vsebin, ki vključujejo celo telo. Učenje in izpopolnjevanje tehnike v različnih športnih panogah, s poudarkom na tisti, ki jo je otrok izbral. Napredek v razvoju gibalnih sposobnosti koordinacije natančnosti, ravnotežja. Učenje tehnike vadbe za stabilizacijo – učenje pravilne izvedbe.

#### 3. VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI

Letna količina vadbe je od 100 in 125 ur med šolskim letom. Razmerje med osnovnim in specifičnim treniranjem naj bo 1:1.

#### **4. TEKMOVANJA**

---

Tekmovanja v tej starostni kategoriji naj bodo nespecifična. Tekmovanja vsebujejo raznovrstne naloge iz specifičnega športa in naloge iz drugih športov npr. atletski mnogoboj. V sklopu organiziranih tekmovanj se lahko otroci udeležijo krosov, občinskih tekmovanj in tekmovanj na državni ravni pod okriljem Atletske zveze. Pomembno je, da otroci dobijo prve izkušnje s tekmovanj.

#### **5. OPREMA**

---

- primerna obutev – tekaška, dvoranska;
- primerna oblačila za športno dejavnost, ki jo izvajajo;
- pijača in prigrizki.

#### **6. ŠOLA**

---

Otroci obiskujejo osnovno šolo. Šolske obveznosti otroci že v določeni meri povezujejo s svojim udejstvovanjem v športu.

#### **7. POČITEK**

---

Otroci imajo počitek ali premor od atletskih aktivnosti med vikendi, ko nimajo klubskih ali državnih tekmovanj in med šolskimi počitnicami.

#### **8. ŽELENI STANDARDI/NIVO**

---

Želeni cilji, ki naj bi jih posameznik v tem obdobju razvil so:

- otroci osvojijo tehniko preprostih tehničnih elementov atletskih disciplin in tehniko metov, skokov, tekov in udarcev;
- postopna avtomatizacija gibanja;
- učenje tehnike vadbe za stabilizacijo – učenje pravilne izvedbe.

#### 4.2.3.4 Starostna skupina – U14

Tabela 25: Atletika, starostna skupina – U14

STAROSTNA SKUPINA – U14	
<b>STAROST</b>	11/12 – 14/15 let
<b>PREDHODNA AKTIVNOST V ŠPORTU</b>	<5 leta splošnega treninga in <5let specializiranega treninga
<b>NAČRTOVANE AKTIVNOSTI</b>	Gibalno opismenjuje preko igre in zabave
<b>TEDENSKA AKTIVNOST</b> (pripravljalno/tekmovalno obdobje)	Vadbena obremenitev mora biti bolj področno določena in prilagojena posamezniku Vadba poteka 4 – 5-krat tedensko (8 – 15h tedensko)
<b>TEKMOVANJA</b>	Tekmovanja predstavljajo do 15 % vadbene procesa Obdobja tekmovanj in brez tekmovanj
<b>OPREMA</b>	Primerna obutev, oblačila, osebni pripomočki za vadbo in pijača

#### 1. STAROSTNA SKUPINA

**Starost:** 11/12 – 14 let

**Predhodna aktivnost:** do 5 let splošnega in do 5 let specializiranega treninga

**Tekmovalne izkušnje:** 5 – 7 let

#### 2. NAČRTOVANE AKTIVNOSTI v starostni skupini

Razvoj športne tehnike do avtomatizacije tehnike in pridobivanje osnovnih tekmovalnih izkušenj. Vadba moči, hitrosti in agilnosti je usmerjena v kompleksnost. Poudarek je na razvoju proksimalnih mišičnih skupin in v manjši meri distalnih mišičnih skupin. Vadba moči poteka s z lažjimi pripomočki ali orodji. Postopno vključevanje intenzivnih obremenitev – tempo tek intervalne obremenitve in manjši obseg lokalne vzdržljivosti. Izjemnega pomena je gibljivost.

### **3. VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI**

---

Letna količina vadbe je 150 ur letno. Razmerje med specifično in temeljno vadbo je 2:1.

### **4. TEKMOVANJA**

---

Predstavljajo 15 % vadbenega procesa. Ciklizacija vadbenega procesa še ni potrebna. Sezona se deli na obdobja tekmovanj in brez tekmovanj.

### **5. OPREMA**

---

- primerna obutev – tekaška, dvoranska;
- primerna oblačila za športno dejavnost, ki jo izvajajo;
- nakup osebnih pripomočkov za vadbo;
- pijača in prigrizki.

### **6. ŠOLA**

---

V tem obdobju postaneta šola in trening prioriteta mladostnikov. V šoli lahko mladostniki zaprosijo za status športnika, ki jim omogoča prilagajanje učnega in vadbenega procesa.

### **7. POČITEK**

---

Zaradi velike količine vadbe je potrebno narediti odmor med vadbenimi enotami ali regeneracijske vadbene enote, ki niso visoko intenzivne in se lahko mladostnik prilagodi na trenažni dražljaj.

### **8. ŽELENI STANDARD/ NIVO**

---

Želeni cilji, ki naj bi jih posameznik v tem obdobju razvil so:

- osvojena tehnika v športni disciplini;
- razvoj osnovnih gibalnih sposobnosti;
- obvladovanje nekaterih tehnično – taktičnih znanj.

### 4.2.3.5 Starostna skupina – U16 in U18

Tabela 26: Atletika, starostna skupina – U16 in U18

STAROSTNA SKUPINA – U16 in U18	
<b>STAROST</b>	16/17 – 17/18 let
<b>PREDHODNA AKTIVNOST V ŠPORTU</b>	<5 leta splošnega treninga in 7 let specializiranega treninga.
<b>NAČRTOVANE AKTIVNOSTI</b>	Utrjevanje in stabilizacija tehnično – taktičnih sposobnosti kot kondicijska priprava.
<b>TEDENSKA AKTIVNOST</b> (pripravljalno/tekmovalno obdobje)	Dvojna ali večkratna ciklizacija vadbenega procesa. Vadba poteka 6 – 7-krat tedensko (15 – 20 ur tedensko).
<b>TEKMOVANJA</b>	Predstavljajo oporne točke ciklizacije, okoli katerih se gradi celoten vadbeni proces mladega športnika.
<b>OPREMA</b>	Vrhunska vadbeni oprema, oblačila, vadbeni pripomočki, regeneracijska sredstva.

#### 1. STAROSTNA SKUPINA

**Starost:** 16/17 – 17/18 let

**Predhodna aktivnost:** <5 leta splošnega treninga in 7 let specializiranega treninga

**Tekmovalne izkušnje:** okrog 10 ali več let

#### 2. NAČRTOVANE AKTIVNOSTI v starostni skupini

Popolna specializacija v posamezno športno panogo. Namen zahtevnega vadbenega procesa je doseganje čim večjih tekmovalnih uspehov. Pri 15-ih letih pri dekletih in 16/17 pri fantih je začetek ozke specializacije in razvoja – razvoj mišične sile, aerobne in anaerobne vzdržljivosti. Uvod v trening z veliki bremenimi. Po puberteti (16. – 17. letu) se metode in oblike vadbe moči izvajajo kot pri odraslih.

### **3. VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI**

---

Letna količina vadbe je od 600 in 800 ur letno. Razmerje med tehnično-taktičnimi, kondicijskimi vsebinami in specialnimi tekmovalnimi vsebinami je približno 1:1.

### **4. TEKMOVANJA**

---

Tekmovanja predstavljajo merilo uspeha in se glede na njih prilagaja vadbeni proces.

### **5. OPREMA**

---

- vrhunska vadbeno oprema, oblačila, vadbeni pripomočki, regeneracijska sredstva;
- morda specifičen režim prehranjevanja.

### **6. ŠOLA**

---

Mladostniki učni proces in trenažni proces prilagajajo preko statusa športnika ali pa morda obiskujejo športno gimnazijo, ki ima program, ki jim omogoča, da več časa posvetijo treningom.

### **7. POČITEK**

---

Ciklizacija je narejena tako, da mladostnikom omogoča napredek v vadbenem procesu in da je za opravljanje trenažnih zahtev optimalno spočit.

### **8. ŽELENI STANDARD/ NIVO**

---

Želeni cilji, ki naj bi jih posameznik v tem obdobju razvil so:

- mladostniki imajo avtomatizirano tehniko;
- tehnično – taktična in kondicijska znanja;
- osnove dvigovanja uteži;
- doseganje visokih rezultatov na tekmovanju in usmeritev v vrhunski šport.
- po 18. letu se uspešni športniki usmerijo v vrhunski šport, kjer je individualizacija vadbenega procesa.



### 4.3 Floorball

Floorball je odlična kardio vadba in ne glede na to, ali otroci drsajo ali tečejo, ima telo koristi od aktivnosti. Če izmenjate energično aktivnost s trenutki okrevanja, znan kot intervalen trening z visoko intenzivnostjo, lahko porabite več kalorij. Krepi mišično moč, predvsem pa so razvite mišice jedra in nog. Šport lahko privede do povečane mišične moči, pa tudi do izboljšanja atletske zmogljivosti. Izboljša koordinacijo in ravnotežje, saj je hitra reakcija je nujna med igro.

V hokeju na igrišču morajo igralci prejeti žogo, ki se hitro kotali po igrišču. Razvoj teh veščin lahko privede do boljšega ravnovesja in okretnosti, pa tudi do boljše koordinacije med roko in očmi. Spodbuja hujšanje, saj hiter tempo igre zahteva hitre vire energije, ki pomagajo kuriti kalorije in povečati metabolizem. Vsak igralec na minuto kuri približno 6,1 kalorije. Izboljša dihanje zaradi nenehne porabe energije in mišične moči pomaga pri razvoju kardiovaskularnega sistema. Črpanje zadostnih količin kisika skozi kri pomaga izboljšati dihanje in celično aktivnost. Gradi timsko delo skozi igranje z ekipo 11 ljudi razvija duh timskega dela k uspešnemu doseganju ciljev in zmagi.

Nenehna vadba in tekanje po igrišču skozi igro lahko postopoma poveča vzdržljivost. To ne pomaga samo na terenu, ampak tudi pri vsakodnevnih aktivnostih in drugih vadbenih rutinah.

S samo vadbo lahko izboljšamo razpoloženje zaradi sproščenih endorfinov, ki olajšajo občutke depresije, stresa in tesnobe. Hokej na terenu zagotavlja vse te prednosti in zahteva dobro odločanje in strategijo, ki se lahko prenese tako v osebno kot v profesionalno življenje. Igranje vključuje verbalno in neverbalno komunikacijo sporočil skozi oči in kretnje, saj igralci komunicirajo med hitrim igranjem. To vodi k splošnemu izboljšanju komunikacijskih sposobnosti igralcev. In boljša je komunikacija, boljše so možnosti moštva za zmago. Na igrišču ne samo pomaga krepiti srčno-žilni sistem, ampak tudi povečuje hitrost in vzdržljivost. Hitra noga in spretnost na igrišču sta lahko koristna v vsakdanjem življenju, še posebej, ko se staramo (Health Fitness Revolution, 2015).

#### 4.3.1 Preverba pri trenerjih

Dne 19. 5. 2020 smo preko telefona kontaktirali gospoda Boštjana Notarja, ki je predsednik FBK Insport Škofja Loka in bivši floorballski reprezentant v mlajših selekcijah. Na začetku pogovora nam je na kratko predstavil delovanje njihovega športnega društva. Povedal nam je, da v njihovem klubu igra cca. 160 igralcev, za vsako selekcijo pa je določen po 1 trener in pomočnik (pri določenih selekcijah sta prisotna tudi 2 pomočnika). Gospod Notar pravi, da je treniranje floorballa dostopno vsem, saj je denarni vložek za igranje majhen. Posameznik za igranje potrebuje le športno obutev in palico. Zadnja leta so opazili veliko zanimanje za igranje floorballa predvsem v mlajših selekcijah.

Skupaj smo na hitro pregledali učne načrte, ki smo jih naredili. Gospod Notar je učne načrte predstavil še preostalim trenerjem v FBK Insport Škofja Loka. Pravijo, da so učni načrti odlično pripravljene in vsebujejo vse prvine, ki naj bi jih igralci v določenih selekcijah obvladovali. Narejeni učni načrti lahko predstavljajo smernice za bodoče trenerje oziroma trenerje brez izkušenj, saj na lep in razumljiv način prikažejo, kaj vse mora osvojiti posameznik v določeni starostni kategoriji. Skupaj s trenerji ocenjujejo, da njihov koncept dela v določenih starostnih kategorijah glede na zastavljene cilje v naših učnih načrtih odstopa cca. 30 %.

Po predlogu gospoda Boštjana Notarja in preostalih trenerjev v FBK Insport Škofja Loka smo v učnih načrtih popravili oziroma dopolnili naslednje stvari:

- starostne kategorije smo prilagodili glede na njihov sistem; U8 v U9, U10 v U11, U12 v U13, U18 v U19 in U21 v člane;
- pri starostni kategoriji U9 smo po nasvetih trenerjev v pripravljalnem obdobju zmanjšali število treningov iz predvidenih 3 x na teden na 2 x na teden po 90 minut;
- trenerji so mnenja, da se v starostni skupini U9 v pripravljalnem in tekmovalnem obdobju preveč poudarja tekmovalnost, zato smo v omenjeni obdobji vključili več druženja in spodbujanja floorball igre.

## 4.3.2 Mnenje

Pozdravljeni,

Učni načrt smo pregledali. Zdi se mi odlično pripravljeno, preseneča me, da so se oziroma ste se dokaj podrobno poglobili v sistem floorball treningov in tekmovanj (v mislih imam prvine, ki naj bi jih igralci obvladovali). Predvidevam, da ste imeli pri tem pomoč nekoga, ki dobro pozna floorball... Nekako ocenjujem, da že sedaj naš koncept dela odstopa nekako do 30%, v posameznih kategorijah od zastavljenih ciljev oziroma smernic.

PREDLOGI/PRIPOMBE:

- Ne vem po katerem kriteriju ste določali kategorije. Iz naše strani bi le te postavili na naš sistem, če je možno:

<u>VAŠE POIMENOVANJE</u>	<u>PREDLAGANA (NAŠA) KATEGORIJA</u>	<u>NAŠA STAROST</u>
<u>U8</u>	<u>U9</u>	do 9 let
<u>U10</u>	<u>U11</u>	10, 11 let
<u>U12</u>	<u>U13</u>	12, 13 let
<u>U16</u>	<u>U16</u>	14 - 16 let
<u>U18</u>	<u>U19</u>	17 - 19 let
<u>U21</u>	<u>ČLANI</u>	nad 20 let

Boštjan Notar

predsednik FBK InSport Škofja Loka

FLOORBALL KLUB

**InSport**

Škofja Loka

Slika 34: Mnenje Boštjan Notar

### 4.3.3 Učni načrti po starostnih skupinah

#### 4.3.3.1 Starostna skupina – U9

Tabela 27: Floorball, starostna skupina – U9

STAROSTNA SKUPINA – U9	
<b>STAROST</b>	Do 9 let
<b>PREDHODNA AKTIVNOST V ŠPORTU</b>	do 3 leta
<b>NACRTOVANE AKTIVNOSTI</b>	Delo v skupini, razumevanje igre, pravila floorballa, razvoj gibalnih sposobnosti skozi različne igre, osnove floorballa (podaje, sprejemanje, kontrola žogice).
<b>TEDENSKA AKTIVNOST</b> (pripravljalno/tekmovalno obdobje)	Pripravljalno obdobje: 2 krat na teden 90 min (1 x v telovadnici, 1 x zunaj).  Tekmovalno obdobje: 2 krat na teden po 90 min v telovadnici
<b>TEKMOVANJA</b>	5 turnirjev + finalni turnir (odvisno od števila prijavljenih ekip).
<b>OPREMA</b>	Dvoranski copati, dres, floorball palica, bidon za vodo.

## 1. STAROSTNA SKUPINA

**Starost:** do 9 let

**Predhodna aktivnost:** Predhodna aktivnost v tej starostni skupini ni obvezna, saj v to kategorijo spadajo tudi 6 letniki, ki se prvič srečujejo z organizirano športno aktivnostjo.

**Tekmovalne izkušnje:** V tej kategoriji posamezniki predhodnih tekmovalnih izkušenj nimajo. To je prva kategorija, za katero so organizirana tekmovanja.

## 2. NAČRTOVANE AKTIVNOSTI v starostni skupini

---

- razumevanje igre;
- razumevanje pravil (število igralcev na igrišču, velikost igrišča, kako se pravilno strelja na gol);
- vadba osnovnih tehnik (podajanje, gibanje brez in z žogice, strel);
- vadba osnovnih tehnik in motoričnih sposobnosti (odbijanje žogice na loparčku);
- vadba osnovne postavitve za podaje (pozicija nog in telesa, pravilno držanje palice);
- podajanje žogice (stabilen položaj);
- sprejemanje žogice (stabilen položaj, ustavljanje žogice);
- podajanje po tleh;
- vadba osnovne podaje z zapestja na mestu in v gibanju;
- vadba osnovnega strela z zapestja na mestu in v gibanju;
- vadba kontrole žogice na mestu in v gibanju;
- vadba preigravanja na mestu in v gibanju;
- slalom med stožci z vodenjem žogice (koordinacija, obvladovanje žogice);
- strel na vrata iz različnih pozicij;
- štafetne vaje z vodenjem žogice (obvladovanje žogice, ekipno delo);
- poligoni/ovire brez palice (motorične sposobnosti, koordinacija).

### **Vadba mora temeljiti na:**

- elementih, ki so skladni s tehniko poučevanja floorballa v starostni kategoriji U9;
- upoštevanju prednosti sodobne floorball opreme;
- primernih didaktičnih načelih;
- kakovostih dobrega igralca: gibalna sposobnost, mentalna sposobnost, hitrost, vzdržljivost, moč, spretnost, kontrola žogice, sposobnost podajanja žogice in sposobnost sprejemanja različnih vlog v igri.

### 3. VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI

---

#### Pripravljalno obdobje SKUPAJ do 10 dni na sezono (leto)

Aktivnosti se izvajajo 2 x na teden (90 min, 1 x v dvorani, 1 x zunaj). Začetek aktivnosti cca. 1 mesec pred sezono. Treningi v dvorani so namenjeni uvajanju novincev, ponovitvi vaj predelanih v prejšnji sezoni, nadgrajevanju že osvojene tehnike in igri.

Treningi zunaj so namenjeni igri, druženju, spoznavanju igralcev, grajenju ekipnega duha, spodbujanju igre in razvijanju motoričnih sposobnosti skozi različne športne igre in vaje.

#### Tekmovalno obdobje SKUPAJ do 80 dni na sezono (leto)

Treningi se izvajajo 2 x tedensko po 90 min v dvorani. Treningi so tudi tukaj namenjeni druženju, grajenju ekipnega duha, spodbujanju igre in razvijanju motoričnih sposobnosti skozi različne športne igre in vaje. Tekom celotne sezone so v trening vključene vaje za razvijanje koordinacije in motorike, glavni del treningov pa sestavljajo osnove vodenja žogice, podaj in strela. V tekmovalnem obdobju se v treninge vključi tudi razumevanje pomembnosti pravilnega gibanja po igrišču.

Skupno ima ekipa na sezono 12-17 tekem.

### 4. TEKMOVANJA

---

#### SKUPAJ do 6 dni na sezono (leto)

Tekmovanja potekajo v obliki turnirjev po dvokrožnem sistemu. To pomeni, da na turnirju, ki se organizira enkrat mesečno, vsaka ekipa odigra 2 tekmi, v celotni sezoni pa proti vsakemu nasprotniku igra 2 x.

Turnirji so organizirani na državni ravni. Spored določi Floorball zveza Slovenije, vsak klub pa v sezoni organizira en turnir (izjema je finalni turnir, katerega organizira zmagovalec razpisa). Posamezne tekme trajajo 2 x 15 min z 5 minutnim premorom.

Igra se mali floorball, kar pomeni, da so na igrišču pri vsaki ekipi 4 igralci (3 igralci in leteči vratar). Goli so majhni, prilagojeni kategoriji. Na tekmi je prisoten 1 sodnik.

## **5. OPREMA**

---

Posameznik za udejstvovanje na treningih in tekmovanjih potrebuje dvoranske copate, dres, visoke športne nogavice, bidon za vodo in palico. Dres in nogavice po potrebi zagotovi klub. Prav tako po potrebi za začetnike klub zagotovi palico. Pod neobvezno vendar priporočljivo opremo spadajo še zaščitna očala.

## **6. ŠOLA**

---

Vse aktivnosti se izvajajo v popoldanskih urah, tako da neposrednega vpliva na šolo ni. Tudi tekmovanja se izvajajo izključno ob vikendih.

## **7. POČITEK**

---

OFF-SEASON: S treningi posamezniki pričnejo s pričetkom šolskega leta in zaključijo z zaključkom le tega. To pomeni, da je off-season praktično celo poletje. Vodenih aktivnosti v tem času ni, je pa zaželeno, da se posameznik čim več giblje in ukvarja z različnimi športi/aktivnostmi, prav tako pa se spodbuja igranje floorballa na zunanjih igriščih.

TEKMOVALNO OBDOBJE: Pri mlajših kategorijah se igralcem pokaže osnovne raztezne vaje, ki jih skupaj s trenerjem naredijo po turnirju. Prav tako se poudari pomembnost hidracije po tekmi. Na dan turnirja se odsvetuje izvajanje drugih daljših/napornejših aktivnosti.

## **8. ŽELENI STANDARD/NIVO**

---

Standardi oziroma cilji, ki naj bi jih posameznik v tej starostni kategoriji dosegel:

- razvoj motoričnih sposobnosti (npr. koordinacija, spretnost, hitre menjave smeri, nenadna menjava tempa teka);
- razumevanje osnovnih pravil;
- razumevanje intervalov (na igrišču 100 % delo, v menjavi 100 % počitek);
- razumevanje koncepta ekipnega športa;

- pravilna drža palice;
- pravilna drža telesa ob sprejemu/oddajanju podaje z zapestja;
- pravilna drža telesa ob strelu z zapestja;
- sposobnost kontrole žogice na mestu in v gibanju;
- vadba osnovne podaje z zapestja na mestu in v gibanju;
- vadba osnovnega strela z zapestja na mestu in v gibanju;
- osnove letečih menjav;
- razumevanje koncepta letečega vratarja;
- razumevanje osnovnih pravil.

#### 4.3.3.2 Starostna skupina – U11

Tabela 28: Floorball, starostna skupina – U11

STAROSTNA SKUPINA – U11	
STAROST	9, 10 let
PREDHODNA AKTIVNOST V ŠPORTU	2 do 4 leta
NAČRTOVANE AKTIVNOSTI	Delo v skupini, pravila floorballa, razvoj gibalnih sposobnosti skozi različne igre/športe, osnove floorballa (podaje, kontrola žoge).
TEDENSKA AKTIVNOST (pripravljalno/tekmovalno obdobje)	2-3 krat na teden 90 min v telovadnici.
TEKMOVANJA	5 turnirjev + finalni turnir (odvisno od števila prijavljenih ekip).
OPREMA	Dvoranski copati, dres, floorball palica, bidon za vodo.

### 1. STAROSTNA SKUPINA

**Starost:** od 9 do 11 let

**Predhodna aktivnost:** Zaželeno je vsaj leto predhodne aktivnosti, ni pa obvezno, saj tudi v tej kategoriji prihajajo igralci brez predhodnih aktivnosti.

**Tekmovalne izkušnje:** Tekmovalec ima do 2 leti (redko tudi 3 leta) tekmovalnih izkušenj.



## 2. NAČRTOVANE AKTIVNOSTI v starostni skupini

---

- razumevanje, kako narediti prostor v napadu svoji ekipi s postavljanjem na različne pozicije na igrišču;
- vadba osnovne postavitve za podaje (pozicija nog in telesa);
- vadba osnovne postavitve za strel (pozicija nog in telesa);
- vadba podaje na mestu in v gibanju (z zapestja, s potegom);
- podajanje po tleh;
- vadba strela na mestu in v gibanju (z zapestja, s potegom);
- vadba kontrole žogice na mestu;
- obvladovanje palice (podajanje, sprejemanje podaje, zaščita žogice, osnovna vadba strela);
- podajanje žogice (stabilen položaj, žogica mora biti blizu loparčka);
- sprejemanje žogice (stabilen položaj, ustavljanje žogice, loparček mora biti na tleh);
- vodenje žogice (žogica se vedno dotika loparčka, lahki dotiki žogice, pripravljenost na podajo, zaščita žogice);
- vodenje žogice na mestu;
- strel na vrata iz različnih pozicij;
- vadba preigravanja na mestu med stožci;
- vadba kontrole žogice v gibanju na poligonu/med stožci;
- vadba preigravanja v gibanju (poligon ali pasivni obrambni igralec);
- slalom med stožci z vodenjem žogice (koordinacija, obvladovanje žogice);
- razvijanje spretnosti obvladovanja žogice;
- štafetne vaje z vodenjem žogice (obvladovanje žogice, ekipno delo);
- poligoni/ovire brez palice (motorične sposobnosti, koordinacija).

### **Vadba mora temeljiti na:**

- elementih, ki so skladni s tehniko poučevanja floorballa v starostni kategoriji U11;
- upoštevanju prednosti sodobne floorball opreme;
- primernih didaktičnih načelih;

- kakovostih dobrega igralca: gibalna sposobnost, mentalna sposobnost, hitrost, vzdržljivost, moč, spretnost, kontrola žogice, sposobnost podajanja žogice in sposobnost sprejemanja različnih vlog v igri.

### **3. VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI**

#### **Pripravljalno obdobje SKUPAJ do 15 dni na sezono (leto)**

Aktivnosti se izvajajo 3 x na teden (90 min, 2 x v dvorani, 1x zunaj). Začetek aktivnosti cca. 1 mesec pred sezono. Treningi v dvorani so namenjeni igri in ponovitvi vaj. Prav tako se treningi izkoristijo za nadgrajevanje tehnike posameznika. Treningi zunaj so namenjeni grajenju ekipne povezanosti skozi igre in različne športe. Prav tako se skozi različne športe v kombinaciji z vajami razvija posameznikove gibalne sposobnosti.

#### **Tekmovalno obdobje SKUPAJ do 80 dni na sezono (leto)**

Treningi se izvajajo 2 x tedensko po 90 min v dvorani. Tekom celotne sezone so v trening vključene vaje za razvijanje koordinacije in motorike, glavni del treningov pa sestavlja nadgrajevanje tehnike vodenja žogice, podaj in strela. Poleg razmišljanja o postavitvi na igrišču, se začne igralce učiti tudi posamične nevarne situacije (prosti strel, udarec iz kota,).

Skupno ima ekipa na sezono 12-17 tekem.

### **4. TEKMOVANJA**

#### **SKUPAJ do 6 dni na sezono (leto)**

Tekmovanja potekajo v obliki turnirjev po dvokrožnem sistemu. To pomeni, da na turnirju, ki se organizira enkrat mesečno, vsaka ekipa odigra 2 tekmi, v celotni sezoni pa proti vsakemu nasprotniku igra 2 x.

Turnirji so organizirani na državni ravni. Spored določi Floorball zveza Slovenije, vsak klub pa v sezoni organizira en turnir (izjema je finalni turnir, katerega organizira zmagovalec razpisa). Posamezne tekme trajajo 2 x 15 min z 5 minutnim premorom.

Igra se mali floorball, kar pomeni, da so na igrišču pri vsaki ekipi 4 igralci (3 igralci in leteči vratar). Goli so majhni, prilagojeni kategoriji. Na tekmi je prisoten 1 sodnik.

## **5. OPREMA**

---

Posameznik za udejstvovanje na treningih in tekmovanjih potrebuje športno opremo (kratka majica in hlače, nederseči športni čevlji oziroma superge), lopar za namizni tenis in bidon za vodo. Za udeležbo na tekmovanjih klub zagotovi klubski dres. Mizo za namizni tenis in žogice zagotovi klub. Po potrebi lahko zagotovi tudi lopar.

## **6. ŠOLA**

---

Vse aktivnosti se izvajajo v popoldanskih urah, tako da neposrednega vpliva na šolo ni. Tudi tekmovanja se izvajajo izključno ob vikendih.

## **7. POČITEK**

---

OFF-SEASON: S treningi posamezniki pričnejo s pričetkom šolskega leta in zaključijo z zaključkom le tega. To pomeni, da je off-season praktično celo poletje. Vodenih aktivnosti v tem času ni, je pa zaželeno, da se posameznik čim več giblje in ukvarja z različnimi športi/aktivnostmi, prav tako pa se spodbuja igranje floorballa na zunanjih igriščih.

TEKMOVALNO OBDOBJE: Igralci po turnirju izvajajo osnovne raztezne vaje, trener skrbi za pravilno izvedbo. Prav tako se poudari pomembnost hidracije po tekmi. Na dan turnirja se odsvetuje izvajanje drugih daljših/napornejših aktivnosti.

## **8. ŽELENI STANDARD/NIVO**

---

Standardi oziroma cilji, ki naj bi jih posameznik v tej starostni kategoriji dosegel:

- nadgradnja koordinacije in razumevanje postavitve na igrišču;
- nadgradnja gibalnih sposobnosti (nenadna menjava smeri in tempa teka);
- osnove preigravanja s telesom (gibanje telesa med osnovnim preigravanjem);
- pravilna tehnika podaje z zapestja in strela s potegom;

- pravilna tehnika sprejemanja in vodenja žogice;
- pravilno razumevanje situacij za uporabo ene ali druge podaje;
- pravilna tehnika strela z zapestja in strela s potegom;
- pravilno razumevanje situacij za uporabo enega ali drugega strela;
- razumevanje in samostojna uporaba letečih menjav;
- razumevanje pomembnosti prekinitev (prosti strel, udarec iz kota, izvajanje stranskega avta);
- osnove gibanja brez žogice (v obrambi in napadu);
- razvoj motorike in gibalnih sposobnosti posameznika.

#### 4.3.3.3 Starostna skupina – U13

Tabela 29: Floorball, starostna skupina – U13

STAROSTNA SKUPINA – U13	
<b>STAROST</b>	11, 12 let
<b>PREDHODNA AKTIVNOST V ŠPORTU</b>	4 do 6 let
<b>NAČRTOVANE AKTIVNOSTI</b>	Nadgrajevanje tehnik, razvoj hitrosti, tehnika v gibanju (obramba, grajenje, preigravanje), osnovne postavitve, taktične postavitve, izkoriščanje prekinitev.
<b>TEDENSKA AKTIVNOST</b> (pripravljalno/tekmovalno obdobje)	Pripravljalno obdobje: 3 krat na teden 90 min (2 x v telovadnici, 1 x zunaj).  Tekmovalno obdobje: 2 krat na teden 90 min v telovadnici.
<b>TEKMOVANJA</b>	5 turnirjev + finalni turnir (odvisno od števila prijavljenih ekip).
<b>OPREMA</b>	Dvoranski copati, dres, floorball palica, bidon za vodo.

### 1. STAROSTNA SKUPINA

**Starost:** od 11 do 13 let

**Predhodna aktivnost:** Igralec ima vsaj 2 leti predhodne aktivnosti (ne nujno floorball).

**Tekmovalne izkušnje:** Tekmovalec ima do 5 let predhodnih izkušenj (lahko tudi 0).

## 2. NAČRTOVANE AKTIVNOSTI v starostni skupini

---

- samostojno opravljanje vaj in treningov (igralec je 100 % osredotočen na trening);
- razvijanje motorike in gibalnih sposobnosti (odbijanje žogice na loparčku, vodenje žogice med stožci, obrat 360° z žogice);
- razvijanje hitrosti in koordinacije telesa;
- uvajanje v treninge in vaje z lastno težo;
- veriženje predhodnih znanj (gibanje brez žoge, sprejem podaje, podaja, strel);
- nadgrajevanje tehnike podaj (dodamo backend podajo in podajo in sprejem žogice po zraku);
- vodenje žogice skozi poligon;
- dvig žogice v zrak;
- odboji žogice z loparčkom ob uporabi notranje in zunanje strani;
- vodenje žogice okoli stopal;
- obvladovanje žogice in palice;
- nadgrajevanje tehnike strela (dodamo backend strel, strel po zraku, strel 'iz prve');
- tehnika grajenja in zaščite žogice;
- zaščita žogice (stabilen položaj, dobra kontrola žogice, posameznik mora uporabiti telo/noge/roke za zaščito žogice);
- tehnika zavajanja/preigravanja (v gibanju in na mestu);
- učenje taktičnih postavitev v obrambi;
- učenje taktičnih postavitev v napadu;
- uporaba telesa v obrambi (namesto sekanja s palico).

### Vadba mora temeljiti na:

- elementih, ki so skladni s tehniko poučevanja floorballa v starostni kategoriji U13;
- upoštevanju prednosti sodobne floorball opreme;

- primernih didaktičnih načelih;
- kakovostih dobrega igralca: gibalna sposobnost, mentalna sposobnost, hitrost, vzdržljivost, moč, spretnost, kontrola žogice, sposobnost podajanja žogice in sposobnost sprejemanja različnih vlog v igri.

### **3. VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI**

#### **Pripravljalno obdobje SKUPAJ do 15 dni na sezono (leto)**

Aktivnosti se izvajajo 3 x na teden (90 min, 2 x v dvorani, 1x zunaj). Začetek aktivnosti cca. 1 mesec pred sezono. Treningi v dvorani so namenjeni igri in ponovitvi vaj. Prav tako se treningi izkoristijo za nadgrajevanje tehnike posameznika in uvajanje taktičnih zamisli.

Treningi zunaj so namenjeni grajenju ekipne povezanosti skozi igre in različne športe. Prav tako se skozi različne športe v kombinaciji z vajami razvija posameznikove gibalne

sposobnosti. Uporablja se vaje brez palice in žoge, kjer se razvija razmišljanje igralca o postavitvi na igrišču.

#### **Tekmovalno obdobje SKUPAJ do 80 dni na sezono (leto)**

Treningi se izvajajo 2 x tedensko po 90 min v dvorani. Tekom celotne sezone so v trening vključene vaje za razvijanje koordinacije in motorike, glavni del treningov pa sestavlja nadgrajevanje tehnike in taktičnih postavitev. K taktičnim zamislim spadajo tudi prosti strelji in izvajanje kota/avta. Na treningu se prične tudi vadba kazenskih strellov.

Skupno ima ekipa na sezono 12-17 tekem.

### **4. TEKMOVANJA**

#### **SKUPAJ do 6 dni na sezono (leto)**

Tekmovanja potekajo v obliki turnirjev po dvokrožnem sistemu. To pomeni, da na turnirju, ki se organizira enkrat mesečno, vsaka ekipa odigra 2 tekmi, v celotni sezoni pa proti vsakemu nasprotniku igra 2 x.

Turnirji so organizirani na državni ravni. Spored določi Floorball zveza Slovenije, vsak klub pa v sezoni organizira en turnir (izjema je finalni turnir, katerega organizira zmagovalec razpisa). Posamezne tekme trajajo 2 x 15 min z 5 minutnim premorom. Igra se mali floorball z vratarjem. To pomeni, da so v polju trije igralci vsake ekipe in vratar brez palice. Goli so standardnih velikosti za veliki floorball. Na tekmi sta prisotna 2 sodnika

## **5. OPREMA**

---

Posameznik za udejstvovanje na treningih in tekmovanjih potrebuje dvoranske copate, dres, visoke športne nogavice, bidon za vodo in palico. Dres in nogavice po potrebi zagotovi klub. Prav tako po potrebi za začetnike klub zagotovi palico. Vrtar potrebuje ščitnike za kolena in komolce, zaščitno obleko in čelado. Priporočena je tudi uporaba rokavic.

Pod neobvezno vendar priporočljivo opremo spadajo še zaščitna očala.

## **6. ŠOLA**

---

Vse aktivnosti se izvajajo v popoldanskih urah, tako da neposrednega vpliva na šolo ni. Tudi tekmovanja se izvajajo izključno ob vikendih.

## **7. POČITEK**

---

OFF-SEASON: S treningi posamezniki pričnejo s pričetkom šolskega leta in zaključijo z zaključkom le tega. To pomeni, da je off-season praktično celo poletje. Vodenih aktivnosti v tem času ni, je pa zaželeno, da se posameznik čim več giblje in ukvarja z različnimi športi/aktivnostmi, prav tako pa se spodbuja igranje floorballa na zunanjih igriščih.

TEKMOVALNO OBDOBJE: Igralci po turnirju samostojno izvajajo osnovne raztezne vaje, trener skrbi za pravilno izvedbo. Prav tako se poudari pomembnost hidracije po tekmi. Na dan turnirja se odsvetuje izvajanje drugih daljših/napornejših aktivnosti.

## **8. ŽELENI STANDARD/NIVO**

---

Standardi oziroma cilji, ki naj bi jih posameznik v tej starostni kategoriji dosegel:

- razumevanje gibanja in postavitve po igrišču;
- sposobnost uporabe taktičnih zamisli na tekmi;
- sposobnost uporabe prostih strelav in ostalih situacij iz prekinitev na tekmi;
- samostojna ocena, kdaj je potrebna menjava;
- samostojna ocena, kateri strel/podaja je najprimernejša glede na situacijo v igri;
- uporaba telesa kot primarno sredstvo v obrambi;
- uporaba telesa pri preigravanju;
- nadgradnja tehnike posameznika;
- razvoj motorike in gibalnih sposobnosti posameznika.



#### 4.3.3.4 Starostna skupina – U16

Tabela 30: Floorball, starostna skupina – U16

STAROSTNA SKUPINA – U16	
<b>STAROST</b>	13-15 let
<b>PREDHODNA AKTIVNOST V ŠPORTU</b>	8-10 let
<b>NAČRTOVANE AKTIVNOSTI</b>	Nadgrajevanje tehnik, taktične zamisli, igra pod pritiskom, trening napada, tehnika obvladovanja žogice, varanja, izkoriščanje prekinitev, razvijanje moči in hitrosti.
<b>TEDENSKA AKTIVNOST</b> (pripravljalno/tekmovalno obdobje)	Pripravljalno obdobje: 4 krat na teden 90 min (2 x v telovadnici, 2 x zunaj).  Tekmovalno obdobje: 2 krat na teden 90 min v telovadnici.
<b>TEKMOVANJA</b>	5 turnirjev + finalni turnir (odvisno od števila prijavljenih ekip).
<b>OPREMA</b>	Dvoranski copati, dres, floorball palica, bidon za vodo.

### 1. STAROSTNA SKUPINA

**Starost:** od 13 do 16 let

**Predhodna aktivnost:** Igralec ima vsaj 4 leta predhodne aktivnosti (ne nujno floorball). Zaželeno vsaj osnovno znanja floorballa.

**Tekmovalne izkušnje:** Tekmovalec ima do 8 let tekmovalnih izkušenj.

### 2. NAČRTOVANE AKTIVNOSTI v starostni skupini

- trening za pridobitev hitrosti in mišične mase;
- razvijanje hitrosti in koordinacije telesa;
- kontrola žogice s palico;
- podaja čez oviro;
- strel v gol;
- ohranjanje posesti žogice z zaščito s telesom ali palico;

- vodenje žogice z varanji;
- sprejem visokih podaj;
- treniranje napada;
- podajanje v višini kolen po zraku in ustavljanje žogice;
- podajanje in hitro streljanje;
- dvigovanje žogice s palico v zrak in lovljenje s telesom ali palico;
- spodbujanje samostojne izvedbe vaj z lastno telesno težo;
- kontrola žogice na majhnem prostoru;
- igra/situacija pod pritiskom;
- spodbujanje hitrejših igr;
- spodbujanje prevzemanja odgovornosti (odločnost, pogum);
- razvijanje razumevanja igre;
- uporaba različnih postavitev (presing, forecheck, nevtralna postavitev, obrambna postavitev) glede na nasprotnika ali rezultat;
- treningi izhodov, prostih strelav, protinapadov;
- spodbujanje aktivne igre in držanje posesti;
- nadgradnja tehnike (vodenje žogice, podaje, strelji).

### **Vadba mora temeljiti na:**

- elementih, ki so skladni s tehniko poučevanja floorballa v starostni kategoriji U16;
- upoštevanju prednosti sodobne floorball opreme;
- primernih didaktičnih načelih;
- kakovostih dobrega igralca: gibalna sposobnost, mentalna sposobnost, hitrost, vzdržljivost, moč, spretnost, kontrola žogice, sposobnost podajanja žogice in sposobnost sprejemanja različnih vlog v igri.

### 3. VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI

---

#### Pripravljalno obdobje SKUPAJ do 35 dni na sezono (leto)

Aktivnosti se izvajajo 4 x na teden (90 min, 2 x v dvorani, 2 x zunaj). Začetek aktivnosti cca. 2 meseca pred sezono. Treningi v dvorani so namenjeni uigravanju igralcev, razvijanju tehnike in igri.

Treningi zunaj so namenjeni razvijanju hitrosti, moči in koordinacije. Prav tako se skozi različne športe razvija igralčevo razmišljanje o premikanju brez žogice.

#### Tekmovalno obdobje SKUPAJ do 80 dni na sezono (leto)

Treningi se izvajajo 2 x tedensko po 90 min. Tekom celotne sezone so v trening vključene vaje z lastno telesno težo, vaje za eksplozivnost, hitrost in koordinacijo. Glavni del treninga je sestavljen iz osvajanja taktike in igre pod pritiskom. Spodbuja se samostojno izvajanje vaj in iskanje rešitev v različnih situacijah. Pomemben del treninga so tudi prosti strelji, situacije iz prekinitev in kazenski strelji. Vse vaje vključujejo elemente za razvijanje posameznikove tehnike. Igralce se spodbuja k tveganju (treningi so za to, da se učimo na napakah) in preizkušanju različnih novih stvari.

Skupno ima ekipa na sezono 12-17 tekem.

### 4. TEKMOVANJA

---

#### SKUPAJ do 6 dni na sezono (leto)

Tekmovanja potekajo v obliki turnirjev po dvokrožnem sistemu. To pomeni, da na turnirju, ki se organizira enkrat mesečno, vsaka ekipa odigra 2 tekmi, v celotni sezoni pa proti vsakemu nasprotniku igra 2 x.

Turnirji so organizirani na državni ravni. Spored določi Floorball zveza Slovenije, vsak klub pa v sezoni organizira en turnir (izjema je finalni turnir, katerega organizira zmagovalec razpisa). Posamezne tekme trajajo 2 x 15 min z 5 minutnim premorom. Igra se mali floorball z vratarjem. To pomeni, da so v polju trije igralci vsake ekipe

in vratar brez palice. Goli so standardnih velikosti za veliki floorball. Na tekmi sta prisotna 2 sodnika

## **5. OPREMA**

---

Posameznik za udejstvovanje na treningih in tekmovanjih potrebuje dvoranske copate, dres, visoke športne nogavice, bidon za vodo in palico. Dres in nogavice po potrebi zagotovi klub. Prav tako po potrebi za začetnike klub zagotovi palico. Vratar potrebuje ščitnike za kolena in komolce, zaščitno obleko in čelado. Priporočena je tudi uporaba rokavic.

Pod neobvezno vendar priporočljivo opremo spadajo še zaščitna očala.

## **6. ŠOLA**

---

Vse aktivnosti se izvajajo v popoldanskih urah, tako da neposrednega vpliva na šolo ni. Tudi tekmovanja se izvajajo izključno ob vikendih.

## **7. POČITEK**

---

OFF-SEASON: S treningi posamezniki pričnejo s pričetkom šolskega leta in zaključijo z zaključkom le tega. To pomeni, da je off-season praktično celo poletje. Vodenih aktivnosti v tem času ni, je pa zaželeno, da se posameznik čim več giblje in ukvarja z različnimi športi/aktivnostmi in razvija moč ter hitrost. Prav tako pa se spodbuja igranje floorballa tudi na zunanjih igriščih.

TEKMOVALNO OBDOBJE: Igralci po turnirju samostojno izvajajo osnovne raztezne vaje. Prav tako se poudari pomembnost hidracije po tekmi. Na dan turnirja se odsvetuje izvajanje drugih daljših/napornejših aktivnosti.

## **8. ŽELENI STANDARD/NIVO**

---

Standardi oziroma cilji, ki naj bi jih posameznik v tej starostni kategoriji dosegel:

- razumevanje taktičnih zamisli;
- sposobnost ocene najprimernejše taktične zamisli v različnih situacijah;
- igralec si upa tvegati (pogum, drznost, aktivnost);
- držanje posesti med igro;

- sposobnost uporabe različnih postavitev (presing, forecheck, nevtralna postavitvev, obrambna postavitvev) glede na nasprotnika ali rezultat;
- sposobnost sprejema visokih podaj;
- sposobnost preigravanja;
- sposobnost igranja pod pritiski;
- sposobnost vodenja žogice z varanji;
- sposobnost samostojne izvedbe vaj za moč, hitrost in koordinacijo;
- spodbujanje prevzemanja odgovornosti (odločnost, pogum);
- nadgradnja tehnike posameznika;
- vsi elementi igre se izvajajo v gibanju.

#### 4.3.3.5 Starostna skupina – U19

Tabela 31: Floorball, starostna skupina – U19

<b>STAROSTNA SKUPINA – U19</b>	
<b>STAROST</b>	17, 18 let
<b>PREDHODNA AKTIVNOST V ŠPORTU</b>	10-12 let
<b>NAČRTOVANE AKTIVNOSTI</b>	Taktične zamisli, tehnika obvladovanja žogice, razvijanje moči in hitrosti, samostojnost igralca, uigravanje izhodov/protinapadov/prostih strelav, vadenje različnih kombinacij napadov.
<b>TEDENSKA AKTIVNOST</b> (pripravljalno/tekmovalno obdobje)	Pripravljalno obdobje: 4 krat na teden 90 min (2 x v telovadnici, 2 x zunaj).  Tekmovalno obdobje: 3 krat na teden 90 min (2 x v telovadnici, 1 x v fitnesu).
<b>TEKMOVANJA</b>	12 tekem (ne vključuje možnosti pokalnega tekmovanja).
<b>OPREMA</b>	Dvoranskivcopati, dres, floorball palica, bidon za vodo.

## 1. STAROSTNA SKUPINA

---

**Starost:** od 17 do 19 let

**Predhodna aktivnost:** Igralec ima vsaj 6 let predhodne aktivnosti (vsaj 3 leta floorballa).

**Tekmovalne izkušnje:** Tekmovalec ima do 12 let tekmovalnih izkušenj.

## 2. NAČRTOVANE AKTIVNOSTI v starostni skupini

---

- trening za pridobitev mišične mase;
- razvijanje hitrosti in koordinacije telesa;
- vodenje žogice z izrazitim gibanjem telesa in varanji;
- streljanje z enim dotikom;
- močne podaje igralcu v gibanju;
- podajanje in hitro streljanje;
- vadenje različnih kombinacij napada 3 proti 2;
- razvijanje hitrosti in moči;
- osvajanje taktične igre - veliki floorball;
- uigrane situacije (protinapadi, izhodi, obrambne situacije);
- uporaba različnih postavitev (presing, forecheck, nevtralna postavitev, obrambna postavitev) glede na nasprotnika ali rezultat;
- uigravanje prostih strellov;
- razvijanje razumevanja igre;
- spodbujanje prevzemanja odgovornosti (odločnost, pogum);
- spodbujanje hitrejših, dinamičnih igr;
- prilagajanje igre glede na nasprotnika/situacijo/rezultat.

**Vadba mora temeljiti na:**

- elementih, ki so skladni s tehniko poučevanja floorballa v starostni kategoriji U19;
- upoštevanju prednosti sodobne floorball opreme;
- primernih didaktičnih načelih;

- kakovostih dobrega igralca: gibalna sposobnost, mentalna sposobnost, hitrost, vzdržljivost, moč, spretnost, kontrola žogice, sposobnost podajanja žogice in sposobnost sprejemanja različnih vlog v igri

### 3. VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI

#### Pripravljalno obdobje SKUPAJ do 35 dni na sezono (leto)

Aktivnosti se izvajajo 4 x na teden (90 min, 2 x v dvorani, 2 x zunaj). Začetek aktivnosti cca. 2 meseca pred sezono. Treningi v dvorani so namenjeni uigravanju igralcev, razvijanju tehnike, osvajanju taktičnih zamisli in igri.

Treningi zunaj so namenjeni razvijanju hitrosti, moči in koordinacije. Prav tako se skozi različne športe razvija igralčevo razmišljanje o premikanju brez žogice.

#### Tekmovalno obdobje SKUPAJ do 150 dni na sezono (leto)

Treningi se izvajajo 3 x tedensko po 90 min.

Kondicija (1 x 90 min): Vodena vadba v fitnessu. Izvajajo se vaje za moč, koordinacijo, eksplozivnost, vzdržljivost in gibčnost. Trening vključuje tako vaje z lastno težo kot vaje z utežmi in elastičnimi trakovi.

Treningi v dvorani (2 x 90 min): Glavni del treninga je sestavljen iz osvajanja taktike in igre pod pritiskom. Spodbuja se samostojno izvajanje vaj in iskanje rešitev v različnih situacijah. Pomemben del treninga so tudi prosti strelji, situacije iz prekinitev in kazenski strelji. Vse vaje vključujejo elemente za razvijanje posameznikove tehnike. Ekipa ima do 12 tekem na sezono.

### 4. TEKMOVANJA

#### SKUPAJ do 12 dni na sezono (leto)

Tekmovanja so organizirana na državnem nivoju po ligaškem dvokrožnem sistemu. Vsaka ekipa igra z vsemi nasprotniki doma in v gosteh, zaključni turnir pa se izvede po sistemu 1:4, 2:3, tekma za tretje mesto in finale.

Igra se veliki floorball 3 x 20 min z 10 minutnim premorom. Na igrišču je 5 igralcev in vratar, prisotna pa sta 2 sodnika.

## **5. OPREMA**

---

Posameznik za udejstvovanje na treningih in tekmovanjih potrebuje dvoranske copate, dres, visoke športne nogavice, bidon za vodo in palico. Dres in nogavice po potrebi zagotovi klub. Prav tako po potrebi za začetnike klub zagotovi palico. Vratar potrebuje ščitnike za kolena in komolce, zaščitno obleko in čelado. Priporočena je tudi uporaba rokavic.

Pod neobvezno vendar priporočljivo opremo spadajo še zaščitna očala

## **6. ŠOLA**

---

Vse aktivnosti se izvajajo v popoldanskih urah, tako da neposrednega vpliva na šolo ni. Tudi tekmovanja se izvajajo izključno ob vikendih.

## **7. POČITEK**

---

OFF-SEASON: S treningi posamezniki pričnejo s pričetkom šolskega leta in zaključijo z zaključkom le tega. To pomeni, da je off-season praktično celo poletje. To je čas za kondicijsko pripravo ki se začne v drugi polovici julija in traja do začetka sezone. V tem času imajo posamezniki 2 treninga na teden po 90 min na zunanjem atletskem stadionu, kjer izvajajo vaje za moč, vzdržljivost in hitrost. Prav tako izvajajo vaje za koordinacijo in ekipni duh. Treninge lahko sestavlja tudi floorball na zunanjem igrišču.

TEKMOVALNO OBDOBJE: Igralci se po tekmi samostojno raztegnejo, med tekmami in treningi se svetuje uporaba izotoničnih napitkov. Po treningih (predvsem fitness) je na voljo beljakovinski napitek za hitrejšo/boljšo regeneracijo.



## 8. **ŽELENI STANDARD/NIVO**

---

Standardi oziroma cilji, ki naj bi jih posameznik v tej starostni kategoriji dosegel:

- samostojna komunikacija o taktičnih zamislih v posameznem napadu (5 igralcev);
- nadgradnja tehnike posameznika;
- razvita hitrost in moč posameznika;
- sposobnost uporabe različnih postavitev glede na nasprotnika ali rezultat;
- igra z napadom 3 proti 2;
- razvijanje pregleda nad igro na velikem igrišču;
- hitra in povezana igra;
- natančni strelji in podaje se izvajajo v gibanju;
- igralec si upa tvegati (pogum, drznost, aktivnost);
- uigrane situacije (protinapadi, izhodi, obrambne situacije);
- hitro (avtomatsko) preklapljanje med različnimi stili igre glede na situacijo/rezultat;
- sposobnost uporabe različnih postavitev (presing, forecheck, nevtralna postavitve, obrambna postavitve) glede na nasprotnika ali rezultat;
- igralec je samozavesten.

### 4.3.3.6 Starostna skupina – U21

Tabela 32: Floorball, starostna skupina – ČLANI

STAROSTNA SKUPINA – ČLANI	
<b>STAROST</b>	Nad 20 let
<b>PREDHODNA AKTIVNOST V ŠPORTU</b>	10-15 let
<b>NAČRTOVANE AKTIVNOSTI</b>	Prilagajanje igre, različne kombinacije napadov, razvijanje atletskih sposobnosti / moči / hitrosti in tehnike, uigravanje, samostojnost igralca, uigravanje izhodov/ protinapadov/prostih strelav, hitrejša igra.
<b>TEDENSKA AKTIVNOST</b> (pripravljalno/tekmovalno obdobje)	Pripravljalno obdobje: 4 krat na teden 90 min (2 x v telovadnici, 2 x zunaj).  Tekmovalno obdobje: 4 krat na teden 90 min (2 x v telovadnici, 2 x v fitnesu).
<b>TEKMOVANJA</b>	28 tekem rednega dela (mednarodna liga + DP) + končnica.
<b>OPREMA</b>	Dvoranski copati, dres, floorball palica, bidon za vodo.

#### 1. STAROSTNA SKUPINA

**Starost:** nad 20 let

**Predhodna aktivnost:** Igralec ima vsaj 10 let predhodne aktivnosti (vsaj 6 let floorballa).

**Tekmovalne izkušnje:** Tekmovalec ima do 12 let tekmovalnih izkušenj.

#### 2. NAČRTOVANE AKTIVNOSTI v starostni skupini

- trening za pridobitev mišične mase;
- razvijanje hitrosti in moči;
- osvajanje taktične igre - veliki floorball;
- uigrane situacije (protinapadi, izhodi, obrambne situacije);

- uigravanje prostih strelav;
- uporaba različnih postavitev (presing, forecheck, nevtralna postavitev, obrambna postavitev) glede na nasprotnika ali rezultat;
- razvijanje razumevanja igre;
- spodbujanje prevzemanja odgovornosti (odločnost, pogum);
- spodbujanje hitreje, dinamične igre;
- močne podaje igralcu v gibanju;
- podajanje in hitro streljanje;
- vadenje različnih kombinacij napada 3 proti 2;
- Napad dva na dva na polovici igrišča / tri na dva / dva na ena;
- prilagajanje igre glede na nasprotnika/situacijo/rezultat;
- samostojna komunikacija v napadu.

#### **Vadba mora temeljiti na:**

- elementih, ki so skladni s tehniko poučevanja floorballa v starostni kategoriji U21;
- upoštevanju prednosti sodobne floorball opreme;
- primernih didaktičnih načelih;
- kakovostih dobrega igralca: gibalna sposobnost, mentalna sposobnost, hitrost, vzdržljivost, moč, spretnost, kontrola žogice, sposobnost podajanja žogice in sposobnost sprejemanja različnih vlog v igri.

### **3. VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI**

#### **Pripravljalno obdobje SKUPAJ do 35 dni na sezono (leto)**

Aktivnosti se izvajajo 4 x na teden (90 min, 2 x v dvorani, 2 x zunaj). Začetek aktivnosti cca. 2 meseca pred sezono. Treningi v dvorani so namenjeni uigravanju igralcev, razvijanju tehnike, osvajanju taktičnih zamisli in igri.

Treningi zunaj so namenjeni razvijanju hitrosti, moči in koordinacije. Prav tako se skozi različne športe razvija igralčevo razmišljanje o premikanju brez žogice

### **Tekmovalno obdobje SKUPAJ do 160 dni na sezono (leto)**

Treningi se izvajajo 3 x / 4 x tedensko po 90 min.

Kondicija (1 x /2 x 90 min): Vodena vadba v fitnesu. Izvajajo se vaje za moč, koordinacijo, eksplozivnost, vzdržljivost in gibčnost. Trening vključuje tako vaje z lastno težo kot vaje z utežmi in elastičnimi trakovi.

Treningi v dvorani (2 x 90 min): Glavni del treninga je sestavljen iz osvajanja taktike in igre pod pritiskom. Spodbuja se samostojno izvajanje vaj in iskanje rešitev v različnih situacijah. Pomemben del treninga so tudi prosti strelji, situacije iz prekinitev in kazenski strelji. Vse vaje vključujejo elemente za razvijanje posameznikove tehnike. Ekipa ima do 34 tekem na sezono

## **4. TEKMOVANJA**

### **SKUPAJ do 30 dni na sezono (leto)**

Tekmovanja so organizirana na državnem in mednarodnem nivoju. Igra se veliki floorball, 3 x 20 min z 10 minutnim premorom. V polju je 5 igralcev in vratar, na tekmi sta prisotna 2 sodnika. Vsaka ekipa v posamezni ligi igra z vsakim nasprotnikom doma in v gosteh. Finalni turnir je tako v DP kot v mednarodni ligi organiziran pri zmagovalcu razpisa, polfinali, tekma za tretje mesto in finale pa se odigrajo v enem vikendu.

## **5. OPREMA**

Posameznik za udejstvovanje na treningih in tekmovanjih potrebuje dvoranske copate, dres, visoke športne nogavice, bidon za vodo in palico. Dres in nogavice po potrebi zagotovi klub. Prav tako po potrebi za začetnike klub zagotovi palico. Vratar potrebuje ščitnike za kolena in komolce, zaščitno obleko in čelado. Priporočena je tudi uporaba rokavic.

Pod neobvezno vendar priporočljivo opremo spadajo še zaščitna očala

## 6. ŠOLA

---

Vse aktivnosti se izvajajo v popoldanskem času, tako da neposrednega vpliva na šolo ni. Izjeme so vikend gostovanja (2, 3x na sezono), kjer ekipa v enem vikendu odigra 2 tekmi v tujini. V tem primeru klub igralcu zagotovi status športnika in posledično možnost prilagoditve ocenjevanja v začetku tedna po gostovanju.

## 7. POČITEK

---

OFF-SEASON: S treningi posamezniki pričnejo s pričetkom šolskega leta in zaključijo z zaključkom le tega. To pomeni, da je off-season praktično celo poletje. To je čas za kondicijsko pripravo ki se začne v drugi polovici julija in traja do začetka sezone. V tem času izvajajo 2 treninga na teden po 90 min na zunanjem atletskem stadionu, kjer izvajajo vaje za moč, vzdržljivost in hitrost. Prav tako izvajajo vaje za koordinacijo in ekipni duh. Treninge lahko sestavlja tudi floorball na zunanjem igrišču.

TEKMOVALNO OBDOBJE: Igralci se po tekmi samostojno raztegnejo, med tekmami in treningi se svetuje uporaba izotoničnih napitkov. Po treningih (predvsem fitness) in tekmah je na voljo beljakovinski napitek za hitrejšo/boljšo regeneracijo.

## 8. ŽELENI STANDARD/NIVO

---

Standardi oziroma cilji, ki naj bi jih posameznik v tej starostni kategoriji dosegel:

- samostojna komunikacija o taktičnih zamislih v posameznem napadu (5 igralcev);
- nadgradnja tehnike;
- razvita hitrost in moč posameznika;
- razvijanje pregleda nad igro;
- hitra in povezana igra;
- natančni strelji in podaje se izvajajo v gibanju;
- hitro (avtomatsko) preklapljanje med različnimi stili igre glede na situacijo/rezultat;
- igralec si upa tvegati (pogum, drznost, aktivnost);
- igralec se zaveda svojih dobrih in slabih lastnosti;

- igralec se osredotoči na svoje pomanjkljivosti in jih postopoma odpravlja;
- sposobnost uporabe različnih postavitev (presing, forecheck, nevtralna postavitvev, obrambna postavitvev) glede na nasprotnika ali rezultat;
- sposobnost uigranih situacij;
- sposobnost različnih kombinacij napada.

#### 4.4 Gimnastika

Gimnastika zajema široko paleto gibanja – združuje šport z estetiko, močjo in akrobacijo, ki vpliva na fizične zmožnosti, kot so; moč, nadzor drže in prožnost, vpliva na kognitivne lastnosti kot so; asociacije, spomin in koncentracija in prav tako na psihosocialne veščine kot je; samo-izražanje, komunikacija in sprejemanje. Študije dokazujejo, da je gimnastika učinkovito sredstvo za povečanje motoričnih sposobnosti že v zgodnjem otroštvu (Karachle, Dania in Venetsanou, 2017). Le-ta izboljša motorično kondicijo, kar pozitivno vpliva na koordinacijo in moč, ter tudi na eksplozivno moč in hitrost gibanja zgornjih okončin (Madić, Cvetković, Popović in Marinkovic, 2018).

Ugotovljeno je bilo, da otroci, ki sodelujejo v programu gimnastike, znatno pridobijo socialne veščine (socialno sodelovanje, socialna interakcija, socialna neodvisnost), medtem ko se jim znatno znižajo ravni glede na njihove vedenjske težave (samosredotočen / eksplozivnost, težave s pozornostjo / prekomerna aktivnost, antisocialni / agresivni), ponotranjeni problemi (socialni umik, tesnoba / somatske težave). Otroci imajo več možnosti za zaznavanje čustvenih stanj drugih. Okolje, praksa in informacije so vodili otrokovo vedenje. Otroci, ki se ukvarjajo z gimnastiko, imajo veliko priložnosti za izmenjavo, vodenje, interakcijo in odzivanje na potrebe drugih in njihovih. Ne naučijo se samo ceniti sebe, ampak tudi druge. To ne ustvarja samo pozitivne samopodobe in večje družbene zavesti otrok, ampak tudi razvija njihovo samozavest in držo (Shamshiri, Bagheri, Hashemy, Doostan in Yazdani, 2013).

Ugotovitve študij kažejo, da sodelovanje pri gimnastiki izboljša delovanje delovnega spomina, ki se odraža tako v vedenjskih kot v nevrofizioloških merilih. To ima lahko pomembno vlogo pri otrokovem zdravju in razvoju in še posebej vpliv na lažje učenje, kar pa se lahko kaže kot boljša učna uspešnost (Hsieh, Lin, Chang, Huang in Hung, 2017).

#### 4.4.1 Preverba pri trenerjih

G. Janez Dekleva (Zavod za šport Škofja Loka) nam je posredoval kontakt g. Saša Bertonclja, bivšega vrhunskega telovadca (mojster konja z ročaji). Z gospodom Sašom Bertoncljem smo opravili dva krajša telefonska klica. Prvič smo se slišali v petek, 15. 05. 2020 ob 12.15. Tema pogovora je bila analiza našega dela v okviru projekta in krajši pregled učnih načrtov. Dogovorili smo se, da se ponovno slišimo v ponedeljek, ko bo opravil podrobnejši pregled vsebine in dodal svoje popravke. Tako kot že rečeno, drugi telefonski klic je potekal v ponedeljek, 18. 05. 2020 ob 13.20. Pogovor je tekel o dodani vsebini učnih načrtov in na splošno o gimnastiki kot športu. Preko elektronske pošte nam je g. Bertoncelj posredoval še ustrezno dopolnjene učne načrte.

Pri selekcijah U10, U12, U14 smo dodala težje elemente. Spremenili smo strukturo treningov in dopolnili predel s tekmovanji. Predebatirali smo možnosti, kako bi lahko še dopolnili sam načrt, saj se športna gimnastika zelo razlikuje od drugih športov.

Predvsem bi radi pohvalili g. Bertonclja za odzivnost in pomoč pri dopolnitvi učnih načrtov. Sami nismo iz tega športa, zato nam je bilo zelo težko izpolniti obrazce, predvsem z vidika vsebine treninga.

#### 4.4.2 Mnenje

Sašo Bertoncelj  
Gorenja vas – Reteče 21a  
4220 Škofja Loka

**ZADEVA:** Mnenje o pripravljenih učnih načrtih

Gimnastika je zelo obsežen bazičen šport z velikim številom različnih športnih panog in različnimi nivoji športnega udejstvovanja, pri katerem se tudi priprava učnega načrta lahko zelo hitro zaplete. Moje mnenje je, da so bili učni načrti glede na to da niso bili pripravljene s strani gimnastičnega trenerja ki mora biti dober poznavalec svoje panoge dobro pripravljene.

V Škofji loki, dne 19.5.2020

Sašo Bertoncelj



Slika 35: Mnenje Sašo Bertoncelj



### 4.4.3 Učni načrti po starostnih skupinah

#### 4.4.3.1 Starostna skupina – U8

Tabela 33: Gimnastika, starostna skupina – U8

STAROSTNA SKUPINA – U8	
<b>STAROST</b>	6, 7 let
<b>PREDHODNA AKTIVNOST V ŠPORTU</b>	2 leti
<b>NAČRTOVANE AKTIVNOSTI</b>	Gimnastične vaje, tudi z različnimi pripomočki in ob glasbeni spremljavi. Premagovanje orodij kot ovir.
<b>TEDENSKA AKTIVNOST</b> (pripravljalno/tekmovalno obdobje)	
<b>TEKMOVANJA</b>	Gimnastika na rekreativnem nivoju.
<b>OPREMA</b>	DEKLICE: 1. gimnastični dres 2. speti in urejeni lasje 3. gimnastični copati  FANTJE: 1. majica s kratkimi rokavi in kolesarke 2. gimnastični copati Gimnastična orodja.

## 1. STAROSTNA SKUPINA

**Starost:** 6, 7 let

**Predhodna aktivnost:** gibalne urice

**Tekmovalne izkušnje:** /

## 2. NAČRTOVANE AKTIVNOSTI v starostni skupini

OSNOVE AKROBATIKE: Valjanja, zibanja, poskoki v opori na rokah, stoja na lopaticah, preval naprej. Valjanja, zibanja, poskoki v opori na rokah, stoja na lopaticah, preval naprej in nazaj. Premet v stran. Levji skok, salta naprej z asistenco.

**SKOKI:** Preskoki klopi, gredi z oporo rok. Naskok v oporo klečno ali čepno na skrinjo vzdolž (visoko do 80 cm). Preskakovanje klopi, gredi. Naskok v oporo klečno ali čepno na skrinjo vzdolž (visoko do 100 cm). Osnovni skoki na mali prožni ponjavi (MPP) in veliki prožni ponjavi (VPP)

**VESE IN OPORE:** Plezanje po letveniku, poševni klopi, zviralih, žrdi ipd.; prevlek, koleb v vesi na krogih in bradlji.

**VAJE RAVNOTEŽJA NA OŽJI POVRŠINI:** Klop: plazenje, plezanje in hoja v različnih smereh, poskoki v različnih smereh, seskok stegnjeno. Klop in nizka gred: plazenje, plezanje in hoja v različnih smereh, sonožni in enonožni poskoki v različnih smereh, enostavne drže, obrat sonožno, seskoki.

**RITMIKA:** Preskakovanje kolebnice. Poskoki. Različne enostavne drže. Preskakovanje kolebnice. Skoki, obrati, različne drže (razovka idr.)

### **3. VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI**

---

Pri tej starosti nimamo razdeljena obdobja.

### **4. TEKMOVANJA**

---

Gimnastika za vse na rekreativnem nivoju, potem pa se na ostalih nivojih tekmuje, tako v ženski (stopenjski sistem), kot moški (Obvezne vaje) gimnastiki. Tekmujejo tudi v obveznih vajah na VPP.

### **5. OPREMA**

---

Kaj posameznik potrebuje za izvedbo ciljev tekmovanja/treningov?

DEKLICE:

1. gimnastični dres;
2. speti in urejeni lasje;
3. gimnastični copati.

FANTJE:

1. majica s kratkimi rokavi in kolesarke;
  2. gimnastični copati;
- Potrebna so tudi gimnastična orodja.

## **6. ŠOLA**

---

Treningi potekajo v popoldanskem času, ločeno od šolskih dejavnosti.

## **7. POČITEK**

---

Koliko prostih dni je predvideno oziroma kdaj?

Pri tej starosti ni »offseason« časa. Otroci imajo prosto v času šolskih počitnic. Seveda je to odvisno od nivoja in kluba.

## **8. ŽELENI STANDARD/NIVO**

---

Standardi oziroma cilji, ki naj bi jih posameznik v tej starostni kategoriji dosegel:

Pomembno je, da se otrok udeleži v športu. Gimnastika je pomembna, da otrok osvoji osnovne motorične sposobnosti, ki so lahko odlična predispozicija za nadaljevanje gimnastike ali pa nadaljevanje v drugih športih.

#### 4.4.3.2 Starostna skupina – U10

Tabela 34: Gimnastika, starostna skupina – U10

STAROSTNA SKUPINA – U10	
<b>STAROST</b>	8, 9 let
<b>PREDHODNA AKTIVNOST V ŠPORTU</b>	2, 3 leta
<b>NAČRTOVANE AKTIVNOSTI</b>	Gimnastične vaje, tudi z različnimi pripomočki in ob glasbeni spremljavi. Premagovanje orodij kot ovir. Sklopi gimnastičnih vaj. Premagovanje orodij kot ovir, poligoni in štafete.
<b>TEDENSKA AKTIVNOST</b> (pripravljalno/tekmovalno obdobje)	
<b>TEKMOVANJA</b>	VPP – pokalna tekmovanja in državno prvenstvo Gimnastika za vse (MPP, akrobatika) MŠG – obvezne vaje ŽŠG – Stopenjski sistem
<b>OPREMA</b>	DEKLICE: 1. gimnastični dres 2. speti in urejeni lasje 3. gimnastični copati  FANTJE: 1. majica s kratkimi rokavi in kolesarke 2. gimnastični copati Gimnastična orodja.

### 1. STAROSTNA SKUPINA

**Starost:** 8, 9 let

**Predhodna aktivnost:** 2, 3 leta

**Tekmovalne izkušnje:** /

### 2. NAČRTOVANE AKTIVNOSTI v starostni skupini

OSNOVE AKROBATIKE: Salte naprej, premeti naprej iz koraka, premet vstran za 180 stopinj (Rondat).

**SKOKI:** Preskakovanje klopi, gredi. Naskok v oporo klečno ali čepno na skrinjo vzdolž (visoko do 100 cm). Naskoki na skrinjo v različne opore, raznožka čez kozo s pomočjo ali varovanjem; različni seskoki z višjega na nižje. Pripravljalne vaje za skoke z male prožne ponjave, skok stegnjeno in skrčno. Različne vaje na VPP za učenje težjih elementov. Salte naprej na MPP in VPP salta nazaj z asistenco na VPP.

**VESE IN OPORE:** Plezanje po letveniku, poševni klopi, zviralih, žrdi ipd. Plezanje po različnih plezalih, vzmik s pomočjo; kolebi v vesi in opori, seskok iz opore. Premah odnožno z varovanjem. Kolebanje v opori na bradlji. Stoja na bradlji in krogih. Kolebanje na drogu in uporaba pomagala (vrtalice) za učenje veletočev na drogu.

**VAJE RAVNOTEŽJA NA OŽJI POVRŠINI:** Klop in nizka gred: plazenje, plezanje in hoja v različnih smereh, sonožni in enonožni poskoki v različnih smereh, enostavne drže, obrat sonožno, seskoki. Klop in nizka gred: hoja z različnimi nalogami, obrati sonožno, drže (razovka idr.), različni skoki z enonožnim in sonožnim odzivom, različni seskoki. Povezovanje hoje, skokov, obratov, drž, seskoka. Opora na krogih je odlična vaja za ravnotežje. Ročkanje naprej in nazaj na bradlji. Stopanje z rokami na odzivno desko, medtem ko je telo v »plank« položaju.

**RITMIKA:** Preskakovanje kolebnice. Skoki, obrati, različne drže (razovka idr.). Preskakovanje kolebnice na mestu in v gibanju na različne načine. Različni skoki, obrati na eni nogi, drže, vaje z obroči, vaje s trakovi.

### **3. VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI**

---

Pri tej starosti nimamo razdeljena obdobja.

### **4. TEKMOVANJA**

---

Možna tekmovanja so:

VPP – pokalna tekmovanja in državno prvenstvo

Gimnastika za vse (MPP, akrobatika)

MŠG – obvezne vaje

ŽŠG – Stopenjski sistem

## 5. OPREMA

---

Kaj posameznik potrebuje za izvedbo ciljev tekmovanja/treningov?

DEKLICE:

1. gimnastični dres;
2. speti in urejeni lasje;
3. gimnastični copati.

FANTJE:

1. majica s kratkimi rokavi in kolesarke;
2. gimnastični copati.

Gimnastična orodja.

## 6. ŠOLA

---

Treningi potekajo v popoldanskem času, ločeno od šolskih dejavnosti.

## 7. POČITEK

---

Koliko prostih dni je predvideno oziroma kdaj?

Pri tej starosti ni »offseason« časa. Otroci imajo prosto v času šolskih počitnic. Seveda je to odvisno od nivoja in kluba.

## 8. ŽELENI STANDARD/NIVO

---

Standardi oziroma cilji, ki naj bi jih posameznik v tej starostni kategoriji dosegel:

Pomembno je, da se otrok udeleži v športu. Gimnastika je pomembna, da otrok osvoji osnovne motorične sposobnosti, ki so lahko odlična predispozicija za nadaljevanje gimnastike ali pa nadaljevanje v drugih športih.

## 4.4.3.3 Starostna skupina – U12

Tabela 35: Gimnastika, starostna skupina – U12

STAROSTNA SKUPINA – U12	
<b>STAROST</b>	10, 11 let
<b>PREDHODNA AKTIVNOST V ŠPORTU</b>	3, 4 leta
<b>NAČRTOVANE AKTIVNOSTI</b>	Konkretno sestavljen trening po orodjih, s splošnim ogrevanjem, splošnimi vajami za moč, treningom na orodjih, nato sledi sklop specialnih vaj za moč in raztezanje.
<b>TEDENSKA AKTIVNOST</b> (pripravljalo/tekmovalno obdobje)	
<b>TEKMOVANJA</b>	Možna tekmovanja so: VPP – pokalna tekmovanja in državno prvenstvo Gimnastika za vse (MPP, akrobatika) MŠG – obvezne vaje ŽŠG – Stopenjski sistem
<b>OPREMA</b>	DEKLICE: 1. gimnastični dres 2. speti in urejeni lasje 3. gimnastični copati  FANTJE: 1. majica s kratkimi rokavi in kolesarke 2. gimnastični copati Gimnastična orodja.

**1. STAROSTNA SKUPINA**

**Starost:** 10, 11 let

**Predhodna aktivnost:** 3,4 leta

**Tekmovalne izkušnje:** /

**2. NAČRTOVANE AKTIVNOSTI v starostni skupini**

1. ogrevalni del (gimnastično ogrevanje);
2. Splošna moč (zgibe, dvigi nog, različni poskoki, sklece);

3. Training na orodjih (učenje, ponavljanje in utrjevanje);
4. Specialna moč (stabilizacije);
5. Raztezanje (špage, predkloni; statično in dinamično raztezanje).

### **3. VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI**

---

Pri tej starosti nimamo razdeljena obdobja.

### **4. TEKMOVANJA**

---

Možna tekmovanja so:

VPP – pokalna tekmovanja in državno prvenstvo

Gimnastika za vse (MPP, akrobatika)

MŠG – obvezne vaje

ŽŠG – Stopenjski sistem

### **5. OPREMA**

---

Kaj posameznik potrebuje za izvedbo ciljev tekmovanja/treningov?

DEKLICE:

1. gimnastični dres;
2. speti in urejeni lasje;
3. gimnastični copati.

FANTJE:

1. majica s kratkimi rokavi in kolesarke;
2. gimnastični copati.

### **6. ŠOLA**

---

Treningi potekajo v popoldanskem času, ločeno od šolskih dejavnosti.



## 7. POČITEK

Koliko prostih dni je predvideno oziroma kdaj?

Pri tej starosti ni »offseason« časa. Otroci imajo prosto v času šolskih počitnic.

## 8. ŽELENI STANDARD/NIVO

Standardi oziroma cilji, ki naj bi jih posameznik v tej starostni kategoriji dosegel:

Pomembno je, da se otrok udeležuje v športu. Gimnastika je pomembna, da otrok osvoji osnovne motorične sposobnosti, ki so lahko odlična predispozicija za nadaljevanje gimnastike ali pa nadaljevanje v drugih športih.

### 4.4.3.4 Starostna skupina – U14

Tabela 36: Gimnastika, starostna skupina – U14

STAROSTNA SKUPINA – U14	
<b>STAROST</b>	12, 13 let
<b>PREDHODNA AKTIVNOST V ŠPORTU</b>	5, 6 leta
<b>NAČRTOVANE AKTIVNOSTI</b>	Gimnastične vaje z različnimi cilji (ogrevanje, stabilizacija telesa, pravilna telesna drža, krepitev idr.).
<b>TEDENSKA AKTIVNOST</b> (pripravljalno/tekmovalno obdobje)	
<b>TEKMOVANJA</b>	Možna tekmovanja so: VPP – pokalna tekmovanja in državno prvenstvo Gimnastika za vse (MPP, akrobatika) MŠG – obvezne vaje ŽŠG – Stopenjski sistem Tudi že mednarodni nivo.
<b>OPREMA</b>	DEKLICE: 1. gimnastični dres 2. speti in urejeni lasje 3. gimnastični copati  FANTJE: 1. majica s kratkimi rokavi in kolesarke 2. gimnastični copati Gimnastična orodja.

## 1. STAROSTNA SKUPINA

---

**Starost:** 12, 13 let

**Predhodna aktivnost:** 5, 6 let

**Tekmovalne izkušnje:** /

## 2. NAČRTOVANE AKTIVNOSTI v starostni skupini

---

**AKROBATIKA:** Stegnjeni salto, različne salte z enim ali več obrati. Premeti naprej in nazaj. Preval nazaj v stojo. Povezovanje prvin v sestavo. Piramide.

**SKOKI:** Dvojni salto naprej, iztegnjeni salto naprej in različne salte naprej z enim ali več obrati. Na VPP tudi skoki nazaj (skrčeni salto nazaj, stegnjeni salto nazaj, salte z obrat.)

**VAJE RAVNOTEŽJA NA OŽJI POVRŠINI:** Ravnotežje se vadi na stabilizacijskih deskah, bosu ball, ali specifično na orodjih (opora na krogih, kolebanje na bradlji bradlja, različne specialne vaje za posamezna orodja.)

**VESE IN OPORE:** Kompleksnejši elementi na posameznih orodjih ki zahtevajo veso ali oporo (Bradlja, drog, krogi, dvovišinska bradlja pri ženskah, konj z ročajji) izvajanje kompleksnejših elementov.

**RITMIKA:** Učenke: skoki (mačji skok, strig, skok visoko in daleč ipd.), obrati sonožno in na eni nogi, sestave z glasbeno spremljavo z obročem, kolebnico, žogo ali trakom posamič ali v skupini. Učenci: Različni skoki s kolebnico. Preskakovanje kolebnice. Skoki, obrati, različne drže (razovka idr.). Preskakovanje kolebnice na mestu in v gibanju na različne načine. Različni skoki, obrati na eni nogi, drže, vaje z obroči, vaje s trakovi.

Trening naj bi izgledal takole:

1. ogrevalni del (gimnastično ogrevanje);
2. splošna moč (zgibe, dvigi nog, različni poskoki, sklece);
3. trening na orodjih (učenje, ponavljanje in utrjevanje).

4. specialna moč (stabilizacije);
5. raztezanje (špage, predkloni; statično in dinamično raztezanje).

### **3. VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI**

---

Rekreativna gimnastika brez razčlenitve, gimnastika usmerjena v vrhunski šport že razdeljeno.

### **4. TEKMOVANJA**

---

Možna tekmovanja so:

VPP – pokalna tekmovanja in državno prvenstvo

Gimnastika za vse (MPP, akrobatika)

MŠG – obvezne vaje

ŽŠG – Stopenjski sistem

Tudi že mednarodni nivo.

### **5. OPREMA**

---

Kaj posameznik potrebuje za izvedbo ciljev tekmovanja/treningov?

DEKLICE:

1. gimnastični dres;
2. speti in urejeni lasje;
3. gimnastični copati.

FANTJE:

1. majica s kratkimi rokavi in kolesarke;
2. gimnastični copati;

Gimnastična oprema.

## 6. ŠOLA

---

Treningi potekajo v popoldanskem času, ločeno od šolskih dejavnosti.

## 7. POČITEK

---

Koliko prostih dni je predvideno oziroma kdaj?

Načeloma samo med letnimi počitnicami, odvisno od skupine in nivoja. lahko od 2-3 tednov, do 1. meseca. Druge počitnice se izkoristijo za dva treninga dnevno. Seveda tukaj govorimo za malo bolj usmerjeno v vrhunski šport. Pri rekreaciji je drugače, saj so počitnice namenjene za družino in ne toliko za šport.

## 8. ŽELENI STANDARD/NIVO

---

Standardi oziroma cilji, ki naj bi jih posameznik v tej starostni kategoriji dosegel:

Osvajanje elementov in prvin za doseg rezultatov na tekmovanjih. Rekreativna gimnastika, zopet za udejstvovanje v športu in veselje do tega.

### 4.5 Košarka

Košarka mladim igralcem ponuja številne prednosti, vključno s fizično kondicijo, uravnavanjem telesne teže, koordinacijo, odpravljanjem stresa, oblikovanjem ekipnega duha in druženje z drugimi, kar pri otrocih pozitivno vpliva za socializacijo. Za starše, ki iščejo varen in priročen način, kako otroke spraviti s kavča, vendar jih hranijo blizu doma, je odlična izbira domač košarkarski obroč. Košarka je šport, ki ga lahko otrok začne v zgodnji mladosti. Svetujemo, da se že majhnega otroka nauči osnovnih košarkarskih veščin, saj to ne le spodbuja vadbo, ampak služi tudi kot osnova za aktivno delovanje tudi kasneje v življenju.

V košarkarske programe se lahko vpišejo otroci, stari najmanj 5 let. Za mlajše otroke so programi ponavadi osredotočeni na razvijanje osnovnih veščin in običajno uporabljajo krajša 6-metrski platišča. Igra na osnovi pravil se običajno ne začne, dokler otroci niso stari 7 do 9 let. Do četrtega ali petega razreda so mnogi otroci pripravljene igrati košarko proti drugim moštvom. Poleg košarkarskih kampov, ki jih nadzira trener, lahko otroci doma vadijo, da ostanejo aktivni. Za domačo igro lahko

vgrajen nadstropni obroč služi kot varen prostor za otroke vseh starosti. Košarkarski obroči ki se prilagodijo po višini, lahko v nekaj sekundah preidejo od 2 do 3 metre s preprostimi zavojem ročaja. To pomeni, da lahko koš raste z otrokom ali z lahkoto služi družinam z več otroki.

Otroci vsak dan potrebujejo vsaj eno uro intenzivne telesne aktivnosti. Učenje košarke otrokom omogoča, da to vključijo v svoje vsakodnevne rutine in prispeva k splošnemu dobremu telesnemu počutju in kondiciji. Dribling, metanje, lovljenje in vrtenje izboljšuje grobe motorične sposobnosti z vključevanjem vseh glavnih mišičnih skupin. Majhni otroci, ki igrajo košarko, kažejo izboljšano fleksibilnost in vzdržljivost, pa tudi fine motorične sposobnosti in koordinacijo

Če se že zgodaj ukvarjamo s košarko, se otrokom pomaga psihično razvijati. Igranje v ekipi pomaga otroku, da se spoprijatelji in se vključi v svojo skupino vrstnikov. Igranje košarke izboljšuje otrokovo sposobnost sporazumevanja in reševanja osnovnih logičnih težav. Mladi športniki se že od malih nog naučijo delati v timskem vzdušju, biti pozorni na druge in se na to ustrezno odzivati. Poleg tega, če izkušnje koristi in težav zdrave konkurence v mladosti pripravijo otroke na neuspehe v poznejšem življenju (Rainbow Play Systems, 2019).

#### **4.5.1 Preverba pri trenerjih**

Dne 18. 5. 2020, smo kontaktirali gospo Klavdijo Oblak, trenerko v KK Škofja Loka. Ga. Oblak je diplomirala na fakulteti za šport in pridobila naziv diplomant športnega treniranja (UN) za košarko. Na njo smo se obrnili zaradi pomoči izkušene osebe v košarki pri ustvarjanju učnih načrtov za košarkarske klube, ter njegov komentar na delo, ki smo ga do sedaj opravili. Klic je trajal 15 minut, med klicem pa smo preleteli predloge za učne načrte. Ga. Oblak s svojimi izkušnjami lahko bolje zastavila razporeditev tekmovalnega dela sezone posameznih kategorij. Skozi pogovor smo tako opredelili tekmovalna obdobja za vse kategorije, ter bolje razporedili količino in trajanje treningov pri mlajših kategorijah (U9 in U11). Gospo Oblak smo povprašali po možnih nasvetih za boljše opredeljevanje tehničnih in taktičnih sposobnosti, dogovorili smo se, da nam v pomoč pošlje gradivo prek elektronske pošte.

Po prejeti elektronski pošti smo tako v vseh kategorijah lažje opredelili tehnična in taktična znanja igre košarke, ki naj bi jih igralci usvojili. Iz bolj splošnih navajanj smo tako lahko elemente igre (taktike igre ali tehnične gibe) predstavili v pravilni

košarkarski terminologiji, zaradi česar verjamemo, da bodo učni načrti lažje uporabni za trenerje košarke.

Ga. Oblak bi pohvalili zaradi pripravljenosti do sodelovanja pri popravljanju učnih načrtov. S svojimi nasveti in primeri iz njene kariere je tako pripomogla k primernem končnem izdelku.

#### 4.5.2 Mnenje

*Po pregledu učnih načrtov, potrjujem, da so načrti primerni za uporabo v košarkarskih klubih in smiselno povezujejo prvine, ki jih mladostniki osvajajo pri prehodih skozi kategorije. V prvotni verziji je bilo nekaj pomanjkljivosti zaradi presplošnih opredelitev tehničnih in taktičnih vsebin pri posameznih kategorijah. Po pogovoru s sodelujočim študentom iz projekta sva pomanjkljivosti odpravila, trenutne tehnične in taktične prvine tako ustrezajo potrebnim znanjem za določene kategorije.*

*Strinjam se, da so programi za kategorije U9, U11, U13 in U15 bolj specifični, medtem ko se pri programu U17 in pri starejših kategorijah učni načrti bolj odvisni od potreb posameznih ekip. Zato je potrebna bolj podrobna priprava na ravni posameznikov, o čemer pa potem presoja trener vsake ekipe ločeno.*

*Napisani učni načrti so primerni za trenerje mlajših selekcij ter ob potrebnih izkušnjah v športu lahko pripomorejo k uspešnemu vodenju ekip.*

*Klavdija Oblak,  
KK Škofja Loka*

### 4.5.3 Učni načrti po starostnih skupinah

#### 4.5.3.1 Starostna skupina – U9

Tabela 37: Košarka, starostna skupina – U9

STAROSTNA SKUPINA – U9	
<b>STAROST</b>	7 in 8 let
<b>PREDHODNA AKTIVNOST V ŠPORTU</b>	0-2 let
<b>NAČRTOVANE AKTIVNOSTI</b>	Razvoj odnosa do športa, koordinacija, orientacija po prostoru, gibljivost, osnovni tehnični elementi, osnove košarkarske taktike
<b>TEDENSKA AKTIVNOST</b> (pripravljalno/tekmovalno obdobje)	Treningi so 2 krat tedensko čez celo šolsko leto/zadnja tretjina leta – 1x tedensko tekme
<b>TEKMOVANJA</b>	V drugem delu sezone, pod okriljem klubov
<b>OPREMA</b>	- dvoranski čevlji - športna oprema - plastenka za vodo

#### 1. STAROSTNA SKUPINA

**Starost:** 7 in 8 let

**Predhodna aktivnost:** 0-2 leti

**Tekmovalne izkušnje:** Zaradi manjše starosti otrok v kategoriji, predhodne izkušnje niso potrebne

#### 2. NAČRTOVANE AKTIVNOSTI v starostni skupini

##### TEHNIKA IN TAKTIKA IGRE:

1. KOŠARKARSKA PREŽA NA MESTU IN V GIBANJU (napadalna paralelna, obrambna paralelna, sprejemanje in držanje žoge v košarkarski preži)
2. SKOKI IN PIVOTIRANJE (pivotiranje)

3. **PODAJANJE ŽOGE NA MESTU IN V GIBANJU** (podajanje z dvema rokama (v prsi, iz nad glave, ob tla), podajanje z levo in desno roko)

4. **VODENJE ŽOGE** (prehod v vodenje (križni), vodenje na mestu ( nizko, srednje, visoko), vodenje v gibanju (počasi, srednja hitrost, maksimalna hitrost), postopno vključevanje menjav, navajamo na zaščito žoge)

5. **ZAUSTAVLJANJE** (sonožno, zaustavljanje z žogo in brez žoge (v napadu in obrambi), zaustavljanje iz vodenja, trojna nevarnost)

6. **MET ŽOGE NA KOŠ** (met žoge na koš iz mesta, met žoge na koš iz dvokoraka, • različna tekmovanja v metu žoge na koš)

7. **IGRA** (igra 1 : 1 na polovici igrišča po vračanju žoge, igra 1 : 1 čez celo košarkarsko igrišče, igra 3 : 3 na polovici in na celo igrišče, različne štafetne igre in elementarne igre (tekmovanja) )

### **KONDICIJA:**

1. **HOJA IN TEK:** pravilna hoja v počasnem in hitrem tempu, počasen tek z različnimi nalogami (počep, kroženje z rokami, prehitevanje,.) »slalom« med ovirami (naprej, hrbtno), hoja in tek po črti, prehod iz hoje v tek (naprej, hrbtno), šprint do največ 15 m, koordinacijska lestvica z osnovnimi vajami, šola teka (pravilno delo rok, tek - ravne noge, atletska abeceda).

### **EKSPLOZIVNA MOČ:**

1. **SKOKI** (skoki (sonožni, po eni nogi.), horizontalni in vertikalni skoki preko ovir (30 cm), skoki v daljino (sonožno, enonožno) )

### **KOORDINACIJA:**

1. **AKROBATIKA** (kotaljenje, plazenje in lazenje, preval naprej, hoja roke + noge (štirinožno) na prsih in hrbtu v vseh smereh, ravnotežne vaje (hoja po klopci), plezanje na letvenik (prepreke so lahko blazine) )



### **3. VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI**

---

#### **Pripravljalno obdobje SKUPAJ do 80 dni na sezono (leto)**

Treningi naj se izvajajo 2x tedensko po 45min.

#### **Tekmovalno obdobje SKUPAJ do 25 dni na sezono (leto)**

Tekme v okviru KZS se izvajajo v zadnji tretjini šolskega leta.

### **4. TEKMOVANJA**

---

#### **SKUPAJ 5 dni na sezono (leto)**

Tekmovanja naj se odvijajo v drugem delu sezone; marec, april, maj. Tekmovanja naj bodo organizirana ločeno od ostalih in prirejena sposobnostim kategorije. Organizacija tekmovanj je v domeni klubov.

### **5. OPREMA**

---

Dvoranski čevlji, športna oprema, plastenka za vodo.

### **6. ŠOLA**

---

Planiranje vseh aktivnosti naj bo celoti prilagojeno šolskim obveznostim, tako, da bodo otroci v čim manjši meri odsotni od pouka. Tudi v času treningov s celodnevno odsotnostjo naj bo otrokom zagotovljen čas za izpolnjevanje šolskih obveznosti.

### **7. POČITEK**

---

Zaradi nižje intenzivnosti treningov in manjše pogostosti se popolnega premora po koncu sezone ne planira. Poudarjeno je le naj v poletnih mesecih (torej izven tekmovalne sezone) otrokom ponudimo čim bolj pestro izbiro aktivnosti (ne osredotočamo se torej na intenzivnost, vendar bolj na čim večjo raznolikost), tako da lahko otroci čas, ko ne trenirajo košarke preživijo čimbolj aktivno.

## 8. ŽELENI STANDARD/NIVO

Otroci naj bodo sposobni izvesti naslednje elemente košarkarske igre:

- različna poigravanja z žogo na mestu in v vodenju;
- različna nošenja in kotaljenja žoge;
- prehodi v vodenja – poudarek na zaščiti žoge;
- vodenje žoge z obema rokama in osnovne menjave rok med vodenjem;
- osnovne podaje in lovljenje žoge na metu in v gibanju ( v prsa, ob tla, iznad glave, z eno roko);
- osnove vtekanja in varanja;
- osnove gibanja brez žoge;
- obvladovanje levega in desnega dvokoraka;
- osnovno zadevanje cilja z žogo z mesta in po vodenju (obroč, tabla, koš),
- osnove igranja mož na moža;
- osnovna razporeditev v napadu na igrišču;
- košarkarska pravila in osnovni sodniški znaki, ki se pojavljajo na treningih in tekmah,
- izrazi in pojmi, ki se pojavljajo na treningih in tekmah.

### 4.5.3.2 Starostna skupina – U11

Tabela 38: Košarka, starostna skupina – U11

STAROSTNA SKUPINA – U11	
<b>STAROST</b>	9 in 10 let
<b>PREDHODNA AKTIVNOST V ŠPORTU</b>	2-4 leta
<b>NAČRTOVANE AKTIVNOSTI</b>	Razvoj odnosa do športa, koordinacija, gibljivost, natančnost, orientacija v prostoru
<b>TEDENSKA AKTIVNOST</b> (pripravljalno/tekmovalno obdobje)	Treningi so 2-3 krat tedensko čez celo šolsko leto/zadnja tretjina leta – 1x tedensko tekme
<b>TEKMOVANJA</b>	Tekmovanja v sklopu KZS
<b>OPREMA</b>	- dvoranski čevlji - športna oprema - plastenka za vodo

## **1. STAROSTNA SKUPINA**

---

**Starost:** 9 in 10 let

**Predhodna aktivnost:** 2-4 leta

**Tekmovalne izkušnje:** Predhodne izkušnje (vsaj 2 leti) so sicer zaželene vendar niso ključne za vključitev otrok v šport.

## **2. NAČRTOVANE AKTIVNOSTI v starostni skupini**

---

### **TEHNIKA IN TAKTIKA KOŠARKARSKE IGRE:**

1. KOŠARKARSKA PREŽA NA MESTU IN V GIBANJU (napadalna diagonalna, napadalna paralelna, obrambna diagonalna, obrambna paralelna, sprejemanje in držanje žoge v košarkarski preži)

2. SKOKI IN PIVOTIRANJE (skok v napadu, skok v obrambi, pivotiranje)

3. PODAJANJE ŽOGE NA MESTU IN V GIBANJU (podajanje z dvema rokama (v prsi, v višini ramen, iz nad glave, ob tla), podajanje z eno roko (nad ramenom, v višini ramena, ob tla), podaje z eno roko in bočni izkorak, podaje z eno roko iz vodenja, pivotiranje + podaja, vročanje žoge z eno roko in dvema rokama)

4. VODENJE ŽOGE IN VARANJE (prehod v vodenje (križni, vzdolžni), vodenje na mestu (nizko, srednje, visoko), vodenje v gibanju (počasi, srednja hitrost, maksimalna hitrost), varanje s spremembo smeri in hitrosti, sprednja menjava, menjava za hrbtom, »rolling« menjava in menjava med nogami, vodenje bočno, vodenje z eno in dvema žogama)

5. ZAUSTAVLJANJE (sonožno in dvotaktno, zaustavljanje z žogo in brez žoge (v napadu in obrambi), zaustavljanje iz vodenja, trojna nevarnost, zaustavljanje pri sprejemanju žoge)

6. MET ŽOGE NA KOŠ (met žoge na koš iz mesta, met žoge na koš iz dvokoraka, met žoge na koš po pivotiranju, različna tekmovanja v metu žoge na koš, prosti meti)

7. IGRA (igra 1 : 1 na polovici igrišča po vračanju žoge, igra 1 : 1 na polovici igrišča (mrtva žoga), igra 1 : 1 na polovici in na celo igrišče po podani žogi (trener), igra 1 : 1 na polovici in na celo igrišče po metu na koš (trener met na koš – skok za žogo – odkrivanje po žogo – po sprejemu igra), igra 2 : 2 na polovici igrišča, igra 3 : 3 na polovici in na celo igrišče, igra 4 : 4, različne štafetne igre in elementarne igre (tekmovanja) )

## KONDICIJA

1. HOJA IN TEK: pravilna hoja v počasnem in hitrem tempu, počasen tek z različnimi nalogami (počep, kroženje z rokami, prehitevanje.), »slalom« med ovirami (naprej, hrbtno), hoja in tek po črti in po švedski klopi, prehod iz hoje v tek (naprej, hrbtno), šprint do največ 20 m, hoja in tek z »obrati« (iz šprinta in srednjega tempa), koordinacijska lestvica, šola teka (pravilno delo rok, atletska abeceda).

## EKSPLOZIVNA MOČ

1. SKOKI: skoki – kolebnica, horizontalni in vertikalni skoki preko ovir (30 cm), skoki v daljino (sonožno, enonožno), preskakovanje dolge vrvi, skok na višino do 50 cm in seskok.

## KOORDINACIJA

1. AKROBATIKA: kotaljenje, preval naprej in nazaj, hoja roke + noge (štirinožno) na prsih in hrbtu v vseh smereh, ravnotežne vaje (hoja po klopici z obrati...), plezanje na letvenik (prepreke so lahko blazine).

## 3. VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI

**Pripravljalno obdobje SKUPAJ do 120 dni na sezono (leto)**

Treningi naj se izvajajo 23 krat tedensko po 90min.

**Tekmovalno obdobje SKUPAJ do 50 dni na sezono (leto)**

Tekme v okviru KZS se izvajajo v zadnji tretjini šolskega leta.

#### **4. TEKMOVANJA**

---

##### **SKUPAJ 15 dni na sezono (leto)**

Tekmovanja naj se odvijajo v drugem delu sezone; januar, februar, marec, april. Glavni organizator tekmovanj je KZS, za prevoz na tekmovanja so zadolženi klubi.

#### **5. OPREMA**

---

Dvoranski čevlji, športna oprema, plastenka za vodo.

#### **6. ŠOLA**

---

Planiranje vseh aktivnosti naj bo celoti prilagojeno šolskim obveznostim, tako, da bodo otroci v čim manjši meri odsotni od pouka. Tudi v času treningov s celodnevno odsotnostjo naj bo otrokom zagotovljen čas za izpolnjevanje šolskih obveznosti.

#### **7. POČITEK**

---

Zaradi nižje intenzivnosti treningov in manjše pogostosti se popolnega premora po koncu sezone ne planira. Poudarjeno je le naj v poletnih mesecih (torej izven tekmovalne sezone) otrokom ponudimo čim bolj pestro izbiro aktivnosti (ne osredotočamo se torej na intenzivnost, vendar bolj na čim večjo raznolikost), tako da lahko otroci čas, ko ne trenirajo košarke preživijo čimbolj aktivno.

#### **8. ŽELENI STANDARD/NIVO**

---

Otroci naj bodo sposobni izvesti naslednje elemente košarkarske igre, vsi otroci vključeni v kategorijo U11 pa naj obvezno osvojijo vse elemente zelene za kategorijo U9.

- levi in desni dvokorak;
- sonožno zaustavljanje in met;
- dvotaktno zaustavljanje in met;
- polaganje iz prvega koraka;
- na mestu 1 žoga in 2 žogi (pravilna drža);
- v teku (počasi, hitro, šprint) – prehod v vodenje (križni, vzdolžni);

- sprednja menjava, menjava za hrbtom;
- »rolling« menjava in menjava med nogami;
- vodenje žoge na različne načine;
- položaj trojne nevarnosti;
- pivotiranje;
- zaustavljanje iz vodenja (enotaktno, dvotaktno);
- zaustavljanje brez žoge;
- sprejem podaje in prehod v vodenje;
- met na koš;
- obrambni položaj (pravilna preža);
- met iz mesta;
- met iz vodenja;
- prosti meti;
- osnove pravilnega meta;
- podaje z dvema rokama;
- podaje z eno roko;
- podaje z eno roko (bočni izkorak);
- podaje iz nad glave;
- podaje iz vodenja (ena roka in dve roki);
- pivotiranje + podaja;
- vročanje žoge;
- vtekanja in varanja;
- vtekanje in polnjenje mest;
- osnove gibanja brez žoge in z žogo;
- osnove držanja širine v napadu 2:0;
- osnove širine v napadu;
- v napadu je cilj, da se naučimo držati širino (da niso vse v raketi);
- igra 3:3 in 4:4;
- obramba MOŽ na MOŽA;
- pravilno delo rok in nog na igralki z žogo;
- osnove »STRANI POMOČI« (postopoma jih seznanjamo);
- osnove zapiranja in skoka v obrambi.

### 4.5.3.3 Starostna skupina – U13

Tabela 3: Košarka, starostna skupina – U13

STAROSTNA SKUPINA – U13	
<b>STAROST</b>	11 in 12 let
<b>PREDHODNA AKTIVNOST V ŠPORTU</b>	4-6 let
<b>NAČRTOVANE AKTIVNOSTI</b>	Razvoj odnosa do športa, koordinacija, gibljivost, natančnost, orientacija v prostoru
<b>TEDESKA AKTIVNOST</b> (pripravljalno/tekmovalno obdobje)	Treningi so 3 krat tedensko čez celo šolsko leto/zadnja tretjina leta – 1x tedensko tekme
<b>TEKMOVANJA</b>	Tekmovanja v sklopu KZS
<b>OPREMA</b>	- dvoranski čevlji - športna oprema - plastenka za vodo

#### 1. STAROSTNA SKUPINA

**Starost:** 13 in 14 let

**Predhodna aktivnost:** 4-6 let

**Tekmovalne izkušnje:** Predhodne izkušnje (vsaj nekaj let) so sicer zaželeno vendar niso ključne za vključitev otrok v šport.

#### 2. NAČRTOVANE AKTIVNOSTI v starostni skupini

##### TEHNIKA IN TAKTIKA KOŠARKARSKE IGRE

1. KOŠARKARSKA PREŽA NA MESTU IN V GIBANJU: (napadalna preža - diagonalna, napadalna preža - paralelna, obrambna preža - diagonalna, obrambna preža - paralelna, sprejemanje in držanje žoge v košarkarski preži)

2. SKOKI IN PIVOTIRANJE: (skok v obrambi, skok v napadu, zunanje pivotiranje, notranje pivotiranje, »zapiranje« nasprotnika)

3. **PODAJANJE ŽOGE NA MESTU IN V GIBANJU:** (podaje z dvema rokama (v prsi, v višini ramen, iz nad glave, ob tla...), podaje z eno roko (nad rameni, v višini ramena, ob tla.), podaje z eno roko in bočni izkorak, podaje z eno roko iz vodenja, pivotiranje + podaja, vročanje žoge z eno roko in dvema rokama, podaja + varanje, podaja iz prodora, extra pass)

4. **VODENJE ŽOGE IN VARANJE:** (prehod v vodenje (križni, vzdolžni, z obratom), vodenje na mestu (nizko, srednje, visoko), vodenje v gibanju (levo, desno, naprej, nazaj), varanje s spremembo smeri gibanja in hitrosti (menjava med nogami, za hrbtom, »rolling«, varanje z glavo, varanje z ramen – iz ramen.), kombinacija in povezovanja več menjav v eno celoto, varanje na mestu pred prehodom v vodenje žoge (varanje podaje, meta na koš, prehoda v vodenje in njihove kombinacije).

5. **ZAUSTAVLJANJE:** (zaustavljanje sonožno in izmenično, zaustavljanje z žogo in brez žoge (v napadu in obrambi), zaustavljanje iz vodenja, zaustavljanje pri sprejemanju žoge, met na koš, podajanje, prehod v vodenje po zaustavljanju, zaustavljanje po maksimalnem šprintu, trojna nevarnost)

6. **MET ŽOGE NA KOŠ:** (met žoge na koš iz mesta, različni zaključki (dvokorak, power shot, eurostep, spin...), prosti meti)

7. **IGRA:** (igra 1 : 1 na polovici igrišča, igra 1 : 1 na polovici igrišča (mrtva žoga), igra 1 : 1 na polovici in na celo igrišče po podaji (trener), igra 1 : 1 na polovici in na celo igrišče po metu na koš (trener meče), igra 2 : 1 na celo igrišče z in brez vodenja žoge, igra 2 : 2 na polovici, igra 3 : 3 na polovici in na celo igrišče, igra 3 : 1 ter 3 : 2 na celo igrišče, igra 4 : 4 na polovici in na celo igrišče, igra 5 : 5, različne štafetne igre, začetek postavljanja obrambe 5 : 5 na igralce z žogo in brez žoge)

## **KONDICIJA**

1. **HOJA IN TEK:** (pravilna hoja v počasnem in hitrem tempu, počasen tek z različnimi nalogami (počep, skleca, kroženje z rokami, prehitevanje), »slalom« med ovirami, hoja in tek po črti in po švedski klopi, prehod iz hoje v tek, šprint do 30 m, hoja in tek z »obratni«, koordinacijska lestvica, šola teka (pravilno delo rok, atletska abeceda, tek različnih položajev.))



## **EKSPLOZIVNA MOČ**

1. SKOKI (preskakovanje kolebnice (sonožno, enonožno na mestu in v gibanju), horizontalni in vertikalni skoki preko ovire, skoki v daljino (enonožno in sonožno))

## **KOORDINACIJA**

1. AKROBATIKA: • preval naprej in nazaj, • hoja roke + noge (štirinožno) na prsih in na hrbtu v vseh smereh, • kotaljenje.

## **3. VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI**

---

**Pripravljalno obdobje SKUPAJ do 100 dni na sezono (leto)**

Treningi naj se izvajajo 4x tedensko po 90min.

**Tekmovalno obdobje SKUPAJ do 170 dni na sezono (leto)**

Tekme v okviru KZS se izvajajo v obdobju od novembra/decembra do maja. V tem času se izvedejo 4 treningi tedensko ter 1 tekma tedensko.

## **4. TEKMOVANJA**

---

**SKUPAJ 145 dni na sezono (leto)**

Tekmovanja naj se odvijajo od novembra/decembra do maja. Glavni organizator tekmovanj je KZS, za prevoz na tekmovanja so zadolženi klubi.

## **5. OPREMA**

---

Dvoranski čevlji, športna oprema, plastenka za vodo.

## 6. ŠOLA

---

Planiranje vseh aktivnosti naj bo celoti prilagojeno šolskim obveznostim, tako, da bodo otroci v čim manjši meri odsotni od pouka. Tudi v času treningov s celodnevno odsotnostjo naj bo otrokom zagotovljen čas za izpolnjevanje šolskih obveznosti.

## 7. POČITEK

---

Zaradi nižje intenzivnosti treningov in manjše pogostosti se off season planira kot krajši premor med treningi (približno dvomesečni). Igralci naj bi se v tem obdobju sprostiti ter tako olajšali prehod v novo sezono.

## 8. ŽELENI STANDARD/NIVO

---

Otroci naj bodo sposobni izvesti naslednje elemente košarkarske igre, vsi otroci vključeni v kategorijo U13 pa naj obvezno osvojijo vse elemente zelene za kategorijo U11.

- levi in desni dvokorak;
- sonožno zaustavljanje in met;
- dvotaktno zaustavljanje in met;
- polaganje na drugi obroč;
- polaganje iz prvega koraka;
- eurostep;
- spin obrat;
- varanje gibanja;
- varanje meta.

VODENJE ŽOGE (leva in desna roka):

- na mestu 1 žoga, dve žogi (pravilna drža);
- v teku (počasi, hitro, šprint);
- prehod v vodenje (križni korak, vzdolžni korak, prehod z obratom);
- vse menjave;
- »IN-OUT« vodenje;
- »STOP-STEP«/hesitation in menjava;

- položaj trojne nevarnosti;
- pivotiranje;
- zaustavljanje iz vodenja;
- zaustavljanje brez žoge;
- sprejem podaje in prehod v vodenje;
- met na koš;
- obrambna diagonalna paralelna preža;
- -met iz mesta;
- -met iz naskoka;
- met po eno/dvotaktnem naskoku;
- met iz vodenja;
- prosti meti;
- pravilen izmet;
- podaje z dvema rokama;
- podaje z eno roko;
- podaje z eno roko (bočni izkorak);
- podaje iz vodenja (ena roka in dve roki);
- podaje iz nad glave;
- pivotiranje + podaja;
- vročanje žoge;
- podaja + varanje;
- podaja iz prodora;
- extra pass;
- vtekanje in varanje;
- vtekanje in polnjenje mest;
- gibanje brez žoge in z žogo;
- držanje širine v napadu 2:0 in 3:0;
- gibljiv napad (podaj in vteči);
- napad 5 zunanjih igralcev;
- obramba MOŽ na MOŽA;
- pravilno delo rok in nog na igralki z žogo;
- zapiranje in skok v obrambi;
- obramba MOŽ na MOŽA po celem igrišču;

- close out – opozarjamo na komunikacijo.

#### 4.5.3.4 Starostna skupina – U15

Tabela 40: Košarka, starostna skupina – U15

STAROSTNA SKUPINA – U5	
<b>STAROST</b>	13 in 14 let
<b>PREDHODNA AKTIVNOST V ŠPORTU</b>	6-8 let
<b>NAČRTOVANE AKTIVNOSTI</b>	Razvoj odnosa do športa, koordinacija, gibljivost, natančnost, orientacija v prostoru
<b>TEDENSKA AKTIVNOST</b> (pripravljalno/tekmovalno obdobje)	Kolektivni treningi so 5 krat tedensko čez celo šolsko leto, 2x tedensko pa individualno v dveh skupinah/od začetka oktobra do maja potekajo tekme
<b>TEKMOVANJA</b>	Tekmovanja v sklopu KZS
<b>OPREMA</b>	- dvoranski čevlji - športna oprema - plastenka za vodo

### 1. STAROSTNA SKUPINA

**Starost:** 13 in 14 let

**Predhodna aktivnost:** 6-8 let

**Tekmovalne izkušnje:** Predhodne izkušnje (vsaj nekaj let) so sicer zaželeni vendar niso ključne za vključitev otrok v šport.

### 2. NAČRTOVANE AKTIVNOSTI v starostni skupini

Posebnost kategorije U15 je, da se igralci začnejo že ločevati po položajih v igri.

#### 1. PODAJE BRANILCI:

- iz naskoka;
- iz vodenja;
- iz prodora;

- vročanja;
- iz »pick&rolla«;
- pivotiranje + podaja;
- podaja na visoko igralko iz 45.

## 2. PODAJE VISOKI IGRALCI – CENTRI:

- podaje na 45;
- na krilo;
- podaje v raketi C - C;
- vročanje.

## 3. BLOKADE:

- kot 45;
- blok za blokerja;
- hrbtni blok;
- »flare« blok, zaporedne blokade.

## 4. MET BRANILCI:

- iz naskoka;
- iz vodenja;
- »step back« met;
- izhod iz blokade in met;
- iz vročanja;
- met za tri točke;
- met po »pick&rollu«.

## 5. MET CENTRI:

- iz naskoka;
- met preko glave;
- prodor in met;

- prosti meti.

#### 6. SODELOVANJE BRANILEC – CENTER:

- vročanje;
- prodor in podaja;
- spremljanje »spacing«;
- »pick&roll«.

#### 7. IGRA:

- igra 1 : 1 z mesta, iz vodenja in iz »close-outa«;
- igra 1 : 1 na polovici in čez celo košarkarsko igrišče;
- centri igra 1 : 1 s hrbtom proti košu in z obrazom;
- igra 2 : 2 iz vodenja in »close-outa«;
- sodelovanje branilec - branilec, branilec - center in center - center;
- igra 2 : 1 na celo igrišče z in brez vodenja žoge;
- igra 3 : 3 na polovici in čez celo košarkarsko igrišče;
- igra 3 : 1 in 3 : 2 na celo igrišče z in brez vodenja;
- igra 3 : 3, 4 : 4 in 5 : 5 z rotacijami v obrambi;
- učenje »conskega pressinga« na napadalni polovici.

### 3. VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI

---

#### Pripravljalno obdobje SKUPAJ do 100 dni na sezono (leto)

Kolektivni treningi naj se izvajajo 5x tedensko po 90 min, individualni pa 2x tedensko po 60 min.

#### Tekmovalno obdobje SKUPAJ do 210 dni na sezono (leto)

Tekme v okviru KZS se izvajajo v obdobju od oktobra do maja. V tem času se izvede 5 kolektivnih treningov, 2 individualna treninga in 1 tekma tedensko.

#### 4. **TEKMOVANJA**

---

##### SKUPAJ 60 dni na sezono (leto)

Tekmovanja naj se odvijajo od oktobra do maja. Glavni organizator tekmovanj je KZS, za prevoz na tekmovanja so zadolženi klubi.

#### 5. **OPREMA**

---

Dvoranski čevlji, športna oprema, plastenka za vodo.

#### 6. **ŠOLA**

---

Planiranje vseh aktivnosti naj bo celoti prilagojeno šolskim obveznostim, tako, da bodo otroci v čim manjši meri odsotni od pouka. Tudi v času treningov s celodnevno odsotnostjo naj bo otrokom zagotovljen čas za izpolnjevanje šolskih obveznosti.

#### 7. **POČITEK**

---

Zaradi nižje intenzivnosti treningov in manjše pogostosti se off season planira kot krajši premor med treningi (približno dvomesečni). Igralci naj bi se v tem obdobju sprostil ter tako olajšali pripravo na naslednjo sezono.

#### 8. **ŽELENI STANDARD/NIVO**

---

Otroci naj bodo sposobni izvesti naslednje elemente košarkarske igre, vsi otroci vključeni v kategorijo U15 pa naj obvezno osvojijo vse elemente zelene za kategorijo U13.

- levi in desni dvokorak;
- sonožno zaustavljanje in met;
- dvotaktno zaustavljanje in met;
- polaganje na drugi obroč;
- polaganje iz prvega koraka;
- eurostep;
- spin obrat;
- varanje gibanja;

- varanje meta;
- varanja meta na prvi obroč, polaganje na drugi obroč.

### VODENJE ŽOGE (leva in desna roka):

- na mestu 1 žoga, dve žogi (pravilna drža);
- v teku (počasi, hitro, šprint);
- prehod v vodenje (križni korak, vzdolžni korak, z obratom);
- vse menjave – »IN-OUT« vodenje;
- »STOP-STEP« in menjava;
- dvojne/trojne menjave;
- varanja in menjave;
- položaj trojne nevarnosti;
- pivotiranje;
- zaustavljanje iz vodenja;
- zaustavljanje brez žoge;
- sprejem podaje in prehod v vodenje;
- met na koš;
- obrambna diagonalna paralelna preža;
- zaustavljanje v »close out« in pravilna reagiranja;
- met iz mesta;
- met iz naskoka;
- met po eno/dvotaktnem naskoku, - met iz vodenja, - prosti meti, - pravilen izmet;
- met za tri točke;
- »step back« met;
- prodor in met;
- met iz vročanja;
- met po pick&rollu;
- -podaje z dvema rokama;
- podaje z eno roko;
- podaje z eno roko (bočni izkorak);
- podaje iz vodenja (ena roka in dve roki);
- podaje iz nad glave;



- pivotiranje + podaja, - vročanje žoge;
- podaja + varanje;
- podaja iz prodora;
- extra pass;
- podaje iz naskoka;
- podaje na visoko igralko iz 45;
- podaje iz »pick&rolla«;
- vtekanje in varanje;
- vtekanje in polnjenje mest;
- gibanje brez žoge in z žogo;
- držanje širine v napadu 2:0 do 5:0;
- vročanja in odvajanja pod koš ter pravilno polnjenje mest;
- pick&roll;
- gibljiv napad (podaj in vteči);
- napad 5 zunanjih igralcev oz. 4 + 1;
- blokade stran od žoge;
- igra »pick&roll«.

#### 4.5.3.5 Starostna skupina – U17

Tabela 41: Košarka, starostna skupina – U17

STAROSTNA SKUPINA – U17	
<b>STAROST</b>	15 in 16 let
<b>PREDHODNA AKTIVNOST V ŠPORTU</b>	8-10 let
<b>NAČRTOVANE AKTIVNOSTI</b>	Razvoj odnosa do športa, koordinacija, gibljivost, natančnost, orientacija v prostoru
<b>TEDENSKA AKTIVNOST</b> (pripravljalno/tekmovalno obdobje)	Kolektivni treningi so 5< krat tedensko čez celo šolsko leto, 2< krat tedensko pa individualno v dveh skupinah/od začetka oktobra do maja potekajo tekme
<b>TEKMOVANJA</b>	Tekmovanja v sklopu KZS
<b>OPREMA</b>	- dvoranski čevlji - športna oprema - plastenka za vodo

## 1. STAROSTNA SKUPINA

---

**Starost:** 15 in 16 let

**Predhodna aktivnost:** 8-10 let

**Tekmovalne izkušnje:** Predhodne izkušnje (vsaj nekaj let) so sicer zaželeno vendar niso ključne za vključitev otrok v šport.

## 2. VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI

---

**Pripravljalno obdobje SKUPAJ** od 100 dni na sezono (leto) do potrebne kvote

Pripravljalno obdobje se prilagaja potrebam posamezne ekipe in igralcev.

**Tekmovalno obdobje SKUPAJ** do 210 dni na sezono (leto)

Tekme v okviru KZS se izvajajo v obdobju od oktobra do maja.

## 3. TEKMOVANJA

---

**SKUPAJ** do 100 dni na sezono (leto)

Tekmovanja naj se odvijajo od oktobra do maja. Glavni organizator tekmovanj je KZS, za prevoz na tekmovanja so zadolženi klubi.

## 4. OPREMA

---

Dvoranski čevlji, športna oprema, plastenka za vodo. Začnemo razmišljati o prilagojenem režimu prehranjevanja.

## 5. ŠOLA

---

Igralcem se trenažni proces prilagodi odločitvam glede izobraževanja.

## 6. POČITEK

---

Razporeditev obdobja počivanja je prilagojena glede na specifikke mladostnikov. S pravo razporeditvijo v trenažnem procesu se tako igralcem omogoči najboljši možen napredek.

## 7. ŽELENI STANDARD/NIVO

---

Želeni cilji, ki naj bi jih posameznik v tem obdobju razvil so:

- avtomatizirana tehnika;
- tehnično – taktična in kondicijska znanja;
- osnove dvigovanja uteži;
- doseganje visokih rezultatov na tekmovanju in usmeritev v vrhunski šport;
- po 17. letu se uspešni športniki usmerijo v vrhunski šport, kjer je individualizacija vadbenega procesa.

### 4.6 Namizni tenis

Namizni tenis rekreativci poznamo pod imenom »ping – pong«. To je šport, ki eden iz med najbolj popularnih športov po celem svetu. Z njim se ukvarjajo tako mladi kot stari, gibalno sposobni in gibalno ovirani. Intenzivna igra namiznega tenisa spodbuja koncentracijo, duševno budnost in ostrino uma. Zaradi treh spremenljivk (hitrost, vrtenje in postavitev žoge), se igralci izboljšujejo v reševanju ugank, hkrati pa ustvarjanju le-teh za nasprotno igralce. Namizni tenis je zelo hitra igra, ki se odvija na kratki razdalji. Posledica tega je izboljšava finih in grobih mišičnih gibov. Velik učinek ima predvsem na mladino. Namizni tenis je odličen za pridobivanje mišične mase trupa, nog in rok, sklepi pa so pri tem le minimalno obremenjeni. Tako kot ostali športi, tudi namizni tenis ponuja izboljševanje odnosov, grajenje novih in povezuje igralce vseh starosti. Alzheimerjev tednik poroča o izboljšanju gibalnih in kognitivnih sposobnosti pri pacientih z Alzheimerjevo boleznijo. Izpostavili sodele možganov in akcije, v katerih jih uporabljamo. Prefrontalna skorja je namenjena strateškemu načrtovanju udarcev, aerobna vadba stimulira hipokampus, ki nam omogoča, da oblikujemo in zadržujemo dolgoročna dejstva in dogodke (Becic, 2015). Japonske klinične študije poročajo, da namizni tenis poveča pretok krvi v možgane in lahko celo preprečuje nastanek demence.

Ključ do uspeha na namiznoteniški tekmi je ostati v ravnotežju, kar omogoča boljše udarce in hitro spremembo smeri. Poudarek je predvsem pri starejši populaciji, saj z leti izgubljajo občutek za ravnotežje.

#### 4.6.1 Preverba pri trenerjih

Dne 18. 5. 2020 smo preko telefona kontaktirali gospoda Janota Ranta, ki je trener pri NTK Škofja Loka. Na začetku pogovora nam je na kratko predstavil delovanje njihovega športnega društva. Povedal nam je, da v zgoraj omenjenem športnem društvu športna vadba ni razdeljena glede na starostne skupine, saj treninge obiskuje le 30 otrok, starih med 8 in 20 let. Zaradi pomanjkanja zanimanja in ustrezne usposobljenosti trenerjev (na voljo imajo samo enega trenerja) treninge izvajajo v eni skupini.

Skupaj smo na hitro pregledali učne načrte, ki smo jih naredili. Gospod Rant je z učnimi načrti zelo zadovoljen, saj zajemajo vse elemente, ki jih mora posameznik znati pri igri namiznega tenisa. Pravi, da so napisani veliko bolj razumljivo, kot gradivo, katero prejmejo na različnih seminarjih. Napisani učni načrti so primerni bolj za velike in organizirane klube, v katerih je zanimanje za igranje namiznega tenisa veliko večje.

Po predlogu trenerja smo v učnih načrtih pri določenih starostnih skupinah popravili oziroma dopolnili naslednje stvari:

- med opremo, ki jo posamezniki potrebujejo za igranje namiznega tenisa spada tudi brisača, s katero si lahko posamezniki po vsaki odigrani šesti točki obrišejo roke;
- z aktivnostmi, kot so pregled nad igro, pravilno delo nog in pravilna postavitvev, rezanje žogice se posamezniki srečajo že prej, v starostnih skupinah U10 in U12. Gospod Rant pravi, da se s pravilno postavitvijo med igranjem namiznega tenisa in posledično s pravilnim delom nog pogosto srečujejo tudi starejši. Pravilna postavitvev in delo nog pripomore k lepši ter bolj napadalni in obrambni igri;

- posamezniki se s tekmovanjem srečujejo že prej kot v starostni skupini U12, torej v starostnih skupinah U8 in U10, saj v klubu medsebojno igranje brez točk;
- posamezniki znanje rezanja žogice pridobijo že v starostni skupini U12, kjer vadijo sprejem žogice na več različnih mestih na loparjih. Pridobljeno znanje pa jim za kar 50 % pomaga pri rezanju žogice na različnih mestih;
- od starostne skupine U16 posamezniki poleg napadalne igre vadijo tudi obrambno igro, katera je zelo pomembna pri osvajanju novih točk. Igranje z obrambno igro prav tako »polepša« samo igro, kot pravi gospod Rant.

#### 4.6.2 Mnenje

*Učni načrt je zelo dobro narejen in ga je z manjšimi spremembami možno uporabljati tudi v praksi. Lepo so načrtovanje aktivnosti po starostnih skupinah. Pri igralni tehniki so možne manjše zamenjave pri starostnih skupinah, odvisno od načina dela posameznih trenerjev. Kakšno besedo je treba reči tudi o zgodovini namiznega tenisa. Potrebna so testiranja fizičnih zmogljivosti pred začetkom, v sredini in na koncu sezone. Med počitnicami se morajo otroci ukvarjati z vsemi športi, ki so dostopni.*

NTK – Škofja Loka

Jano Rant



### 4.6.3 Učni načrti po starostnih skupinah

#### 4.6.3.1 Starostna skupina – U8

Tabela 42: Namizni tenis, starostna skupina – U8

STAROSTNA SKUPINA – U8	
<b>STAROST</b>	6, 7 let
<b>PREDHODNA AKTIVNOST V ŠPORTU</b>	ni obvezna
<b>NAČRTOVANE AKTIVNOSTI</b>	Spoznavanje igre in pravil, pravilna drža loparja, razvoj gibalnih sposobnosti skozi spretnostne in družabne igre, postavitve telesa, vadba osnovnih tehnik, backhand udarec, simulacija igre
<b>TEDENSKA AKTIVNOST</b> (pripravljalno/tekmovalno obdobje)	1 krat tedensko po 90 min
<b>TEKMOVANJA</b>	Tekmovanj v tej starostni skupini ni.
<b>OPREMA</b>	Športna oprema, namiznoteniški lopar, bidon za vodo, brisača

#### 1. STAROSTNA SKUPINA

**Starost:** do 8 let oziroma tudi starejši, glede na njihovo kakovost

**Predhodna aktivnost:** Predhodna aktivnost v tej starostni skupini ni obvezna, saj v to kategorijo spadajo tudi 6 letniki, ki se prvič srečujejo z organizirano športno aktivnostjo.

**Tekmovalne izkušnje:** V tej kategoriji posamezniki predhodnih tekmovalnih izkušenj nimajo.

#### 2. NAČRTOVANE AKTIVNOSTI v starostni skupini

- spoznavanje namiznoteniške igre in osnovnih pravil;
- učenje pravilne drža namiznoteniškega loparja;
- vadba osnovnih tehnik in motoričnih sposobnosti (koordinacija, agilnost, ravnotežje);
- vadba osnovne postavitve telesa med igro;
- lovljenje žogice z in brez loparja (koordinacija dela nog in rok, občutek za velikost in obliko žogice);

- splošna predstavitev osnovnih udarcev z backhand in forehand stranjo;
- pridobivanje občutka za žogico (prosto odbijanje žogice po prostoru/ v steno);
- odbijanje žogice z rokami in z loparjem v tla;
- vodenje žogice z backhand stranjo po prostoru;
- štafetne vaje z vodenjem žogice (podajanje žogice med posameznikoma brez in z loparjem, obvladovanje žogice, ekipno delo);
- ciljanje žogice v tarčo;
- vadba osnovnih tehnik (odbijanje žogice na loparju, BH udarec, FH udarec, servis);
- igra s podajanjem in simulacija igre;
- medsebojno tekmovanje brez točk;
- didaktične metode, poligoni (učenje namiznega tenisa s pomočjo igre);
- slalom med stožci z vodenjem žogice na loparju (koordinacija, usklajevanje rok in oči).

### **Vadba mora temeljiti na:**

- elementih, ki so skladni s tehniko poučevanja namiznega tenisa v starostni kategoriji U8;
- upoštevanju prednosti sodobne namiznoteniške opreme;
- primernih didaktičnih načelih;
- razvijanju naslednjih psiholoških in kondicijskih sposobnosti posameznika: koncentracija, samozaupanje, agilnost, koordinacija, ritem, timing, hitrost, gibljivost, preciznost, fina motorika, ravnotežje, reagiranje, moč, okretnosti, ipd.

## **3. VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI**

### **Vadbena aktivnost na letni ravni SKUPAJ do 40 dni na sezono (leto)**

Posamezniki s treningi pričnejo v septembru in končajo s koncem šolskega leta, z junijem. Aktivnosti se v tem času izvajajo 1 x na teden po 90 minut v dvorani. Treningi so namenjeni predvsem spoznavanju igre in pravil, spoznavanju igralcev, učenju pravilne drže loparja, vadbi osnovnih tehnik (odbijanje žogice na loparju, BH

udarec, FH udarec, servis), pridobivanju občutka za zaznavanje razdalje med loparjem in žogico ter razvijanju motoričnih sposobnosti (koordinacija, ravnotežje, agilnost) skozi različne športne igre in vaje.

#### **4. TEKMOVANJA**

---

##### **SKUPAJ do 0 dni na sezono (leto)**

Tekmovanja v tej starostni skupini ne potekajo. Olimpijski komite Slovenije je sprejel zakon, ki pravi, da mlajši do 10 let ne smejo uradno tekmovati.

Klub lahko sam s pomočjo družabnih in štafetnih iger priredi interna tekmovanja, katera bodo posamezniku pomagala razviti določene gibalne sposobnosti. Na drugi strani lahko s pomočjo simulacije igre in štafetnih iger klub posameznike pripravi na večja tekmovanja, ki bodo sledila v višjih starostnih skupinah.

#### **5. OPREMA**

---

Posameznik za udejstvovanje na treningih in tekmovanjih potrebuje športno opremo (kratka majica in hlače, nedrseči športni čevlji oziroma superge), lopar za namizni tenis in bidon za vodo. Med opremo, katero potrebujejo posamezniki za igranje namiznega tenisa spada tudi brisačka, s kateri si posamezniki obrišejo roke. Za udeležbo na tekmovanjih klub zagotovi klubski dres. Mizo za namizni tenis in žogice zagotovi klub. Po potrebi lahko zagotovi tudi lopar.

#### **6. ŠOLA**

---

Treningi se izvajajo v popoldanskih urah, tako da neposrednega vpliva na šolo ni. Tekmovanj se starostna skupina U8 ne udeležuje, zato tudi tukaj ni težav.

#### **7. POČITEK**

---

S treningi posamezniki pričnejo s pričetkom šolskega leta in zaključijo z zaključkom le tega. Vodenih aktivnosti v tem času ni, je pa zaželeno, da se posameznik čim več giblje in ukvarja z različnimi športnimi aktivnostmi. Po izvedenih treningih se posameznikom pokažejo vaje, s pomočjo katerih posamezniki raztezajo mišice, ki so bile med treningom aktivne. Prav s pomočjo raztezanja in izvedenih vaj, bo telo boljše



pripravljeno na nov trening. Prav tako se poudari pomembnost hidracije po treningih.

## 8. **ŽELENI STANDARD/NIVO**

---

Standardi oziroma cilji, ki naj bi jih posameznik v tej starostni kategoriji dosegel:

- seznanitev posameznika s temeljnimi značilnosti namiznega tenisa;
- razvoj motoričnih sposobnosti (npr. koordinacija, agilnost, ravnotežje);
- razumevanje osnovnih pravil;
- razvoj občutka za težo rekvizitov;
- posameznik zna pravilno držati namiznoteniški lopar;
- pravilna postavitev telesa ob igranju;
- občutek zaznavanja razdalje med loparjem in žogico;
- seznanitev posameznika s osnovnimi prvinami namiznega tenisa (odbijanje žogice na loparju, BH osnovni udarec, FH osnovni udarec, servis);
- sposobnost poslušanja in discipline;
- posameznik zna ločiti med backhand in forehand stranjo;
- sposobnost izvedbe izbranih udarcev in gibanj;
- posameznik ima občutek za žogico.

### 4.6.3.2 Starostna skupina – U10

Tabela 43: Namizni tenis, starostna skupina – U10

STAROSTNA SKUPINA – U10	
<b>STAROST</b>	8, 9 let
<b>PREDHODNA AKTIVNOST V ŠPORTU</b>	igranje v predhodnih starostnih skupinah
<b>NAČRTOVANE AKTIVNOSTI</b>	Vadba osnovnih tehnik, backhand udarec, forehand udarec, serviranje, razvoj gibalnih sposobnosti (koordinacija, agilnost, ravnotežje), pravilna postavitve telesa, igra
<b>TEDENSKA AKTIVNOST</b> (pripravljalno/tekmovalno obdobje)	2 krat tedensko po 90 min
<b>TEKMOVANJA</b>	Tekmovanje v tej starostni skupini ni.
<b>OPREMA</b>	Športna oprema, namiznoteniški lopar, bidon za vodo, brisača

#### 1. STAROSTNA SKUPINA

**Starost:** od 8 do 10 let oziroma tudi starejši, glede na njihovo kakovost

**Predhodna aktivnost:** Obvezno je igranje v predhodni starostni skupini U8, saj se znanje nadgrajuje.

**Tekmovalne izkušnje:** V tej kategoriji posamezniki predhodnih tekmovalnih izkušenj nimajo.

#### 2. NAČRTOVANE AKTIVNOSTI v starostni skupini

- učenje kratkega in dolgega servisa;
- serviranje brez rotacije;
- vaje za obvladovanje loparja in igre z žogico;
- vadba osnovnih tehnik in motoričnih sposobnosti (koordinacija, agilnost, ravnotežje);
- igre za razvoj koordinacije, ravnotežja in hitrosti;
- vadba osnovne postavitve telesa med igro;
- obvladovanje loparja (podajanje in sprejemanje žogice);

- odbijanje namiznoteniške žogice z loparjem preko gredi;
- štafetne vaje z vodenjem žogice (podajanje žogice med posameznikoma z loparjem, obvladovanje žogice, ekipno delo);
- vadba osnovnih tehnik (odbijanje žogice na loparju, BH udarec, FH udarec, servis);
- BH udarec (sprejem in vadba);
- FH udarec (sprejem in vadba);
- izmenjavanje BH in FH udarcev;
- igra s podajanjem in simulacija igre;
- medsebojno tekmovanje brez točk;
- pravilno delo nog in pravilna postavitev med igro;
- didaktične metode, poligoni (učenje namiznega tenisa s pomočjo igre).

#### **Vadba mora temeljiti na:**

- elementih, ki so skladni s tehniko poučevanja namiznega tenisa v starostni kategoriji U10;
- upoštevanju prednosti sodobne namiznoteniške opreme;
- primernih didaktičnih načelih;
- razvijanju naslednjih psiholoških in kondicijskih sposobnosti posameznika: koncentracija, samozaupanje, agilnost, koordinacija, ritem, timing, hitrost, gibljivost, preciznost, fina motorika, ravnotežje, reagiranje, moč, okretnosti, ipd.

### **3. VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI**

#### **Vadbena aktivnost na letni ravni SKUPAJ do 80 dni na sezono (leto)**

Posamezniki s treningi pričnejo v septembru in končajo s koncem šolskega leta, z junijem. Aktivnosti se v tem času izvajajo 2 x na teden po 90 minut v dvorani. Treningi so namenjeni vadbi osnovnih tehnik (sprejem in vadba BH udarca sprejem in vadba FH udarca, kratek in dolg servis brez rotacije), pridobivanju občutka za zaznavanje razdalje med loparjem in žogico ter pravilni postavitvi telesa med igro in razvijanju motoričnih sposobnosti (koordinacija, ravnotežje, agilnost, predvidevanje).

## 4. TEKMOVANJA

---

### SKUPAJ do 0 dni na sezono (leto)

Tekmovanja v tej starostni skupini ne potekajo. Olimpijski komite Slovenije je sprejel zakon, ki pravi, da mlajši do 10 let ne smejo uradno tekmovati.

Klub lahko sam s pomočjo družabnih in štafetnih iger priredi interna tekmovanja, katera bodo posamezniku pomagala razviti določene gibalne sposobnosti. Na drugi strani lahko priredi interna tekmovanja v igranju namiznega tenisa, s pomočjo katerih klub posameznike pripravi na večja tekmovanja, ki bodo sledila v višjih starostnih skupinah. Posamezniki lahko tako igrajo tako na dva dobljena niza. Prav tako se klub lahko poslužuje tekmovanj s pomočjo štafetnih iger in poligonov.

## 5. OPREMA

---

Posameznik za udejstvovanje na treningih in tekmovanjih potrebuje športno opremo (kratka majica in hlače, neдрсеči športni čevlji oziroma superge), lopar za namizni tenis in bidon za vodo. Med opremo, katero potrebujejo posamezniki za igranje namiznega tenisa spada tudi brisačka, s kateri si posamezniki po vsaki odigrani šesti točki obrišejo roke. Za udeležbo na tekmovanjih klub zagotovi klubski dres. Mizo za namizni tenis in žogice zagotovi klub. Po potrebi lahko zagotovi tudi lopar.

## 6. ŠOLA

---

Treningi se izvajajo v popoldanskih urah, tako da neposrednega vpliva na šolo ni. Tekmovanj se starostna skupina U10 ne udeležuje, zato tudi tukaj ni težav.

## 7. POČITEK

---

S treningi posamezniki pričnejo s pričetkom šolskega leta in zaključijo z zaključkom le tega. Vodenih aktivnosti v tem času ni, je pa zaželjeno, da se posameznik čim več giblje in ukvarja z različnimi športnimi aktivnostmi. Po izvedenih treningih se posameznikom pokažejo vaje, s pomočjo katerih posamezniki raztezajo mišice, ki so bile med treningom aktivne. Prav s pomočjo raztezanja in izvedenih vaj, bo telo bolje pripravljeno na nov trening. Prav tako se poudari pomembnost hidracije po treningih.

## 8. ŽELENI STANDARD/NIVO

Standardi oziroma cilji, ki naj bi jih posameznik v tej starostni kategoriji dosegel:

- posameznik zna izvesti kratek in dolg servis brez rotacije;
- posameznik pozna vaje, ki pripomorejo k obvladovanju loparja in žogice;
- sposobnost izvedbe izbranih udarcev in gibanj;
- posameznik ima občutek za žogico;
- posameznik ina podati in sprejeti namiznoteniško žogico;
- pravilna postavitev telesa ob igranju;
- občutek zaznavanja razdalje med loparjem in žogico;
- seznanitev posameznika s osnovnimi prvinami namiznega tenisa (odbijanje žogice na loparju, BH udarec, FH udarec, servis);
- posameznik zna izmenjevati BH in FH udarce;
- nadgradnja gibalnih sposobnosti (koordinacija, agilnost, ravnotežje).

### 4.6.3.3 Starostna skupina – U12

Tabela 44: Namizni tenis, starostna skupina – U12

STAROSTNA SKUPINA – U12	
<b>STAROST</b>	10, 11 let
<b>PREDHODNA AKTIVNOST V ŠPORTU</b>	igranje v predhodnih starostnih skupinah
<b>NAČRTOVANE AKTIVNOSTI</b>	Nadgrajevanje osvojene tehnike, serviranje in vračanje, zaporedje udarcev, priprava na turnirsko igranje, razvoj gibalnih sposobnosti (koordinacija, agilnost, ravnotežje), pravilna postavitev telesa, igra
<b>TEDENSKA AKTIVNOST</b> (pripravljalno/tekmovalno obdobje)	Pripravljalno obdobje: 3 krat tedensko po 90 min  Tekmovalno obdobje: 3 krat tedensko po 90 min
<b>TEKMOVANJA</b>	Klubska in šolska tekmovanja (cca. 4 turnirji na leto).
<b>OPREMA</b>	Športna oprema, namiznoteniški lopar, bidon za vodo, brisača

## 1. STAROSTNA SKUPINA

---

**Starost:** 10-12 let

**Predhodna aktivnost:** Obvezno je igranje v predhodnih starostnih skupinah, saj se znanje nadgrajuje.

**Tekmovalne izkušnje:** Tekmovalci v tej starostni skupini tekmovalnih izkušenj še nimajo. To je prva kategorija, za katero so organizirana prva uradna tekmovanja.

## 2. NAČRTOVANE AKTIVNOSTI v starostni skupini

---

- ponovitev že osvojenih udarcev;
- spoznavanje tehnike serviranja in vračanja;
- zaporedje udarcev (npr. 2 FH udarca, 2 BH udarca);
- izmenjavanje BH in FH udarcev;
- osnovno rezanje žogice;
- pregled nad igro;
- spoznavanje sistema točkovanja in načina, kako osvajati točke;
- igranje za točke;
- priprava na turnirsko igranje;
- igre za razvijanje hitrosti, koordinacije, preciznosti in ravnotežja;
- pravilno delo nog, usklajeno gibanje in odbijanje;
- udarjanje z maksimalno močjo po prostoru;
- nadgrajevanje že osvojene tehnike;
- obvladovanje žogice na loparju;
- igranje po diagonalah/paralelah.

### Vadba mora temeljiti na:

- elementih, ki so skladni s tehniko poučevanja namiznega tenisa v starostni kategoriji U12;
- upoštevanju prednosti sodobne namiznoteniške opreme;
- primernih didaktičnih načelih;

- razvijanju naslednjih psiholoških in kondicijskih sposobnosti posameznika: koncentracija, samozaupanje, agilnost, koordinacija, ritem, timing, hitrost, gibljivost, preciznost, fina motorika, ravnotežje, reagiranje, moč, okretnosti, ipd.

### **3. VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI**

---

#### **Pripravljalno obdobje SKUPAJ do 30 dni na sezono (leto)**

Aktivnosti se izvajajo 3 x na teden po 90 minut. Začetek glavnega pripravljalnega obdobja je z začetkom šolskega leta, torej v septembru in traja dober mesec. Igralci se prav tako bolj podrobno pripravljajo cca. 1 teden pred načrtovanim turnirjem. Treningi so namenjeni predvsem ponovitvi že osvojenih udarcev in nadgrajevanju le-teh ter medsebojni igri. Pripravljalno obdobje lahko opredelimo kot kombinacijo fizične priprave in osnovnih zadev, kar se tiče igranja. Prav tako se skozi različne športe v kombinaciji z vajami razvija posameznikove gibalne sposobnosti.

#### **Tekmovalno obdobje SKUPAJ do 150 dni na sezono (leto)**

Aktivnosti se izvajajo 3 x na teden po 90 minut. Tekom celotne sezone so v trening vključene vaje za vaje za razvijanje koordinacije, agilnosti, hitrosti in motorike posameznika, glavni del treningov pa sestavljata nadgrajevanje že osvojene tehnike in uvajanje taktičnih zamisli. K taktičnim zamislim spadajo tudi izvajanje servisov in vračanje žogic.

Skupno ima posameznik na sezono cca. 24 tekem.

### **4. TEKMOVANJA**

---

#### **SKUPAJ do 4 dni na sezono (leto)**

Tekmovanja potekajo cca. 4 x letno, kjer posamezniku na turnirju odigrajo povprečno 6 tekem. Tekmovanja v navezi z Namiznoteniško zvezo organizira klub, kjer se tekmovanje izvede. Klubski turnirji potekajo povsem v klubski domeni, prav tako tudi šolska tekmovanja organizira šola. Tekmovanja se predvidoma začnejo v dopoldanskem času.

## **5. OPREMA**

---

Posameznik za udejstvovanje na treningih in tekmovanjih potrebuje športno opremo (kratka majica in hlače, neдрseči športni čevlji oziroma superge), lopar za namizni tenis in bidon za vodo. Med opremo, katero potrebujejo posamezniki za igranje namiznega tenisa spada tudi brisačka, s kateri si posameznikipo vsaki odigrani šesti točki obrišejo roke. Za udeležbo na tekmovanjih klub zagotovi klubski dres. Mizo za namizni tenis in žogice zagotovi klub.

## **6. ŠOLA**

---

Treningi se izvajajo v popoldanskih urah, tako da neposrednega vpliva na šolo ni. Glede na to, da predvsem klubska in šolska tekmovanja potekajo med tednom, lahko pride do enodnevnih odsotnosti v šoli (do cca. največ 4 dni na šolsko leto).

## **7. POČITEK**

---

S treningi posamezniki pričnejo s pričetkom šolskega leta in zaključijo z zaključkom le tega. Vodenih aktivnosti v tem času ni, je pa zaželjeno, da se posameznik čim več giblje in ukvarja z različnimi športnimi aktivnostmi. Po izvedenih treningih se posameznikom pokažejo vaje, s pomočjo katerih posamezniki raztezajo mišice, ki so bile med treningom aktivne. Prav s pomočjo raztezanja in izvedenih vaj, bo telo boljše pripravljeno na nov trening. Prav tako se poudari pomembnost hidracije po treningih.

## **8. ŽELENI STANDARD/NIVO**

---

Standardi oziroma cilji, ki naj bi jih posameznik v tej starostni kategoriji dosegel:

- posameznik spozna tehnike serviranja in vračanja;
- posameznik zna izvesti zaporedje udarcev in jih uspešno izmenjuje (npr. 2 FH udarca, 2 BH udarca);
- sposobnost izvedbe izbranih udarcev in gibanj;
- posameznik pozna sistem točkovanja in način, kako osvojiti točke;
- posameznik je pripravljen na turnirsko igranje;
- posameznik ima občutek za žogico;



- posameznik je osvojil novo znanje;
- posameznik pozna vaje, ki pripomorejo k obvladovanju loparja in žogice;
- posameznik obvlada žogico na loparju;
- posameznik zna igrati po diagonalah in paralelah;
- nadgradnja gibalnih sposobnosti (koordinacija, hitrost, preciznost, agilnost, ravnotežje).

#### 4.6.3.4 Starostna skupina – U14

Tabela 45 Namizni tenis, starostna skupina – U14

STAROSTNA SKUPINA – U14	
<b>STAROST</b>	12,13 let
<b>PREDHODNA AKTIVNOST V ŠPORTU</b>	igranje v predhodnih starostnih skupinah
<b>NAČRTOVANE AKTIVNOSTI</b>	Nadgradnja osvojenih tehnik, servis z rotacijo, vračanje servisa, priprava na turnirsko igranje, rezanje žogice, pregled nad igro, razvoj gibalnih sposobnosti (koordinacija, agilnost, ravnotežje), igra
<b>TEDENSKA AKTIVNOST</b> (pripravljalno/tekmovalno obdobje)	Pripravljalno obdobje: 4 krat tedensko po 90 min  Tekmovalno obdobje: 4 krat tedensko po 90 min
<b>TEKMOVANJA</b>	Klubska in šolska tekmovanja (cca. 4 turnirji na leto).
<b>OPREMA</b>	Športna oprema, namiznoteniški lopar, bidon za vodo, brisača.

#### 1. STAROSTNA SKUPINA

**Starost:** 12-14 let

**Predhodna aktivnost:** Obvezno je igranje v predhodnih starostnih skupinah, saj se znanje nadgrajuje.

**Tekmovalne izkušnje:** Tekmovalec ima do dve leti tekmovalnih izkušenj.

## 2. NAČRTOVANE AKTIVNOSTI v starostni skupini

---

- nadgrajevanje že osvojene tehnike;
- trening servisa z rotacijo;
- izboljšanje in vračanje servisa;
- zaporedje udarcev (npr. 2 FH udarca, 2 BH udarca);
- vaje za povezovanje elementov;
- izmenjavanje BH in FH udarcev;
- prilagoditev izvedbe udarca glede na hitrost in let žogice;
- izboljšanje izvedbe udarcev;
- priprava na turnirsko igranje;
- igranje po diagonalah/paralelah;
- izvajanje udarcev glede na oddaljenost od mize;
- izvajanje udarcev na različna mesta;
- rezanje žogice;
- trening z več žogicami;
- pregled nad igro;
- igre za razvijanje hitrosti, koordinacije, preciznosti in ravnotežja;
- pravilno delo nog, usklajeno gibanje in odbijanje;
- napadalna igra;
- prosta igra.

### Vadba mora temeljiti na:

- elementih, ki so skladni s tehniko poučevanja namiznega tenisa v starostni kategoriji U14;
- upoštevanju prednosti sodobne namiznoteniške opreme;
- primernih didaktičnih načelih;
- razvijanju naslednjih psiholoških in kondicijskih sposobnosti posameznika: koncentracija, samozaupanje, agilnost, koordinacija, ritem, timing, hitrost, gibljivost, preciznost, fina motorika, ravnotežje, reagiranje, moč, okretnosti, ipd.

### 3. **VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI**

---

#### **Pripravljalno obdobje SKUPAJ do 35 dni na sezono (leto)**

Aktivnosti se izvajajo 4 x na teden po 90 minut. Začetek glavnega pripravljalnega obdobja je z začetkom šolskega leta, torej v septembru in traja dober mesec. Igralci se prav tako bolj podrobno pripravljajo cca. 1 teden pred načrtovanim turnirjem.

Treningi so namenjeni predvsem ponovitvi osvojene tehnike in nadgradnji le-te ter medsebojni igri. Pripravljalno obdobje lahko opredelimo kot kombinacijo fizične priprave in zadev, kar se tiče same igre. Posameznik s pomočjo iger razvija svojo hitrost, koordinacijo, ritem, gibljivost, ravnotežje, moč, ipd.

#### **Tekmovalno obdobje SKUPAJ do 160 dni na sezono (leto)**

Aktivnosti se izvajajo 4 x na teden po 90 minut. Tekom celotne sezone so v trening vključene vaje za vaje za razvijanje hitrosti, koordinacije, agilnosti, finomotorike posameznika, glavni del treningov pa sestavljata nadgrajevanje že osvojene tehnike in uvajanje taktičnih zamisli. V tekmovalnem obdobju posameznik izboljšuje izvajanje in sprejem servisa z rotacijo, prav tako izvaja vrsto udarcev glede na oddaljenost žogice od mize in njene hitrosti. V tem obdobju posameznik izboljša pregled nad igro.

Skupno ima posameznik na sezono cca. 24 tekem.

### 4. **TEKMOVANJA**

---

#### **SKUPAJ do 4 dni na sezono (leto)**

Tekmovanja potekajo cca. 4 x letno, kjer posamezniku na turnirju odigrajo povprečno 6 tekem. Tekmovanja v navezi z Namiznoteniško zvezo organizira klub, kjer se tekmovanje izvede. Klubske turnirje potekajo povsem v klubske domeni, prav tako tudi šolska tekmovanja organizira šola. Tekmovanja se predvidoma izvajajo v dopoldanskem času.

## **5. OPREMA**

---

Posameznik za udejstvovanje na treningih in tekmovanjih potrebuje športno opremo (kratka majica in hlače, neдрсеči športni čevlji oziroma superge), lopar za namizni tenis in bidon za vodo. Med opremo, katero potrebujejo posamezniki za igranje namiznega tenisa spada tudi brisačka, s kateri si posamezniki po vsaki odigrani šesti točki obrišejo roke. Za udeležbo na tekmovanjih klub zagotovi klubski dres. Mizo za namizni tenis in žogice zagotovi klub.

## **6. ŠOLA**

---

Treningi se izvajajo v popoldanskih urah, tako da neposrednega vpliva na šolo ni. Glede na to, da predvsem klubska in šolska tekmovanja potekajo med tednom, lahko pride do enodnevnih odsotnosti v šoli (do cca. največ 4 dni na šolsko leto).

## **7. POČITEK**

---

S treningi posamezniki pričnejo s pričetkom šolskega leta in zaključijo z zaključkom le tega. Vodenih aktivnosti v tem času ni, je pa zaželjeno, da se posameznik čim več giblje in ukvarja z različnimi športnimi aktivnostmi. Po izvedenih treningih se posameznikom pokažejo vaje, s pomočjo katerih posamezniki raztezajo mišice, ki so bile med treningom aktivne. Prav s pomočjo raztezanja in izvedenih vaj, bo telo boljše pripravljeno na nov trening. Prav tako se poudari pomembnost hidracije po treningih.

## **8. ŽELENI STANDARD/NIVO**

---

Standardi oziroma cilji, ki naj bi jih posameznik v tej starostni kategoriji dosegel:

- posameznik nadgradi že osvojeno znanje;
- posameznik je izboljšal izvajanje in vračanje servisa;
- posameznik zna izvesti servis z rotacijo;
- posameznik zna izvesti zaporedje udarcev in jih uspešno izmenjuje (npr. 2 FH udarca, 2 BH udarca);
- posameznik se seznani z rezanjem žogice;
- posameznik je pripravljen na turnirsko igranje;

- posameznik zna igrati po diagonalah in paralelah;
- posameznik zna izvajati udarce na različna mesta in glede na oddaljenost od mize;
- posameznik dobi pregled nad igro;
- nadgradnja gibalnih sposobnosti (koordinacija, hitrost, preciznost, agilnost, ravnotežje).

#### 4.6.3.5 Starostna skupina – U16

Tabela 46: Namizni tenis, starostna skupina – U16

STAROSTNA SKUPINA – U16	
<b>STAROST</b>	14,15 let
<b>PREDHODNA AKTIVNOST V ŠPORTU</b>	Igranje v predhodnih starostnih skupinah.
<b>NAČRTOVANE AKTIVNOSTI</b>	Nadgradnja tehnike, taktične prvine, menjava igra, izvajanje udarcev, taktična priprava, izboljšanje fizične kondicije, hitrosti, koordinacije, napadalna igra.
<b>TEDENSKA AKTIVNOST</b> (pripravljalno/tekmovalno obdobje)	Pripravljalno obdobje: 5 krat tedensko po 120 min <hr/> Tekmovalno obdobje: 5 krat tedensko po 90 min
<b>TEKMOVANJA</b>	Klubska, regijska in državna tekmovanja (cca. 20 turnirjev na leto).
<b>OPREMA</b>	Športna oprema, namiznoteniški lopar, bidon za vodo, brisača

#### 1. STAROSTNA SKUPINA

**Starost:** 14-16 let

**Predhodna aktivnost:** Obvezno je igranje v predhodnih starostnih skupinah, saj se znanje nadgrajuje.

**Tekmovalne izkušnje:** Tekmovalec ima do štiri leta tekmovalnih izkušenj.

## 2. NAČRTOVANE AKTIVNOSTI v starostni skupini

---

- nadgradnja tehnike za vračanje visokih žogic;
- izboljšanje in vračanje servisa;
- izboljšanje izvedbe udarcev;
- prilagoditev izvedbe udarca glede na hitrost in let žogice;
- igranje po diagonalah/paralelah;
- rezanje žogice;
- izvajanje udarcev glede na oddaljenost od mize;
- izvajanje udarcev na različna mesta;
- vaje za reakcijo;
- vpeljava taktičnih prvin;
- taktična priprava za pridobivanje točk;
- pregled nad igro;
- izboljšanje fizične kondicije;
- aktivno razvijanje hitrosti, koordinacije, preciznosti in ravnotežja;
- menjava ritma;
- pravilno delo nog, usklajeno gibanje in odbijanje;
- opazovanje slabosti in načina igre nasprotnega igralca;
- povečanje zanesljivosti zaključnega udarca;
- napadalna igra;
- obrambna igra.

### Vadba mora temeljiti na:

- elementih, ki so skladni s tehniko poučevanja namiznega tenisa v starostni kategoriji U16;
- upoštevanju prednosti sodobne namiznoteniške opreme;
- primernih didaktičnih načelih;
- razvijanju naslednjih psiholoških in kondicijskih sposobnosti posameznika: koncentracija, samozaupanje, agilnost, koordinacija, ritem, timing, hitrost, gibljivost, preciznost, fina motorika, ravnotežje, reagiranje, moč, okretnost, ipd.

### 3. VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI

#### Pripravljalno obdobje SKUPAJ do 35 dni na sezono (leto)

Aktivnosti se izvajajo 5 x na teden po 120 minut. Začetek glavnega pripravljalnega obdobja je v mesecu avgusta in traja dober mesec. Nekateri klubi imajo v obdobju novega leta še mini pripravljalno obdobje, ki traja do 14 dni. Pripravljalno obdobje lahko opredelimo kot kombinacijo splošne fizične priprave in osnovnih zadev za mizo (razmerje cca. 50 % fizične priprave in 50 % na mizi – piljenje tehnike, vpeljava taktičnih zamisli, ipd.). V sklopu fizične priprave so vaje namenjene izboljšanju agilnosti, koordinacije, hitrosti ter moči posameznika. V tem času prideta prav tako do večjega izraza dobra mentalna priprava in splošno športno življenje.

#### Tekmovalno obdobje SKUPAJ do 200 dni na sezono (leto)

Aktivnosti se izvajajo 5 x na teden po 90 minut. Tekmovalno obdobje v Sloveniji traja nekje od septembra do junija. V tekmovalnem obdobju posameznik poveča zanesljivost zaključnega udarca, opazuje način igre naprostitnika in odpravi morebitne napake iz konkretnih situacij na prejšnjih tekmovanjih. V tem obdobju posameznik prav tako izboljša pregled nad igro. Veliko časa se nameni taktični pripravi za pridobivanje točk, kar je zelo koristno pri samem lovu na rezultate. V tekmovalnem obdobju posameznik prav tako želi izboljšati agilnost, koordinacijo, moč in hitrost. Skupno ima posameznik na turnir od 3 do 8 tekem.

### 4. TEKMOVANJA

#### SKUPAJ do 20 dni na sezono (leto)

Tekmovanja potekajo cca. 20 x letno, kjer posamezniki na turnirju odigrajo od 3 do 8 tekem. Tekmovanja v navezi z Namiznoteniško zvezo Slovenije organizira klub, kjer se tekmovanje izvede. Klubske turnirje potekajo povsem v klubski domeni, prav tako tudi šolska tekmovanja organizira šola.

## **5. OPREMA**

---

Posameznik za udejstvovanje na treningih in tekmovanjih potrebuje športno opremo (kratka majica in hlače, neдрseči športni čevlji oziroma superge), lopar za namizni tenis in bidon za vodo. Med opremo, katero potrebujejo posamezniki za igranje namiznega tenisa spada tudi brisačka, s kateri si posamezniki po vsaki odigrani šesti točki obrišejo roke. Za udeležbo na tekmovanjih klub zagotovi klubski dres. Mizo za namizni tenis in žogice zagotovi klub.

## **6. ŠOLA**

---

Treningi se izvajajo v popoldanskih urah, tako da neposrednega vpliva na šolo ni. Glede na to, da se posamezniki udeležujejo tekmovanj kar v treh kategorijah (klubsko, regijsko in državno tekmovanje) lahko pride do odsotnosti v šoli. Posamezniki imajo cca. 20 turnirjev letno. Nekajkrat letno se odide tudi na priprave med šolskim letom. Za takšne posameznike je priporočljivo, da si uredijo status športnika in lažje usklajujejo treninge in šolske obveznosti.

## **7. POČITEK**

---

Posamezniki po izvedenih treningih izvajajo vaje, s pomočjo katerih raztezajo mišice, ki so bile tekom treninga najbolj obremenjene. Prav s pomočjo raztezanja in izvedenih vaj, bo telo bolje pripravljeno na nov trening. Od posameznikov, ki so se odločili oditi po resni športni poti, se pričakuje zlasti, da tudi v času ne treniranja živijo športno življenje. Posamezniki morajo v času, ko ni treningov poskrbeti za zadostno količino počitka, da se telo lahko odpočije in pripravi na nadaljnje izzive. V poletnih mesecih je priporočljivo, da se predvsem mentalno spočijejo od namiznega tenisa in se hkrati športno gledano ne zapustijo.

## **8. ŽELENI STANDARD/NIVO**

---

Standardi oziroma cilji, ki naj bi jih posameznik v tej starostni kategoriji dosegel:

- posameznik nadgradi tehniko za vračanje visokih žogic;
- posameznik je izboljšal izvajanje in vračanje servisa;
- posameznik zna izvajati udarce na različna mesta in glede na oddaljenost od mize;



- posameznik zna prilagoditi izvedbo udarca glede na hitrost in let žogice;
- posameznik zna vpeljati taktične prvine v igro;
- posameznik se zna taktično pripraviti za pridobivanje točk;
- posameznik je povečal zanesljivost zaključnega udarca;
- posameznik zna menjavati ritem med igro;
- posameznik zna prepoznati način igre nasprotnika;
- nadgradnja gibalnih sposobnosti (fizična kondicija, koordinacija, hitrost, moč, agilnost);
- posameznik igra napadalno.

#### 4.6.3.6 Starostna skupina – U18

Tabela 27: Namizni tenis, starostna skupina – U18

STAROSTNA SKUPINA – U18	
<b>STAROST</b>	16,17 let
<b>PREDHODNA AKTIVNOST V ŠPORTU</b>	igranje v predhodnih starostnih skupinah
<b>NAČRTOVANE AKTIVNOSTI</b>	nadgradnja tehnike, taktične prvine, taktična priprava, menjava ritma, igra na nasprotnikovi slabši strani, iskanje prostora za napredovanje, razvoj moči in hitrosti, poudarek na moči trupa in nog, napadalna igra.
<b>TEDENSKA AKTIVNOST</b> (pripravljalno/tekmovalno obdobje)	Pripravljalno obdobje: 8 krat tedensko po 120 min  Tekmovalno obdobje: 6 krat tedensko po 90 min
<b>TEKMOVANJA</b>	Klubska, regijska, državna, mednarodna in ligaška tekmovanja + TOP turnir + reprezentanca
<b>OPREMA</b>	Športna oprema, namiznoteniški lopar, bidon za vodo, brisača

### 1. STAROSTNA SKUPINA

**Starost:** 16-18 let

**Predhodna aktivnost:** Obvezno je igranje v predhodnih starostnih skupinah, saj se znanje nadgrajuje.

**Tekmovalne izkušnje:** Tekmovalec ima do šest let tekmovalnih izkušenj.

## **2. NAČRTOVANE AKTIVNOSTI v starostni skupini**

---

- nadgradnja tehnike za vračanje visokih žogic;
- izvajanje udarcev glede na oddaljenost od mize;
- izvajanje udarcev na različna mesta;
- rezanje žogice;
- vpeljava taktičnih prvin;
- pregled nad igro;
- menjava ritma;
- vaje za taktiko;
- različni štartni položaji;
- igra na nasprotnikovi slabši strani;
- povečanje zanesljivosti zaključnega udarca;
- iskanje prostora za napredovanje;
- opazovanje slabosti in načina igre nasprotnega igralca;
- napadalna igra;
- obrambna igra;
- orientacija v prostoru;
- vaje z lastno težo;
- razvoj splošne moči;
- pravilno delo nog, usklajeno gibanje in odbijanje;
- poudarek na moči trupa in nog;
- razvoj hitrosti z intervalnimi teki.

**Vadba mora temeljiti na:**

- elementih, ki so skladni s tehniko poučevanja namiznega tenisa v starostni kategoriji U18;
- upoštevanju prednosti sodobne namiznoteniške opreme;
- primernih didaktičnih načelih;
- razvijanju naslednjih psiholoških in kondicijskih sposobnosti posameznika: koncentracija, samozaupanje, agilnost, koordinacija, ritem, timing, hitrost,

gibljivost, preciznost, fina motorika, ravnotežje, reagiranje, moč, okretnosti, ipd.

### 3. VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI

#### **Pripravljalno obdobje SKUPAJ do 45 dni na sezono (leto)**

Aktivnosti se izvajajo 8 x na teden po 120 minut. Začetek glavnega pripravljalnega obdobja je v mesecu avgusta in traja dober mesec. Nekateri klubi imajo v obdobju novega leta še mini pripravljalno obdobje, ki traja do 14 dni. Pripravljalno obdobje lahko opredelimo kot kombinacijo splošne fizične priprave in osnovnih zadev za mizo

Pripravljalno obdobje se deli na več faz:

- 1 faza: kombinacija fizične priprave in osnovnih zadev za mizo (60 % fizična priprava, 40 % trening na mizi);
- 2 faza: kombinacija fizične priprave in osnovnih zadev za mizo (40 % fizična priprava, 60 % trening na mizi – piljenje tehnike, zametki tehnično-taktičnih elementov);
- 3 faza: kombinacija fizične priprave in osnovnih zadev za mizo (20 % fizična priprava, 80 % trening na mizi – konkretne situacije iz tekem).

V sklopu fizične priprave so vaje namenjene izboljšanju agilnosti, koordinacije, hitrosti ter moči posameznika. V tem času prideta prav tako do večjega izraza dobra mentalna priprava in splošno športno življenje.

#### **Tekmovalno obdobje SKUPAJ do 240 dni na sezono (leto)**

Aktivnosti se izvajajo 6 x na teden po 90 minut. Tekmovalno obdobje v Sloveniji traja nekje od septembra do junija. Tekmovalno obdobje lahko razdelimo na 20 % dela na fizični pripravi posameznika, kjer se posameznik poslužuje vaj, ki so usmerjene v agilnost, koordinacijo in hitrost, prav tako izvaja nekaj preventivnih vaj za moč. V tekmovalnem obdobju se posameznik bolj podrobno posveti treningu na mizi, vpelje taktičnih prvin, igra na nasprotnikovi slabši strani, išče prostor za napredovanje, opazuje slabosti in način igre nasprotnega igralca, itd.

Skupno ima posameznik na turnir od 3 do 8 tekem.

#### **4. TEKMOVANJA**

---

##### **SKUPAJ do 40 dni na sezono (leto)**

Posameznik ima približno 25 turnirjev letno, v kolikor se udeleži klubskih, regijskih, državnih in mednarodnih tekmovanj. Če posameznik tekmuje še v ligaškem tekmovanju in na TOP turnirju, se število tekem poveča. Posameznik na TOP turnirju odigra cca. 7 tekem. Na preostalih tekmovanjih pa posameznik odigra od 3 do 8 tekem, vse pa je odvisno od končnega izida tekme. Tekmovanja v navezi z Namiznoteniško zvezo Slovenije organizira klub, kjer se tekmovanje izvede. Klubski turnirji potekajo povsem v klubski domeni.

#### **5. OPREMA**

---

Posameznik za udejstvovanje na treningih in tekmovanjih potrebuje športno opremo (kratka majica in hlače, neдрсеči športni čevlji oziroma superge), lopar za namizni tenis in bidon za vodo. Med opremo, katero potrebujejo posamezniki za igranje namiznega tenisa spada tudi brisačka, s kateri si posameznikipo vsaki odigrani šesti točki obrišejo roke. Za udeležbo na tekmovanjih klub zagotovi klubski dres. Mizo za namizni tenis in žogice zagotovi klub.

#### **6. ŠOLA**

---

Treningi se izvajajo tako v dopoldanskih kot v popoldanskih urah. Glede na to, da se posamezniki udeležujejo tekmovanj kar v treh kategorijah (klubsko, regijsko, državno, mednarodno tekmovanje) prihaja do odsotnosti v šoli. Nekajkrat letno se odide tudi na priprave med šolskim letom. Mednarodna tekmovanja se v večini odigra čez podaljšan vikend (petek-nedelja), zato tudi tukaj lahko pride do izostanka v šoli. Za takšne posameznike je priporočljivo, da si uredijo status športnika in lažje usklajujejo treninge in šolske obveznosti.

#### **7. POČITEK**

---

Posamezniki po izvedenih treningih izvajajo vaje, s pomočjo katerih raztezajo mišice, ki so bile tekom treninga najbolj obremenjene. Prav s pomočjo raztezanja in

izvedenih vaj, bo telo bolje pripravljeno na nov trening. Od posameznikov, ki so se odločili oditi po resni športni poti, se pričakuje zlasti, da tudi v času ne treniranja živijo športno življenje. Posamezniki morajo v času, ko ni treningov poskrbeti za zadostno količino počitka, da se telo lahko odpočije in pripravi na nadaljnje izzive. V poletnih mesecih je priporočljivo, da se predvsem mentalno spočijejo od namiznega tenisa in se hkrati športno gledano ne zapustijo.

## **8. ŽELENI STANDARD/NIVO**

---

Standardi oziroma cilji, ki naj bi jih posameznik v tej starostni kategoriji dosegel:

- posameznik zna izvajati udarce na različna mesta in glede na oddaljenost od mize;
- posameznik zna vpeljati taktične prvine v igro;
- posameznik je povečal zanesljivost zaključnega udarca;
- posameznik zna menjavati ritem med igro;
- posameznik ima pregled nad igro;
- posameznik igra na nasprotnikovi slabši strani;
- posameznik zna prepoznati način igre nasprotnika;
- posameznik išče prostor za napredovanje;
- nadgradnja gibalnih sposobnosti (vaje z lastno težo, poudarek na močni trupa in nog, razvoj hitrosti).

#### 4.6.3.7 Starostna skupina – U21

Tabela 47: Namizni tenis, starostna skupina – U21

STAROSTNA SKUPINA – U21	
<b>STAROST</b>	18, 19, 20 let
<b>PREDHODNA AKTIVNOST V ŠPORTU</b>	Igranje v predhodnih starostnih skupinah.
<b>NAČRTOVANE AKTIVNOSTI</b>	Nadgradnja tehnike, taktične prvine, taktična priprava, povečan tempo gibanja, igra na nedominantni strani, manjša igralna površina, iskanje prostora za napredovanje, razvoj moči in hitrosti, napadalna igra.
<b>TEDENSKA AKTIVNOST</b> (pripravljalno/tekmovalno obdobje)	Pripravljalno obdobje: 10 krat tedensko po 120 min  Tekmovalno obdobje: 8 krat tedensko po 90 min
<b>TEKMOVANJA</b>	Klubska, regijska, državna, mednarodna in ligaška tekmovanja + TOP turnir + reprezentanca
<b>OPREMA</b>	Športna oprema, namiznoteniški lopar, bidon za vodo, brisača

### 1. STAROSTNA SKUPINA

**Starost:** 18-21 let

**Predhodna aktivnost:** Obvezno je igranje v predhodnih starostnih skupinah, saj se znanje nadgrajuje.

**Tekmovalne izkušnje:** Tekmovalec ima do osem let tekmovalnih izkušenj.

### 2. NAČRTOVANE AKTIVNOSTI v starostni skupini

- nadgradnja tehnike;
- vpeljava taktičnih prvin;
- pregled nad igro;
- povečan tempo gibanja;
- vaje za taktiko;

- rezanje žogice;
- različni štartni položaji;
- igra na nasprotnikovi slabši strani;
- povečanje zanesljivosti zaključnega udarca;
- iskanje prostora za napredovanje;
- opazovanje slabosti in načina igre nasprotnega igralca;
- igranje na nedominantni strani;
- različni štartni položaji;
- manjša igralna površina;
- napadalna igra;
- obrambna igra;
- vaje z lastno težo;
- pravilno delo nog, usklajeno gibanje in odbijanje;
- razvoj splošne moči;
- razvoj hitrosti z intervalnimi teki.

#### **Vadba mora temeljiti na:**

- elementih, ki so skladni s tehniko poučevanja namiznega tenisa v starostni kategoriji U21;
- upoštevanju prednosti sodobne namiznoteniške opreme;
- primernih didaktičnih načelih;
- razvijanju naslednjih psiholoških in kondicijskih sposobnosti posameznika: koncentracija, samozaupanje, agilnost, koordinacija, ritem, timing, hitrost, gibljivost, preciznost, fina motorika, ravnotežje, reagiranje, moč, okretnosti, ipd.

### **3. VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI**

#### **Prilavljano obdobje SKUPAJ do 55 dni na sezono (leto)**

Aktivnosti se izvajajo 10 x na teden po 120 minut. Začetek glavnega pripravljalnega obdobja je v mesecu avgusta in traja dober mesec. Nekateri klubi imajo v obdobju novega leta še mini pripravljano obdobje, ki traja do 14 dni. Pripravljano obdobje

lahko opredelimo kot kombinacijo splošne fizične priprave in osnovnih zadev za mizo.

Pripravljalno obdobje se deli na več faz:

- 1 faza: kombinacija fizične priprave in osnovnih zadev za mizo (60 % fizična priprava, 40 % trening na mizi);
- 2 faza: kombinacija fizične priprave in osnovnih zadev za mizo (40 % fizična priprava, 60 % trening na mizi – piljenje tehnike, zametki tehnično-taktičnih elementov);
- 3 faza: kombinacija fizične priprave in osnovnih zadev za mizo (20 % fizična priprava, 80 % trening na mizi – konkretne situacije iz tekem).

V sklopu fizične priprave so vaje namenjene izboljšanju agilnosti, koordinacije, hitrosti ter moči posameznika. V tem času prideta prav tako do večjega izraza dobra mentalna priprava in splošno športno življenje.

### **Tekmovalno obdobje SKUPAJ do 320 dni na sezono (leto)**

Aktivnosti se izvajajo 6 x na teden po 90 minut. Tekmovalno obdobje v Sloveniji traja nekje od septembra do junija. Tekmovalno obdobje lahko razdelimo na 20 % dela na fizični pripravi posameznika, kjer se posameznik poslužuje vaj, ki so usmerjene v agilnost, koordinacijo in hitrost, prav tako izvaja nekaj preventivnih vaj za moč. V tekmovalnem obdobju se posameznik bolj podrobno posveti treningu na mizi, vpeljava taktičnih prvin, igra na nasprotnikovi slabši strani, išče prostor za napredovanje, opazuje slabosti in način igre nasprotnega igralca, itd.

Skupno ima posameznik na turnir od 3 do 8 tekem.

## **4. TEKMOVANJA**

### **SKUPAJ do 50 dni na sezono (leto)**

Posameznik ima približno 25 turnirjev letno, v kolikor se udeleži klubskih, regijskih, državnih in mednarodnih tekmovanj. Če posameznik tekmuje še v ligaškem tekmovanju in na TOP turnirju, se število tekem poveča. Posameznik na TOP turnirju odigra cca. 7 tekem. Prav tako se število tekem poveča, če posameznik igra za reprezentanco. Na preostalih tekmovanjih pa posameznik odigra od 3 do 8 tekem,



vse pa je odvisno od končnega izida tekme. Tekmovanja v navezi z Namiznoteniško zvezo Slovenije organizira klub, kjer se tekmovanje izvede. Klubske turnirje potekajo povsem v klubske domeni.

## **5. OPREMA**

---

Posameznik za udeleževanje na treningih in tekmovanjih potrebuje športno opremo (kratka majica in hlače, nehrseči športni čevlji oziroma superge), lopar za namizni tenis in bidon za vodo. Med opremo, katero potrebujejo posamezniki za igranje namiznega tenisa spada tudi brisačka, s kateri si posamezniki po vsaki odigrani šesti točki obrišejo roke. Za udeležbo na tekmovanjih klub zagotovi klubske dres. Mizo za namizni tenis in žogice zagotovi klub.

## **6. ŠOLA**

---

Treningi se izvajajo tako v dopoldanskih kot v popoldanskih urah. Glede na to, da se posamezniki udeležujejo tekmovanj kar v treh kategorijah (klubske, regijske, državne, mednarodne tekmovanje) prihaja do odsotnosti v šoli. Nekajkrat letno se odide tudi na priprave med šolskim letom. Mednarodna tekmovanja se v večini odigra čez podaljšani vikend (petek-nedelja), zato tudi tukaj lahko pride do izostanka v šoli. Za takšne posameznike je priporočljivo, da si uredijo status športnika in lažje usklajujejo treninge in šolske obveznosti.

## **7. POČITEK**

---

Posamezniki po izvedenih treningih izvajajo vaje, s pomočjo katerih raztezajo mišice, ki so bile tekom treninga najbolj obremenjene. Prav s pomočjo raztezanja in izvedenih vaj, bo telo bolj pripravljeno na nov trening. Od posameznikov, ki so se odločili oditi po resni športni poti, se pričakuje zlasti, da tudi v času ne treniranja živijo športno življenje. Posamezniki morajo v času, ko ni treningov poskrbeti za zadostno količino počitka, da se telo lahko odpočije in pripravi na nadaljnje izzive. V poletnih mesecih je priporočljivo, da se predvsem mentalno spočijejo od namiznega tenisa in se hkrati športno gledano ne zapustijo.

## 8. ŽELENI STANDARD/NIVO

---

Standardi oziroma cilji, ki naj bi jih posameznik v tej starostni kategoriji dosegel:

Posameznik zna vpeljati taktične prvine v igro,

- posameznik je povečal zanesljivost zaključnega udarca;
- posameznik zna povečati tempo gibanja med igro;
- posameznik ima pregled nad igro;
- posameznik igra na nasprotnikovi slabši strani;
- posameznik zna prepoznati način igre nasprotnika;
- posameznik išče prostor za napredovanje;
- posameznik igra napadalno;
- posameznik zna igrati na manjši igralni površini;
- posameznik zna igrati na nedominantni strani;
- nadgradnja gibalnih sposobnosti (vaje z lastno težo, poudarek na močni trupa in nog, razvoj hitrosti).

### 4.7 Nogomet

Po besedah nogometnih navdušencev je najbolj pomembna postranska stvar v življenju. Poleg zabave ob gledanju tekem in strasti do svojega najljubšega kluba, ponuja nogomet še veliko drugih pozitivnih učinkov na posameznika, ki se z njim ukvarja. Skoraj samoumevno je, da ima nogomet pozitiven učinek na človekovo fizično pripravljenost in zdravje srčno-žilnega sistema. Poleg teh splošnih bonitet, je nogomet primeren za vsakogar, ne glede na starost ali gibalne sposobnosti. Tukaj se predvsem izpostavlja skupino otrok, ki nimajo »visokega športnega potenciala«, ampak imajo željo po udejstvovanju v športnih igrah. Prednost nogometa je, da vsebuje 11 igralcev ali igralcev, ki so lahko drugačni po svojih gibalnih sposobnosti, a vseeno delujejo izvrstno kot ekipa (Better health, 2017).

Nogomet ima vrsto koristi za zdravje: povečanje aerobne kapacitete; znižanje maščobno maso in poveča mišični tonus; poveča moč, gibljivost in vzdržljivost; izboljša trdnost kosti; menjavanje ritma med hojo, tekem in šprintom izboljša splošno zdravje.

V članku Better Health (2017) naštevajo tudi druge pozitivne posledice ukvarjanja z nogometom: izboljšanje telesne koordinacije; pridobivanje izkušenj in znanj na področju dela v skupini; »razmišljaj med tekom« kot sposobnost razmišljanja o naslednji potezi in izvajanja gibov hkratno; učenje sposobnosti koncentracije, vztrajnosti in samodiscipline; prostor za spoznavanje novih ljudi in navezovanje stikov; izboljšanje samozavesti in zmanjševanje anksioznosti.

Nogomet je priljubljen šport tudi zato, saj ne zahteva veliko pripomočkov za igro in je cenovno dostopen širši populaciji. Predvsem pa je dokaj enostavno učenje nogometnih veščin, kar pomeni, da otroci hitro napredujejo.

#### **4.7.1 Preverba pri trenerjih**

Glede učnih vsebin v nogometu smo dobili telefonsko številko gospoda Jožeta Hafnerja. Prvič smo se slišali v petek, 15. 05. 2020 ob 12.00 uri. Dogovorili smo se, da naše učne načrte posreduje dvema trenerjema v njihovem klubu, da bosta pregleda njihovo ustreznost. Trenerja, g. Jalen Pokorn in g. Sandi Hirkić sta učne načrte ocenila kot ustrezne. Dodali smo smernice kakovostnega treninga z vidika priprave trenerja in popravili nekaj elementov, pri selekcijah U11 in U13. Posredovali smo tudi priporočila dobrega nogometnega treninga, ki smo ga sestavili. V njem so opisana tri glavna nogometna poglavja: tehnika, taktika in kondicijska priprava. Vsa ta poglavja so opisana za starosti otrok od 5. do 19. leta. Z g. Pokornom smo na to temo v ponedeljek izmenjali tudi dva elektronska sporočila, kjer je g. Pokorn poslal neke smernice za »idealno delovno okolje nogometnega trenerja«. Pogovarjali smo se tudi o možnosti, da enkrat v prihodnosti sestavimo zbornik vaj za lažjo pripravo trenerjem.

Zmenili smo se tudi, da se ponovno slišimo v ponedeljek. Drugi telefonski klic smo opravili v ponedeljek, 15. 05. 2020 ob 13.30 uri, kadar smo predebatirali vsebino, preko elektronske pošte pa nam je gospod Hafner posredoval tudi mnenji trenerjev.

Prav tako bi radi pohvalili vse tri nogometne trenerje, g. Hafnerja, g. Pokorna in g. Hirkića za odzivnost in pomoč pri izpopolnjevanju učnih načrtov.

#### 4.7.2 Mnenje

Pogledal sem osnutek, ki bi lahko postal učni načrt, v kolikor bi se določene stvari nadgradile. Verjetno je vse skupaj povzeto po literaturi g. Elsnerja (temelj!), Zupana, Pocrnjiča in ni še končna verzija. Lepo so opisani različni vsebinski sklopi, mogoče bi pri U9 pri zaustavljanju žoge ponudil možnost, zaustavljanje žoge z notranjim delom, pred zaustavljanjem s podplatom. Bi pa vsekakor seznanil tudi s to možnostjo.

Zelo se mi dopade povezovanje z različnimi športi vsaj med 11 in 13 letom, ko velja zlata doba za nogometaša, pri razvoju vseh potrebnih motoričnih sposobnosti. To ne bi bilo napak vpeljati tudi pri starejših vsaj enkrat tedensko. Povezovanje z okoljem, kjer bi se na ravni občine mogoče dogovorili z različnimi klubi za obisk treninga ter tako krožili.

Mogoče v razmislek, lahko pa da je to v planu, da bi pri vsakem sklopu vsebine imel možnost nabora določenih vaj. V tem naboru, bi si lahko izbral ali pa nato po svoje v okviru principov vaje nadgradil določene vaje.

Uspešno delo!  
Jalen Pokorn

Sandi Hirkić – koordinator nogometne šole NK Škofja Loka do 13 let:

Pregledal sem in se mi zdi da je zadeva kar lepo napisana, vseh mi je predvsem to ker so napisane samo okvirne smernice, tako da trener sam prilagodi zahtevnost vaj/treninga svoji ekipi glede na sposobnosti/nadarjenost igralcev.

Podoben načrt pri mlajših imamo tudi mi, samo da sem trenerjem razdelil učne metode po mesecih, ki se večkrat ponavljajo skozi sezono.

To pomeni, da:

- trener v eni sezoni zajame vse učne metode in je manjša možnost da pozabi določene elemente;

- trener večkrat PONAVLJA vse učne metode čez sezono, kar je zelo pomembno, v nasprotnem primeru otroci hitro pozabijo.

TEMU UČNEMU NAČRTU BI DODAL MOGOČE TO:

Usmeritve treningov:

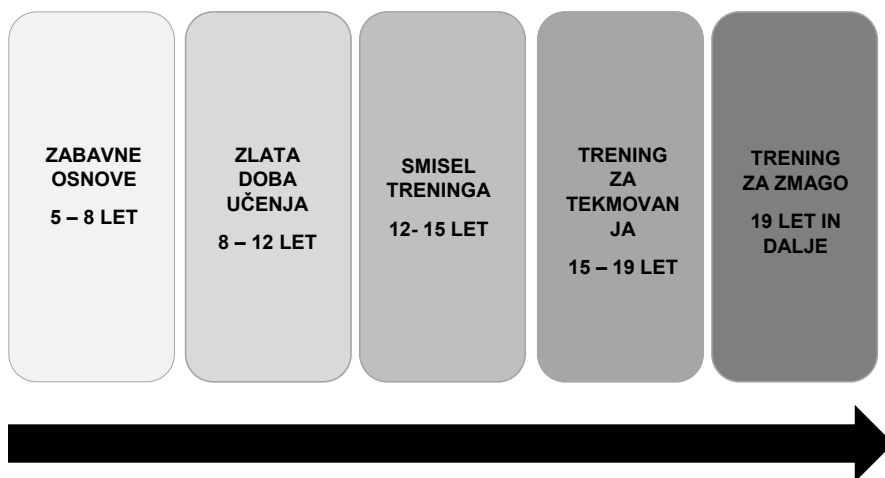
- visoko strokovno vodeni treningi;
- dobro organizirani treningi, vaje in rekviziti pripravljene vnaprej;
- stalna kontrola nad vadbo igralcev;
- pri vadbi se čimbolj približati individualnemu delu;
- neprestano motiviranje in vzpodbujanje igralcev med vadbo;
- v treningu je potrebno vnesti zabavno noto;
- nasmejani in zadovoljni igralci po končanem treningu.

Zahteve v igri pri najmlajših ne smejo biti prevelike, ker otroci v tem obdobju še niso sposobni izvajanja vseh elementov posebej če so začetniki ali nekoliko manj nadarjeni za nogomet. Prav tako s prevelikim številom informacij pred ali med tekmo lahko otroku škodujemo, ker ni še sposoben vseh sprejeti oziroma izvajati na igrišču.

### 4.7.3 Učni načrti po starostnih skupinah

*Priročnik pri nogometu bo vseboval tri večje sklope: tehnično-koordinacijske sposobnosti in znanja, taktično-kognitivne sposobnosti in znanja, gibalno-funkcionalne sposobnosti za nogometaše od 5. do 19. leta starosti. Priporočila bodo povzeta po gradivu Nogometne zveze Slovenije in dr. Marka Pocrnjiča, profesorja na Fakulteti za šport.*

Najprej se bomo osredotočili na splošen opis temeljnih obdobij v nogometni karieri. Zajeli bomo glavne značilnosti tako iz tehničnega, taktičnega in gibalnega vidika. Slika 33 predstavlja pet glavnih starostnih obdobij v nogometaševi karieri.



**Slika 36: Glavna obdobja učenja in treniranja mladega nogometaša**  
(Zupan, 2016, str. 10).

V starostnem obdobju od 5. do 8. leta začnemo mlade nogometaše navajati na organizirano vadbo. Prvič se srečajo z nogometom na klubski ravni – uvajanje nogometaša na nogometno igro preko zabavnih igrvic. Glavna naloga trenerja je spodbujanje k preizkušanju novih spretnosti, ki jih nogometaši izvajajo sami in si tako krepijo samozavest in občutijo zadovoljstvo ob uspehih.

V mlajši starosti so glavne značilnosti otroka igrivost, radoživost in domišljija. Trener naj išče izhodišča za učenje osnove nogometne tehnike v teh lastnostnih. Poleg tega pa naj vadba temelji na zabavi, kjer skozi elementarne igre razvijamo gibalno vsestranost.

Na tekmovanjih ekip od U7 do U11 rezultat ni glavna stvar! Ves fokus mora biti usmerjen na učenje in razvoj mladih nogometašev in nogometašic. Prav tako ni selekcioniranja! Tudi manj usposobljenim nogometašem se ponudi priložnost igranja z najboljšimi v ekipi, saj se tako počutijo vključene in lažje napredujejo. Bistvo naj bo, otrokom približati telesno aktivnost in predvsem šport, katerega trenirajo.

Drugo starostno obdobje je od 8. do 10. leta in v teh letih je namenjeno vsebinam za t. i. zlato dobo učenja nogometaša, ki je idealno za učenje nogometne tehnike in razvoj koordinacijskih sposobnosti (še vedno preko gibalne vsestranosti). Otroci med 8. in 10. letom starosti že začnejo opazovati okolico in svoje sovrstnike, ter se

začnejo primerjati z njimi, kar začne zavirati njihov proces napredovanja. Nogometaši postajajo manj sproščeni med vadbo in si zmanjšujejo optimalne pogoje za ustvarjalnost.

Trenerji morajo pripraviti čimbolj zabavne in igrive vsebine, hkrati pa morajo imeti veliko potrpljenja z otroki, predvsem kadar učijo nogometne veščine. Pred razlago naj bo zelo nazoren prikaz! Naj bo naš cilj ustvariti nogometaša, ki bo tehnično dovršen, hkrati pa bo tekom igre ohranjal igrivost in sproščenost.

Nadaljevanje zlate dobe učenja, ki traja med 8. in 12. letom. V tem starostnem obdobju so nogometaši zelo odprti za novo znanje, postajajo pa tudi čedalje bolj odgovorni za svoja dejanja na igrišču. Začnejo se zavedati svojih napak ampak to v njih povzroči strah pred spodrsljajem. Trener mora v tem starostnem obdobju svojim varovancem dopustiti možnost napak in učenja iz njih, ter jim s primernimi metodičnimi postopki pomagati nadgrajevati tehnično – taktične veščine.

»Nogometaši, ki si bodo na tak način izgradili temeljno bazo gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ter tehničnih znanj, bodo pripravljene na zahtevnejši proces treninga, ko bodo morali v igri samostojno sprejemati odločitve in delovati na področju individualne, skupinske in moštvene taktike« (Zupan, 2016). Več kot ima nogometaš znanj, bolj samozavestno deluje na igrišču in ima manj strahu pred napakami. Tako lažje pomaga ekipi do uspeha v igri.

Pri večini nogometašev se v obdobju od 12. do 15. leta zgodi pospešena rast, vstopijo v puberteto, kjer se začne povečano hormonsko delovanje v organizmu. Z vidika nogometne igre mladostniki vse bolj dojemajo in sprejemajo svoje naloge tako v napadu kot v obrambi. Vsebina treningov mora še vedno vsebovati učenje nogometnih tehnično – taktičnih elementov ob sočasnem razvoju gibalno – funkcionalnih sposobnosti. Še vedno je poudarek na razvoju nogometaša, ne na tekmovanjih!

Po 12. letu starosti nogometaši vstopajo v obdobje funkcionalne uporabe nogometnih veščin, katere prikazujejo na tekmah in treningih. Postopno tudi povečujemo število igralcev v polju. Iz sistema 8+1 preidemo na 10+1. Potreba bo lastnem dokazovanju je čedalje večja, predvsem primerjava z vrstniki. Trenerji morajo biti tukaj pozorni, da svoje nogometaše spodbujajo k sodelovanju v

skupinski in moštveni taktiki, ko posameznik v igri vse bolj smiselno in učinkovito uporablja že naučene tehnično – taktične vsebine (Zupan, 2016).

Nogometaši se skozi tekmovalni proces v starostnem obdobju od 15. do 17. leta še bolj primerjajo s sovrstniki, kakšno znanje že imajo in kaj jim še manjka do uspeha. Tukaj pride do prvih srečanj z individualnimi treningi, ki jih nogometaši uporabljajo za še hitrejši napredek na področju tehnike, taktike in kondicijske priprave. Njihov cilj je čim hitreje doseči nivo, ki je potreben za igranje v 1. SNL. Kadetski trener se mora posvetiti, da igralci začutijo timski duh in da njihove odločitve bazirajo na moštvenem sodelovanju, saj je za to starost značilno, da mladostniki čutijo potrebo po pripadnosti skupini vrstnikov.

Trener v starostnem obdobju od 17. do 19. leta pripravlja svoje nogometaše na tekmovalne zahteve v sodobni nogometni igri. Igralci že zaznajo situacije, v katerih s svojim tehnično - taktičnim znanjem in gibalno – funkcionalno usposobljenostjo lahko uresničijo svoje zamisli. Prostorsko in časovno sodelovanje s soigralci ima velik pomen pri izgradnji igre. Nogometaši so v igri sposobni presenečati nasprotnika s preigravanji, lažnimi gibanji, vtekanji, odvzemi žog, menjavami mest in raznovrstnimi streli na vrata. Pomembna lastnost ekip morajo biti hitri in učinkoviti prehodi iz obrambe v napad in obratno. Poudarjamo moštveno sodelovanje igralcev, vendar se dopušča svobodno izražanje v igri. V tem obdobju mora nogometaš razviti svoje osebne lastnosti do te mere, da mu bodo omogočale psihično stabilnost in osredotočanje v različnih igralnih situacijah (Zupan, 2016).

»Pomembno je tudi dobro sodelovanje trenerja mladinske U19 ekipe s članskim trenerjem, ki lahko najbolj nadarjene nogometaše preizkusi na treningih in določenih tekmah članov ter tako preveri nivo njihovih znanj in sposobnosti tudi v primerjavi s člansko ekipo« (Zupan, 2016).

#### **4.7.3.1 Tehnično-koordinacijske sposobnosti in znanja**

»Nogometna tehnika je najracionalnejša - najbolj ekonomična izvedba določenih gibanj v nogometni igri, ki omogočajo posameznim igralcem uspešno reševanje nalog v igri, vezanih na gibanja brez in z žogo.« (Pocrnjič, Železnik, 2015). »Nogometna tehnika zahteva koordinirano gibanje celotnega telesa, ki ga posameznik prilagodi zahtevnosti situacij v igri brez žoge in z žogo. Tehnični gibi



morajo biti izvedeni pravočasno (ravno prav hitro), natančno in zanesljivo, brez odvečnega izgubljanja energije in gibov« (Zupan, 2016).

Tehnična usposobljenost se gradi postopoma, s pametnim načrtovanjem in bogato vsebinsko vadbo. Tehniko lahko poimenujemo tudi »open skill«, kar pomeni, da je odprta večšina in se njeno izpopolnjevanje nenehno dogaja. Zupan (2016) v knjigi *Od igre do igre* navaja, da v procesu učenja tehnike ločimo tri stopnje: prva stopnja: natančni gibi; druga stopnja: hitri in natančni gibi; tretja stopnja: hitri in natančni gibi v spremenljivih pogojih igre.

Med nogometnim treningom bo naše učenje bolj učinkovito, če elemente povezujemo med seboj. Osnovna tehnika predstavlja podlago za njeno povezovanje s posamično taktiko v napadu in obrambi. Povezovanje teh elementov vadimo s t. i. dinamično tehniko, kjer nogometaš/nogometašica izvaja različne tehnične elemente, hkrati pa igralci/igralke med seboj sodelujejo z različnimi vrstami podaj (Zupan, 2016).

Nadgradnja dinamične tehnike je situacijska tehnika. Ta je vezana na večji prostor in je povezana na igralne položaje ter izvedbo skupne ideje v igri. »Za trening situacijske tehnike je nujno dinamično izvajanje tehničnih elementov, ki že dobijo večji taktični pomen« (Zupan, 2016)

Nogometno tehniko delimo v dve glavni skupini: nogometna gibanja brez žoge (hoja, tek, teki s spreminjanjem smeri gibanja, varanjem v gibanju, skoki, padanja in vstajanja, varanje, dvoboji na tleh glede posesti žoge in dvoboji v zraku glede na posest žoge); in nogometna gibanja z žogo (navajanja na žogo, poigravanje z žogo, obvladovanje žoge, vodenje žoge, udarjanje žoge, preigravanja z varanjem, zaustavljanje/sprejem žoge, odvzemanje žoge in izbijanje žoge). Velja poudariti, da je glavni poudarek na razvoju tehnike med 8. in 12. letom starosti otroka, nikakor pa ne smemo pozabiti na vadbo le-te v starejših selekcijah.

V naših priporočilih se bomo posvetili nogometnim gibanjem z žogo. Sprva bo opisan metodični postopek za učenje elementov, potem pa bodo predstavljeni še posamezni elementi. Za lažjo razlago vašim vadečim bodo poleg pravilne izvedbe, navedene še najpogostejše napake. Še preden se bomo posvetili elementom, bodo opisana različna starostna obdobja in kaj se dogaja v njih, predvsem iz tehničnega

vidika. Vsi opisani elementi so povzeti po gradivu dr. Marka Pocrnjiča in Matjaža Železnika.

Elsner et al. (2016) v študijskem gradivu Trener C navajajo, da je za poučevanje nogometnih tehničnih elementov potrebno slediti metodični lestvici. »Metodična lestvica je urejeno zaporedje postopkov, metod in vaj pri učenju določene gibalne naloge.« (Elsner, Verdenik, Elsner ml. in Pocrnjič, 2016).

Metodična lestvica: imenovanje in demonstracija učnega elementa; opis bistvenih sestavin elementov; izvedba tehničnega elementa v celoti v gibanju (1. stopnja vadbe); demonstracija in opozorilo na bistvene napake; izvajanje in vadba elementa po posameznih delih za opravljanje napak ali za izpopolnjevanje elementa; izvajanje in vadba udarca v cilj (2. stopnja vadbe – samo pri udarcih!); izvajanje in vadba elementa v povezavi z drugimi vsebinami nogometne igre (3. stopnja vadbe); izvajanje in vadba elementa v igralni obliki ali v tipični igralni situaciji (4. stopnja vadbe).

Napak pri otrocih med 5. in 8. letom NE IZPOSTAVLJAMO oz. NE POPRAVLJAMO TAKOJ MED IZVEDBO, ampak posredno preko dodatnih lažjih vaj ali gibanj, ki so povezane z aktivnostjo! Trener, ki uspe mladim nogometašem približati tehnične veščine na takšen način, da jih začnejo vaditi sami, da se čutno zlijejo z žogo ter se z veseljem poigravajo z njo, je naredil veliko. Boljše kot je tehnično znanje posameznika, več kot ima orodij na razpolago, učinkovitejši bo v igri (Zupan, 2016).

Učenje tehnike razdelimo v tri starostna obdobja: od 5. do 10. leta starosti – osnovni trening, od 10. do 15. leta starosti – graditveni trening, od 15. do 20. leta starosti – storilnostni trening.

Nogometaša v starostnem obdobju od 5. do 8. let začnemo že zgodaj navajati na nogometna tehnična gibanja z žogo in brez. Le tako se bo lahko prilagajal različnim nogometnim gibanjem, ki so značilnost nogometne igre.

- pri začetnikih s tehničnimi vajami razvijamo občutek za žogo, tako v nogah kot rokah. Nogometaši te elemente osvajajo preko elementarnih iger, katere dopolnjujemo z gibalno vsestranostjo. Le-to uporabljamo pri začetnih za razvoj koordinacije in drugih gibalnih sposobnosti;

- vadba je zabavna in raznovrstna ter temelji na igri;
- vodenje žoge je temeljni tehnični element, ki je prisoten med treningom. Vključujemo ga v elementarne igre, hkratno pa ga povezujemo z drugimi tehničnimi elementi kot na primer: z zaustavljanji, preigravanji in spremembami smeri z žogo. To so ključni elementi nogometne koordinacije;
- udarce izvajamo v vrata ali s podiranjem elementov, da se otroci poleg učenja tudi zabavajo. Učimo udarce z NDS, ZDS in SNDS poševno naprej;
- preigravanja in odzemanje žoge učimo, ko je v dvobojih soigralec polaktiven nasprotnik. Posvečamo se varanjem z ZDS in SDNS («košenjem») ter osnovnemu odzemanju;
- nogometaše začetnike urimo v zaustavljanjih žoge z NDS (ovira) in srednje visoke žoge z NDS;
- spodbujamo jih, da vaje za obvladovanje žoge vadijo tudi doma.

Nogometaše v obdobju med 8. in 10. letom učimo izvedbo tehničnih gibov, ki izhajajo iz situacij med igro. Vsebina vaj in nalog naj temelji na učenju lažjih elementov pred tehnično popolno izvedbo giba.

- poigravanje z žogo je temeljna vsebina ogrevanja in aktivnega odmora med vajami v glavnem delu treninga;
- osnovno vodenje nadgradimo z nalogami v različnih smereh, z različnimi deli stopala. Vadimo tudi hitro vodenje žoge z zaustavljanji, obrati in spremembami smeri;
- v dvojicah vadimo podajanje in zaustavljanje žoge. Prav tako sodelujeta pri različnih akcijah, ki vsebujejo udarec na vrata. Osvajata preigravanja in odzemanja žoge v omejenem prostoru in z igro čez linijo;
- v treningu je čedalje več prisotne dinamične tehnike;
- vajami 2:1 otroka spodbujamo, da ob čim večji dotikih žoge (različni tehnični elementi upravljanja žoge) prepozna ustrezen trenutek za podajo žoge soigralcu (kam in kdaj, glede na nasprotnika);
- trening mora vsebovati vsebine in ustrezne vaje, ki nogometaša ohranjanju v ravnovesju med individualnim tveganjem ter sodelovanjem s soigralci;

- v 8., 9. letu začnemo z metodičnim usposabljanjem vratarjev začetnikov.

V starostnem obdobju od 10. do 12. leta se začnemo posluževati vaj, ki temeljijo na nogometnih gibalnih sposobnostih s poudarkom na dinamični tehniki – sposobnost upravljanja z žogo v hitrem gibanju, ob natančnih podajah in strelih na vrata, v določenih situacijah, kaj je pogoj za ustvarjalno sodelovanje v dinamiki igre.

Če želimo, da naš nogometaš učinkovito upravlja žogo v hitrosti in zadane cilj (bodisi strel bodisi podaja), mora obvladati: hitro vodenje žoge s spremembami smeri in zaustavljanji, učinkovito upravljanje žoge na mestu in v gibanju, natančnost podaj, sprejemi z različnimi deli stopala in obrati v smeri nasprotnikovega gola, zadevanje v vrata.

Zgoraj naštetim elementom lahko dodamo učenje preigravanja, kar dodatno uteži nalogo nogometašu z žogo. V metodiki učenja tehničnih elementov zelo radi povezujemo tovrstne elemente, da naši nogometaši čim bolj napredujejo.

- v tekmi nogometaši s pogumno igro krepijo svojo individualno kakovost in sodelovanje s soigralci, s čimer ustvarjajo kombinatorno igro. Med igro jih dodatno spodbujamo k individualnim prodorom proti vratom nasprotnika, zato morajo biti na treningu izpostavljeni takšnim situacijam, da znajo odreagirati na tekmi;
- začnemo s ciljno uporabnostjo tehnike v igralnih situacijah za igro 7:7. Tukaj pride do izraza dinamično in pravočasno komuniciranje med igralci z žogo, tako v napadu kot v obrambi;
- med 8. in 12. letom ne smemo v imenu dinamične tehnike in osnov skupinske taktike dajati prednosti igri z enim ali dvema dotikoma, saj tako otrok odvezamo možnost lastnega preizkušanja situacijskega upravljanja z žogo v hitrosti. Prav tako velja za igralne oblike, kjer dajemo navodila »čim manj dotikov«;
- če se jim odvzame svoboda do preizkušnja različnih situacij z upravljanjem žoge v hitrosti, se to pozna v starejših selekcijah, ko so v podobnih situacijah neodločeni kaj storiti – manj sigurni v grajenju igre. Pojavlja se dvom ali odigrati na »prvo« ali upravljati žogo z več dotiki,

zato težje realizirajo učinkovito pripravo napada z zaključevanjem akcij (predvsem natančnost podaj!);

- za nekatere elemente je pomembno, da njihovo razvijanje poteka hkratno z razvijanjem gibalno – funkcionalnih sposobnosti (koordinacija z žogo in brez nje). V treningu začnemo tudi z vključevanjem kognitivnih dejavnikov npr. zaznavanje situacij v igri, orientacija v prostoru, različne oblike sodelovanj s soigralci.

Od 12. do 15. leta nadaljujemo z učenjem tehničnih elementov, v igri pa spodbujamo spretnosti v obvladovanju žoge v gibanju in na mestu – dinamično upravljanje žoge.

- hitra vodenja z osvajanjem prostora v igralnih oblikah, preigravanje s prodori pred vrati nasprotnika, natančne podaji, sprejemi žog v prostor in udarci z različnimi deli stopala;
- utrjevanje že naučenih tehničnih elementov!

Starostno obdobje med 15. in 18. letom je pomembno za učinkovito uporabo tehničnih veščin v igralnih oblikah od 2:1 do 11:11 in igralnih situacijah, ko se tehnika povezuje z učenjem taktike.

- vadba osnovne in dinamične tehnike s poudarkom na situacijski tehniki;
- vaje za obvladovanje žoge in na mestu uporabljamo v ogrevanju, kot aktivni odmor in v zaključku kot sprostitvev. Hitro vodenje kombiniramo s hitrim zaustavljanjem in preigravanjem. Zaključke na vrata izvajamo po podajah iz strani z različnih položajev.

Obstaja več vrst nogometnih udarcev:

- Udarec z nartom:
  - Pravilna izvedba:
    - vodenje žoge na vsak korak,
    - stojna noga: aktivna postavitev na sprednji del stopala ob žogi v liniji spodnjega roba, dvignjena peta in iztegnjena noga;

- udarna noga: upogib v kolenu in zamah nazaj, nato zamah naprej proti središču žoge iz kolena, ob udarcu je stopalo iztegnjeno in čvrsto, noga je v celoti iztegnjena in napeta;
- roke: v nasprotnem položaju kot noge;
- trup: rahlo predklonjen naprej in nad žogo;
- pogled: žoga – cilj.
- Najpogostejše napake:
  - udarec s »špico«;
  - pokršena udarna noga ob strelu (nedokončan udarec);
  - stopalo je mehko in mlahavo.
- Udarec z zunanjim delom stopala:
  - Pravilna izvedba:
    - vodenje na vsak korak,
    - stojna noga;
    - aktivna postavitev na sprednji del stopala;
    - ko podajamo naravnost je stojna noga ob žogi, kot pri udarcu z nartom, udarec po žogi je v središče žoge;
    - ko udarjamo poševno naprej (izven središča žoge) je postavitev nekoliko vstran (izpadni korak vstran) od sprednjega spodnjega roba žoge;
    - udarna noga: udarec iz kolena, ob udarcu je stopalo iztegnjeno, obrnjeno na not in čvrsto, noga je v celoti iztegnjena in napeta;
    - pri podaji poševno naprej žogo udarjamo od strani pod želenim kotom;
    - pri podaji po tleh v loku (»effe«) udarjamo nekoliko izven središča žoge na nasprotni strani udarne noge, pri visokih podajah v loku (»effe«) udarjamo rahlo izven in izpod središča na nasprotni strani udarne noge;
    - roke: v nasprotnem položaju kot noge,
    - trup: rahlo predklonjen naprej in nad žogo,
    - pogled: žoga – cilj.
  - Najpogostejše napake:
    - udarec s »špico«;

- pokrščena udarna noga ob strelu (nedokončan udarec);
- stopalo je mehko in mlahavo.
- Udarec s sprednjim notranjim delom stopala:
  - Pravilna izvedba:
    - smer gibanja je poševno glede na cilj;
    - vodenje na vsak korak;
    - stojna noga:
      - aktivna postavitev na sprednji del stopala;
      - ko podajamo poševno naprej jo postavimo ob žogi za žogo;
      - ko podajamo pod pravim kotom jo postavimo za žogo in rahlo zasukano v smeri podaje;
      - ko podajamo poševno nazaj jo postavimo na nasprotno stran in rahlo zasukano v smeri podaje;
      - pri podaji v loku (»effe«) je stojna noga nekoliko bolj oddaljena od žoge;
      - udarna noga: udarec samo iz kolena, ob udarcu je stopalo iztegnjeno, obrnjeno in čvrsto, noga je v trenutku udarca v celoti iztegnjena in napeta:
        - pri podaji poševno naprej žogo udarjamo od strani pod želenim kotom;
        - pri podaji pod pravim kotom žogo udarjamo od strani pod pravim kotom;
        - pri podaji poševno nazaj udarjamo žogo na nasprotni strani, od strani pod želenim kotom;
        - pri dolgi podaji udarjamo žogo izpod središča, prisoten je tudi zamah iz kolka;
        - pri podaji po tleh v loku (»effe«) udarjamo nekoliko izven središča žoge na strani udarne noge, pri visokih podajah v loku (»effe«) udarjamo rahlo izven in izpod središča žoge;
      - roke: v nasprotnem položaju kot noge,
      - trup: rahlo predklonjen naprej in nad žogo, pri dolgi podaji poravnani;
      - pogled: žoga – cilj.

- Najpogostejše napake:
  - neustrezno postavljena stojna noga;
  - neustrezen kot udarca glede na cilj;
  - ob koncu udarca noga in stopalo nista iztegnjena in ne napeta – mlahavo.
- Udarec z notranjim delom stopala:
  - Pravilna izvedba:
    - na začetku so ga učili najprej, danes nazadnje, ker je nenaraven udarec;
    - stojna noga: ob žogi (10-15 cm) na celo stopalo, rahlo pokrčena v kolenu;
    - udarna noga: ob udarcu je stopalo obrnjeno navzven, pokrčeno vodoravno ali s prsti navzgor in čvrsto. Udarjamo iz kolena in iz kolka v središče žoge, noga po udarcu potuje za žogo;
    - pri udarcu v loku (»effe«) noga potuje v nasprotno smer od žoge;
    - pri direktnih podajah (povratna, dvojna, na 3.) je največkrat udarec samo iz kolena;
    - roke: v nasprotnem položaju kot noge;
    - trup: rahlo predklonjen naprej in nad žogo;
    - pogled: žoga – cilj.
  - Najpogostejše napake:
    - neustrezna postavitev stojne noge;
    - iztegnjena stojna noga;
    - mlahavo stopalo obrnjeno navzdol.
- Udarec z glavo:
  - Pravilna izvedba:
    - pred udarcem:
    - udarec s tal – stopala so vzporedno (zaporedno) v širini bokov, dvignjeni boki, razširjene roke;
    - udarec iz skoka s sonožnim odzivom – stopala so vzporedno, sledi znižanje težišča in zamah z rokami nazaj, nato sledi odziv in zamah z rokami navzgor, v zraku so



- boki dvignjeni in roke rahlo razširjene in pokrčene v komolcih;
- udarec iz skoka z enonožnim odrivom – stopala so zaporedno, sledi znižanje težišča in zamah z rokami nazaj, nato sledi odriv z eno nogo in zamah z rokami in drugo nogo navzgor, v zraku je ena noga v prednoženju pokrčena v kolenu in roke so rahlo razširjene in pokrčene v komolcih;
  - udarec: osišče gibanja je v kolkih, potrebno je napraviti zamah telesa nazaj-naprej, udarec po žogi pa je s čelom, ob udarcu so noge iztegnjene in na sprednjem delu stopal, trup je rahlo predklonjen, mišice trupa in vratu so napete,
  - za podajo (udarec) naravnost žogo udarjamo v središče, za podajo v tla žogo udarjamo nad središčem in za podajo v loku žogo udarjamo izpod središča;
  - važna je uskladitev gibanja telesa s hitrostjo žoge;
  - pogled je pred, med in po udarcu usmerjen v žogo;
  - Najpogostejše napake:
    - udarec iz kolen namesto iz zamaha zgornjega dela telesa z osiščem v kolkih, pred udarcem boki niso dvignjeno;
    - čakamo, da nas žoga zadane v glavo;
    - zapiranje oči v trenutku udarca.
  - Udarec iz zraka ali »volley«:
    - Pravilna izvedba:
      - stojna noga je aktivno postavljena na sprednji del stopala;
      - udarec iz zraka z nartom po visoki žogi:
      - udarimo z zgornjim delom stopala v središče žoge, stopalo je iztegnjeno in čvrsto;
      - telo je s prsmi obrnjeno v smeri vrati in nagnjeno naprej;
      - udarec je pretežno iz kolena;
      - udarec iz zraka s sprednjim notranjim delom stopala:
      - žogo udarimo iznad središča žoge;
      - telo je obrnjeno bočno proti vratom oz. na smer udarca;
      - zamah udarne noge je od zgoraj navzdol - žoga potuje navzdol ali vzporedno;

- ob udarcu je udarna noga iztegnjena v kolenu in stopalu in čvrsta;
- pol-volley ali drop-kick udarec:
- udarec je z zgornjim delom stopala v središče žoge, stopalo je iztegnjeno in čvrsto;
- telo je s prsmi obrnjeno v smeri vrat in nagnjeno naprej;
- žogo udarimo takoj po odboju od tal - udarec je samo iz kolena.
- Najpogostejše napake:
  - udarec v neustrezen del žoge (največkrat izpod središča);
  - telo pri udarcu nagnjeno nazaj, posledica je udarec preko gola;
  - obračanje stopala in mlahavo stopalo.

Spodaj so naštetih elementi zaustavljanja žoge, ki jih učimo. Podrobno predstavitev smo pripravili po en primer iz kategorije zapreka ali amortizacija. Ostale elemente učimo po enakih načelih in imajo podobna (enaka) navodila za izvedbo. Vsa zaustavljanja žoge so povzeta po delu Nogometna tehnika posodobljeno 2015 (Pocrnjič, Železnik, 2015).

- Zaustavljanja po principu zapreke:
  - nizke žoge s podplatom in notranjim delom stopala;
  - srednje visoke žoge z notranjim delom stopala;
  - srednje visoke in visoke žoge s kolenom (stegnom);
  - visoke žoge z notranjim delom stopala takoj po odboju;
  - visoke žoge s prsmi.
- Zaustavljanje po principu amortizacije:
  - nizke žoge z NDS (tudi z obratom);
  - srednje visoke žoge z NDS;
  - visoke žoge z nartom;
  - srednje visoke in visoke žoge s kolenom (stegnom);
  - srednje visoke in visoke žoge s prsmi.
- Zaustavljanja s povlekom (tudi z obrati):
  - nizke žoge s sprednjim notranjim delom stopala;

- nizke žoge z notranjim delom stopala;
- nizke žoge z notranjim delom stopala za stojno nogo;
- nizke žoge z zunanjim delom stopala.
- Zaustavljanja nizke žoge z notranjim delom stopala po principu zapreke:
  - Pravilna izvedba:
    - stojna noga: v trenutku zaustavljanja je v kolenu in skočnem sklepu rahlo pokrčena in aktivno obremenjena z vso težo;
    - zaustavna noga je za stojno nogo, stopalo je obrnjeno na ven in pokrčeno, v kolenu in kolku je noga tudi rahlo pokrčena in obrnjena na ven;
    - roke so razširjene in upognjene v komolcih;
    - pogled je usmerjen v žogo;
    - trup je rahlo nagnjen naprej ali vzravn.
- Zaustavljanje nizke žoge z notranjim delom stopala po principu amortizacije:
  - Pravilna izvedba:
    - stojna noga: v trenutku zaustavljanja je v kolenu in skočnem sklepu rahlo pokrčena in aktivno obremenjena z vso težo;
    - zaustavna noga je pred stojno nogo, stopalo je obrnjeno na ven in pokrčeno, v kolenu in kolku je noga tudi rahlo pokrčena in obrnjena na ven;
    - ko se žoga dotakne stopala zaustavne noge je potrebno izvesti hiter gib z zaustavno nogo nazaj, da ublažimo gibanje žoge;
    - roke so razširjene in upognjene v komolcih;
    - pogled je usmerjen v žogo;
    - trup je rahlo nagnjen naprej ali vzravn.
  - Najpogostejše napake:
    - zaustavna noga se dvigne previsoko in žoga zdrsne pod stopalom;
    - del telesa s katerim ustavljamo žogo je preveč tog - žoga se odbije predaleč;

- nepravilna postavitev glede na mesto padca žoge (nepravilen kot goleni) pri zaustavljanju visoke žoge z NDS takoj po odboju;
- pretrdo stopanje na žogo s stopalom pri zaustavljanju s podplatom;
- boki niso dvignjeni pri zaustavljanju s prsmi (čep).

»Namen varanja je, da z določenim nakazanim gibom prelisčimo nasprotnika in si tako pridobimo prednost za lažji prodor, strel ali podajo« (Pocrnjič, Železnik, 2015). Vsako varanje je sestavljeno iz treh delov: počasno vodenje, hitra izvedba varanja, šprint za žogo. Po Pocrnjiču in Železniku (2015) smo povzeli sledeča varanja: varanje s košenjem (s sprednjim notranjim delom stopala), varanje z zunanjim delom stopala, varanje s podplatom (z rolingom), varanje s »košenjem« za stojno nogo (z NDS), varanja s prestopi (enojni, dvojni...) pred, nad in okoli žoge na ven in na not, varanja s povleki s podplatom (in NDS, ZDS, nart, NDS za stojno nogo), varanja z obrati (NDS, ZDS, na žogi...), varanja po nakazanem udarcu (z rolingom, s SNDS, z ZDS, z NDS za stojno nogo), dvojna varanja (prvemu varanju takoj sledi drugo varanje v nasprotno smer), sestavljena varanja... Za primer bomo predstavili eno varanje, kjer bodo predstavljene glavne značilnosti in najpogostejše napake.

#### Varanje s »košenjem« (s SNDS)

- Pravilna izvedba:
  - nasprotnik je pred nami, počasno vodenje žoge proti njemu do cca. 1 - 2m pred njim;
  - stojno nogo postavimo za žogo na sprednji del stopala, teža na tej nogi;
  - druga noga: dvig pete nazaj, rahel zamah proti žogi, udarec po žogi s sprednjim notranjim delom izpod središča žoge od strani;
  - tako žogo »pokosimo« in jo usmerimo v drugo stran (v stran stojne noge);
  - takoj za tem sledi šprint za žogo!
- Najpogostejše napake:
  - največja napaka je, da ni prisotna trodelnost (počasi - hitro - šprint);
  - pri varanju ne znižamo težišča ampak ostanemo togi;

- premalo ali preveč se približamo nasprotniku glede na način varanja (bolj je varanje sestavljeno prej moramo začeti z izvedbo).

Osnovno odvezemanje (z notranjim delom stopala)

Pravilna izvedba:

- ✓ obrambni igralec je pred nasprotnikom;
- ✓ žoga se odvzema z notranjim delom stopala;
- ✓ teža je med odvezemanjem na stojni nogi, stopalo stojne noge pa postavimo na tla pred žogo;
- ✓ noga s katero odvezamemo žogo je v istem položaju, kot za udarec z notranjim delom in v tem položaju udarimo po žogi z namenom, da jo odvezamemo - v trenutku odvezemanja so vsi sklepi čvrsti;
- ✓ telo je nagnjeno naprej, z rokami lovimo ravnotežje.

Najpogostejše napake:

- ✗ če težo prenašamo na nogo, s katero odvezamemo;
- ✗ če nogo, s katero odvezamemo ne učvrstimo dovolj;
- ✗ če nasprotnika nepravilno odrivamo.

Odvzemanje s potiskanjem (»remplanje«)

Pravilna izvedba:

- ✓ pogojeno je s pravili, ki dovoljujejo odrivanje (roke ob telesu!);
- ✓ odrivanje se izvede, ko oba igralca stojita na zunanji nogi, ki mora biti v kolenu pokrčena (ravnotežje);
- ✓ roka ob strani nasprotnika mora biti ob telesu, tako da se igralca dotikata le z rameni oz. s površino rok, ki sta ob telesu.

Najpogostejša napaka:

- ✗ Pri »remplanju« je največja pomanjkljivost, da odrivamo z roko, ki ni ob telesu.

Odvzemanje s prestrezanjem žoge:

Pravilna izvedba:

- ✓ bistveno je, da je obrambni igralec hitreje pri žogi kot napadalec, kateremu je soigralec podal žogo.

Odvzemanje s podrsavanjem

Pravilna izvedba:

- ✓ vedno samo v žogo, s strani, ko napadalec nima žoge popolnoma pod kontrolo;
- ✓ tik pred odvzemanjem se obrambni igralec z metanjem bočno z nogami naprej in z amortizacijo na spodnji roki podrsa proti žogi in izvede odvzemanje z zgornjo nogo z NDS ali s spodnjo nogo z ZDS.
- ✗ pri vseh vrstah odvzemanja žoge je pomanjkljivost to, da se velikokrat pojavi nekontrolirana uporaba moči.

Med vrste odvzemanja žoge sodi še *odvzemanje z izbijanjem proti soigralcu*. Tukaj je pomembna tehnika udarca, ne sama tehnika odvzemanja žoge.

#### 4.7.3.2 Taktično-kognitivne sposobnosti in znanja

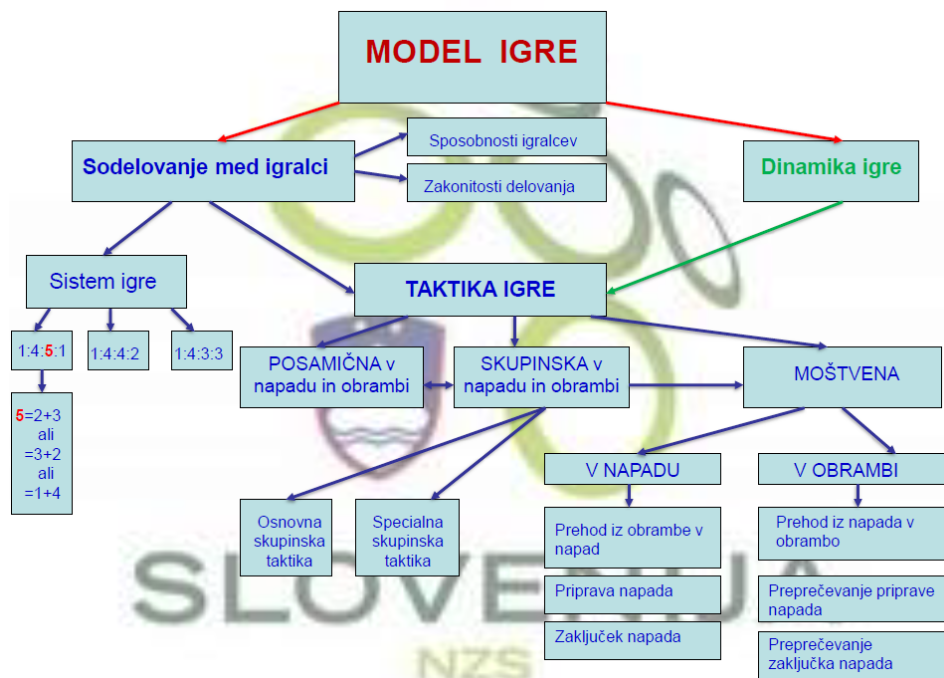
»Taktika je načrtni način igre, ki se prilagaja najrazličnejšim pogojem, s ciljem doseganja najboljših rezultatov« (Elsner, Verdenik, Elsner ml. in Pocrnjič, 2016). Dr. Marko Pocrnjič v svojem gradivu Taktika nogometa deli taktiko na dve veji.

Glede na število igralcev:

- 1) posamična (individualna) taktika,
- 2) skupinska taktika:
  - a) osnovna taktika;
  - b) specialna taktika;
- 3) moštvena (skupna) taktika.

Glede na fazo igre:

- 1) taktika v napadu;
- 2) taktika v obrambi;
- 3) taktika ob prekinitvah.



Slika 37: Model igre - elementi

(Pocrnjič, 2015, str. 4)

V spodnjih tabelah 48, 49 in 50 so predstavljeni elementi, katere je dr. Pocrnjič v svojem gradivu Taktika nogometa opredelil po različnih sklopih taktike.

Tabela 48: Posamična (individualna taktika).

Napad	Obramba
1. odkrivanje	a) pokrivanje
2. podajanje	b) odvzemanje
3. zaustavljanje	c) izbijanje
4. vodenje	
5. strel na vrata	
6. varanje z žogo	

**Tabela 49: Skupinska taktika.**

Napad	Obramba
1. menjava mest (npr. po podaji naprej)	a) varovanje, medsebojna pomoč
2. sodelovanje petih igralcev v prostoru (razporeditev in podaje)	b) prevzemanje igralca
3. skupinske menjave mest z zaključkom na gol	c) nadomeščanje igralca
4. igralne situacije (tipične in atipične situacije v igri)	d) oženje prostora
	e) medsebojna oddaljenost soigralcev

**Tabela 50: Moštvena (skupna) taktika.**

Napad	Obramba
1. globina napada	a) skupni način obrambe (npr. cona)
2. širina napada	b) razpored igralcev v vseh igralnih tretjinah
3. prehodi (npr. iz obrambe v napad)	c) sistem igre (npr. 1:4:3:3)
4. medsebojne razdalje	d) pravočasno razporejanje igralcev glede na gibanje žoge
5. raznolikost napadalnih akcij	

Pocrnjič (2015) navaja, da so sredstva za razvoj in učenje taktičnih znanj, skupina vaj, s katerimi osvajamo znanja na področju taktike v napadu in v obrambi. Zaporedje in skupine vaj, ki so navedena spodaj, igralcem pomagajo, da postopno osvajajo znanja in tako bolj tekoče utrjujejo že prej znano. Sredstva so naštetja glede na gradivo Dr. Marka Pocrnjiča Taktika nogometa.

Sredstva za razvoj in učenje taktičnih znanj v obrambi:

- A) vaje začetnega prikaza, opisa in vadbe taktičnega znanja v obrambi (posamična in skupinska taktika);
- B) razporejanje oženje prostora in varovanje po vnaprej določenih točkah točke so oznake, kjer trener predvideva položaje nasprotnika z žogo in jih označi z nekim rekvizitom najprej po točkah, da so lahko istočasno vključeni vsi igralci moštva neodvisno od njihovega števila;
- C) vajo B povežemo še z označenimi prostori po dolžini igrišča (4-5 prostorov), kjer naj bi igralci glede na sistem igre in njihova igralna mesta delovali vaja namenjena razvijanju občutka medsebojnih razdalj;
- D) razporejanje v smeri podane žoge nasprotnih igralcev podaje so lahko z nogo (lažje za obrambne igralce v začetku učenja), lahko so z roko (zahteva



- hitrejšo pomikanje obrambe), za začetek ogrevanja je bolj priporočljivo kot podaje z nogo podajanje najprej v obliki črke “ nato “ del moštva si podaja žogo, drugi del se razporeja, kot so se prej naučili z vajo A;
- E) vajo D povežemo še z označenimi prostori po dolžini igrišča 4-5 prostorov, podobno kot pri vaji C;
  - F) igralne oblike s prostimi igralci (1+2:2, 2+3:3, 2+4:4, 3+4:4);
  - G) igralne oblike “ 2:1, 3:1, 4:2, 5:2, 6:3, 7:3, 8:4, 9:4 itd.;
  - H) igralne oblike sredine “tri barve” 2-2-2, 3-2-2, 3-3-2, itd; naloge, zahteve, navodila opredeliti natančno, razumljivo in smiselno tako za obrambne igralce kot tudi za napadalce;
  - I) skupinske in moštvene igralne oblike čez linijo, na vrata ali oboje (2:2, 3:3, 4:4, 5:5, 6:4...10:10);
  - J) vodena igra čez linijo s postopnim dodajanjem nalog ali zahtev (samo čez linijo, čez linijo in z zaključkom na gol);
  - K) vodena igra na vrata s postopnim dodajanjem nalog ali zahtev.

Sredstva za razvoj in učenje taktičnih znanj v napadu:

- A) vaje začetnega prikaza, opisa in vadbe taktičnega znanja v napadu (posamična in skupinska taktika);
- B) vaje dinamične tehnike in situacijske tehnike (=vezana na sistem igre in igralna mesta) na mestu;
- C) vaje dinamične in situacijske tehnike na mestu z ovirami (palica, figura, igralci (pol aktivni, aktivni));
- D) vaje dinamične in situacijske tehnike po prostoru;
- E) vaje dinamične in situacijske tehnike po prostoru z ovirami (palica, figura, igralci (pol aktivni, aktivni));
- F) igralne situacije;
- G) igralne situacije z ovirami (palica, figura, igralci (pol aktivni, aktivni));
- H) igralne oblike;
- I) vodena igra;
- J) igra (tekma).

Tako kot pri tehniki, se tudi pri taktiki za poučevanje elementov uporabljamo metodične lestvice. Pocrnjič (2015) deli metodične lestvice na dva sklopa: vsebina in postopnost vadbe.

- Glede na vsebino:
  - vadba posamične taktike v obrambi in napadu;
  - vadba skupne taktike v obrambi in napadu za začetnike in starejše z igralnimi oblikami (osnovna skupinska taktika);
  - vadba skupne taktike v obrambi in napadu v obliki uigravanja na igralnih mestih (strukturne situacije - specialna skupinska taktika);
  - vadba moštvene taktike v obrambi in napadu v igri napad proti obrambi.
- Glede na postopnost vadbe:
  - razlaga in demonstracija učnega elementa;
  - vadba brez nasprotnih igralcev (osvajanje taktičnih programov);
  - vadba s pasivnimi, pol aktivnimi in aktivnimi nasprotnimi igralci improvizacija (dodatno reševanje igralnih situacij izven dogovorjenega);
  - improvizacija (dodatno reševanje igralnih situacij izven dogovorjenih igralnih situacij).

Pomemben del poučevanja taktike je vpeljevanje v igro. To je poglavje, ki je pomembno za otroke, ki se prvič srečujejo z igro ali z novim igralnim sistemom. Metodična lestvica (Zupan, 2016) je sestavljena iz sedmih stopenj, ki so razčlenjene še na podskupine oz. podkorake.

#### *Vpeljevanje v igro:*

1. Stopnja:
  - a) razlaga o številu igralcev;
  - b) postavitev igralcev;
  - c) imenovanje igralnih mest;
  - d) razložimo osnove sodelovanja glede na posest žoge.
2. Stopnja:
  - a) postavitev nasprotnika;
  - b) razlaga in demonstracija – kdo koga pokriva;
  - c) individualno pokrivanje (vsak svojega igralca);
  - d) vadba osnovnega posamičnega pokrivanja.
3. Stopnja:
  - a) demonstriramo in razložimo moštveno branjenje;

- b) blizu in tesno – glede na žogo in nasprotnega igralca;
  - c) na nasprotni strani od žoge – varovanje z diagonalnim postavljanjem glede na žogo;
  - d) varovanje tudi, ko se napada.
4. Stopnja:
- a) vadba moštvenega in posamičnega branjenja.
5. Stopnja:
- a) graditev igre v napadu, demonstriramo igro v trikotni postavitvi, ki vključuje širino in globino napada.
6. Stopnja:
- a) pojasnimo pravilna nogometne igre in osnovne sodniške znake.
7. Stopnja:
- a) prosta samostojna igra.

Tako kot tehnične vsebine, tudi taktične lahko razdelimo v tri obdobja nogometaša: od 5. do 10. leta starosti – osnovni trening, od 10. do 15. leta starosti – graditveni trening, od 15. do 20. leta starosti – storilnostni trening.

Nogometaša med 5. in 8. letom starosti začnemo privajati z elementarnimi igrami na opazovanje in hitro sprejemanje odločitev, v sodelovanju z žogo ali brez. Otroke začnemo spoznavati s posamično taktiko v napadu in obrambi, saj je to osnova za dobro razumevanje taktike v višjih selekcijah. Pri pet in šestletnikih skozi elementarne igre učimo taktiko (ne v klasičnem pomenu). Te igre vsebujejo naloge kot so osvajanje prostora, zaznavanja osnovnih podajanj z različnimi deli telesa. Tukaj je pomembno povezovanje tehničnih in taktičnih elementov. Pri sedem in osemletnikih postopoma dodajamo vse več elementov posamične taktike v napadu in obrambi. Zopet se kombinira s tehniko in gibalno vsestranostjo. To razvijamo preko različnih elementarnih iger, štafet in igralnih oblik.

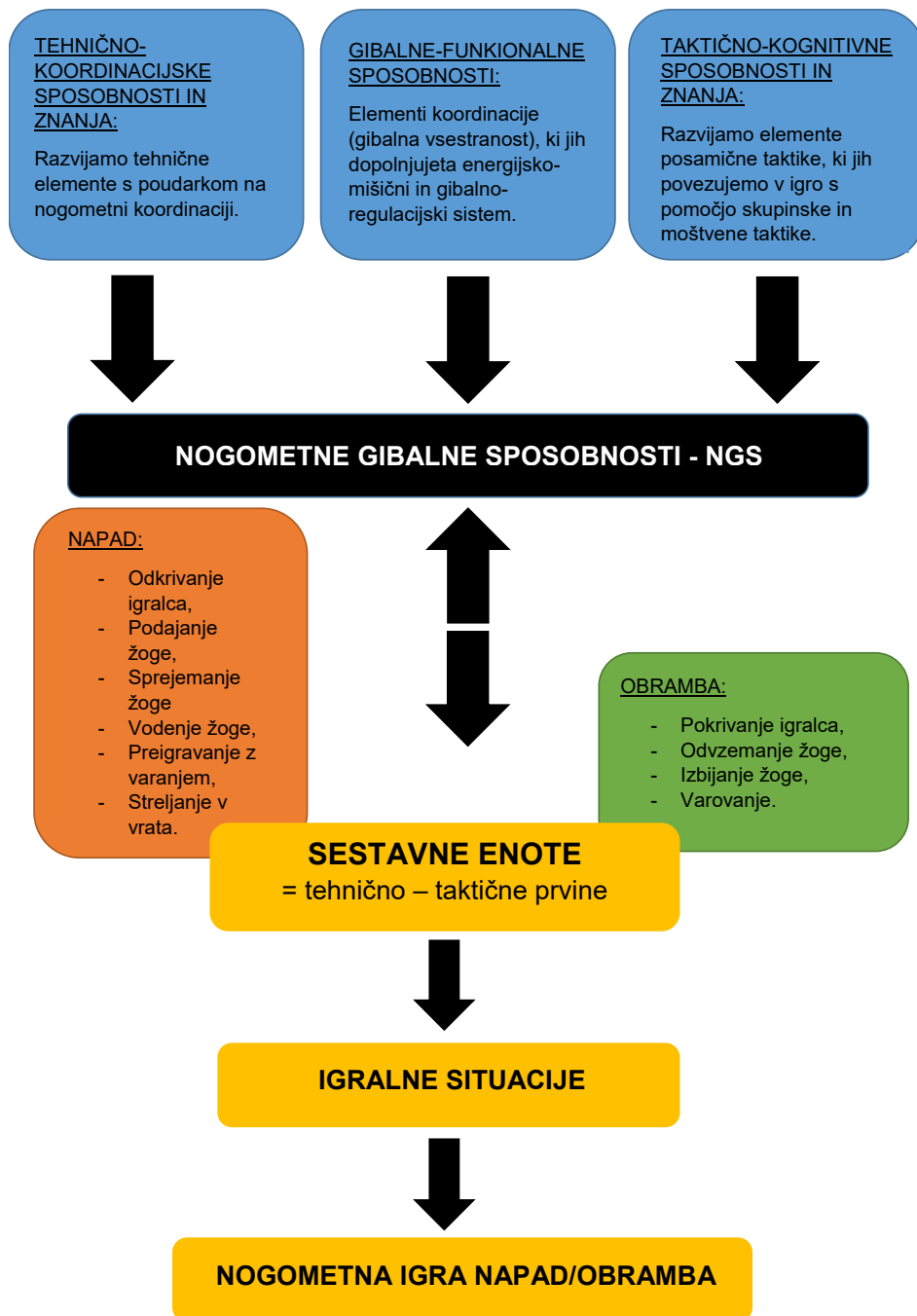
Mladim nogometašem se med 8. in 10. letom izboljša sposobnost zaznavanja, osredotočenja in učenja, zato moramo skozi trening razvijati kognitivne sposobnosti. Na vrsto pride učenje sodelovanja s soigralci, ki bazira na osvojenem znanju posamične taktike. Na treningu se že srečamo z osnovno skupinsko taktiko v napadu in obrambi. Pojavljajo se tudi prva tekmovanja, zato morajo vaje vsebovati situacije, s katerimi se nogometaši srečajo na tekmi.

Nogometaši v starostnem obdobju med 10. in 12. leto starosti že obvladujejo večji nabor tehnično – taktičnih elementov, kjer trener ne sme obremeniti igralce s pretežkimi taktičnimi nalogami, predvsem pa ne sme biti poudarka na rezultatu. Trening tehnike mora vključen nenehno v program dela, zato, da igralci postanejo čedalje bolj samozavestni v igralnih situacijah.

»Trenerjeva naloga za to starostno obdobje je zlasti, da nogometašem ustvari take pogoje v treningu, kjer bodo fantje v igri vse bolj uživali in se zabavali« (Zupan, 2016).

Poudarek je še vedno na posamičnih tehnično – taktičnih vsebinah, saj je v tem obdobju ugodno učenje in razvoj individualnih sposobnosti. S sprotnim utrjevanjem vsebin pa lahko nogometaše pripravimo, da postopoma začnemo z učenjem skupinske in moštvene taktike.

V obdobju od 15. do 19. leta starosti prihaja do čedalje večjega poudarka na moštveni taktiki v napadu in obrambi. Seveda ne smemo pozabiti na vadbo posamične in skupinske taktike, saj sta ti osnovi za napredovanje v moštveni taktiki.



Slika 38: Nogometne gibalne sposobnosti  
(Zupan, 2016, str. 125).

### 4.7.3.3 Gibalno-funkcionalne sposobnosti

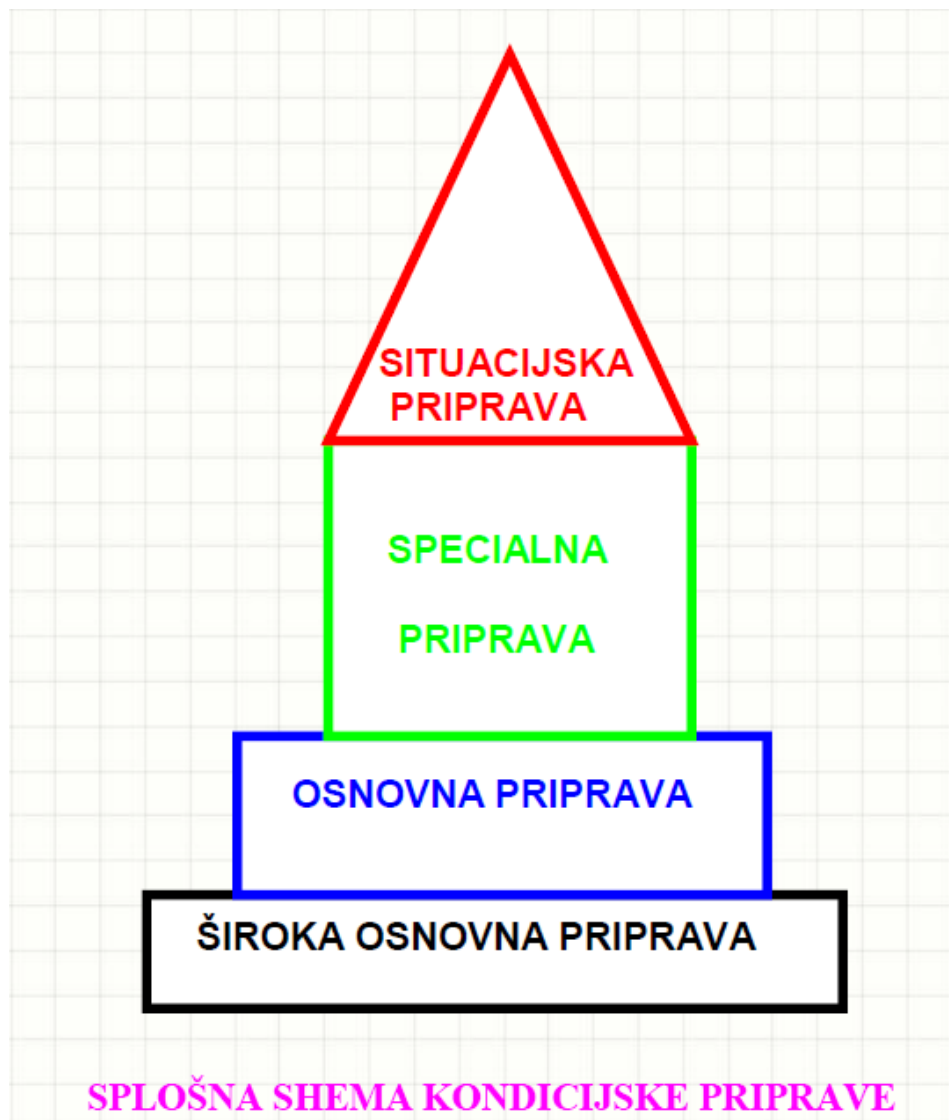
V tem poglavju si bomo ogledali »čarobne faze« gibalnega razvoja otroka. Kaj sploh je to?

»Senzibilna oz. »čarobna« faza je obdobje v razvoju, ko je mlad nogometaš posebej dovzeten za razvoj določenih sposobnosti. Po koncu čarobne faze so biološko-telesni pogoji bistveno manj ugodni in lahko opazimo, da je napredek bistveno počasnejši (zunanji dražljaji oz. spodbude ne izzovejo več ustreznega odziva)« (Zupan, 2016).

Pomembno je, da poznamo ta obdobja in da sestavimo primerno vadbo, saj tako otroku omogočimo nogometašem optimalni razvoj. Starostno obdobje med 5. in 12. letom je primerno za grajenje široke baze gibalnih sposobnosti, katere vključujejo gibalne in funkcionalne veščine, z namenom da:

- podpremo otrokov naravni razvoj in povečamo vse temeljne fiziološke funkcije;
- enakomeren razvoj vseh mišičnih skupin (ne samo spodnji del telesa – pogosta napaka!);
- razvoj vseh primarnih gibalnih sposobnosti, posebno tistih, ki vsebujejo informacijsko komponento (koordinacija, natančnost);
- **NUJNO!** Nogometašem omogočimo pridobitev širokega spektra gibalnih znanj, ne samo nogometnih.

Dr. Marko Pocrnjč (2001) v svojem gradivu Uvod in teorija kondicije, kondicijsko pripravo razdeli na 4. skupine.



Slika 39: Splošna shema kondicijske priprave  
(Pocrnjič, 2001).

Široka kondicijska priprava je namenjena začetnikom in otrokom do 14. leta starosti. Zajema delo v osnovni šoli pri pouku športne vzgoje in v šolskih športnih društvih obšolske dejavnosti krožki ter delo v klubu z začetniki 6-9 let, mlajšimi 10-12 let in starejšimi dečki 13-14 let. Vsebina te priprave mora biti zelo široka in pestra sem spadajo elementarne in štafetne igre, zametki večih športnih iger, elementi akrobatike

in lažjih vaj na orodju, temeljne atletske discipline. Glavne naloge so podpirati naravni razvoj otroka, razvoj temeljnih življenjskih funkcij, enakomeren razvoj vseh mišičnih skupin, razvoj širokega kroga motoričnih znanj (zajemati more vse športe), razvoj trenažnih navad v športu.

Cilj je zagotoviti dokaj širok krog motoričnih znanj - otrok naj bi obvladal elementarne oblike gibanja, tek, skakanje, zadevanje različnih ciljev z ного in roko, seznanjal naj bi se tudi z drugimi športnimi panogami: plavanje, smučanje, drsanje ter tudi osnove ravnanja z različnimi žogami: košarka, roket, odbojka, vaterpolo in rugby.

Osnovna kondicijska priprava je nadgradnja široke osnovne priprave, ki ni več enaka za vse športne panoge. Tvori širšo podlago neke športne panoge in ker se športne panoge razlikujejo, je ta podlaga različna tako imamo tudi nogometno osnovno pripravo. Velja pravilo da naj bi bila osnovna priprava sestavljena iz takih elementov, ki na eni strani zagotavljajo široko pripravo, na drugi strani pa so v pozitivnem odnosu s tekmovalnimi vsebinami nogometa. Vsebine osnovne priprave so: razvijanje ustreznih motoričnih sposobnosti, razvijanje splošne vzdržljivosti, kompenzacijske vaje za preprečevanje enostranosti in monotomije. Nogomet spada med športne panoge z visoko intenzivnostjo oz. Zahteva visok nivo energije zato mora biti podlaga, ki se pridobiva z osnovno kondicijsko pripravo, tem večja!

Težko je določiti mejo med osnovno in specialno kondicijsko pripravo, še težje je določanje sredstev vaj ali spadajo v osnovno pripravo ali specialno pripravo. Pocrnjič (2001) navaja, da pri lastnostih in značilnostih specialnih vaj, lahko le-te razdelimo v tri kriterije:

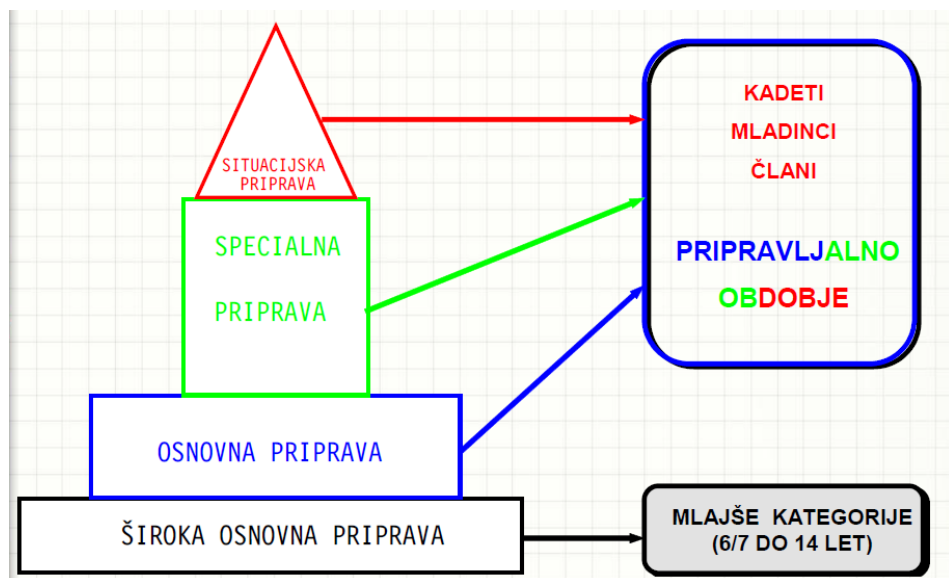
- a) ustreznost specifičnosti: ta mora biti kinematična (zgradba gibanj v vajah mora biti podobna gibanjem na tekmi), funkcionalna (vaje mora sprožiti tiste funkcije v telesu, katere prevladujejo na tekmi) in dinamična (hitrost aktivnosti in obvladovanja prostora mora biti podobna tekmovalnim razmeram);
- b) preobremenitev: Nekatero funkcije naj se pri izvajanju teh vaj aktivirajo v večji meri kot na tekmi. Glavna preobremenitev velja v pogledu hitrosti, moči in vzdržljivosti;



- c) stopnjevanje obremenitve: Specialne vaje naj bi izvajali tako, da se intenzivnost stopnjuje. Stopnjevanje dosežemo tudi z večkratnim ponavljanjem specialnih vaj.

Pozorni moramo biti na dejstvo, da sta si specifičnost in preobremenitev zelo v nasprotju, če je prevelika obremenitev. S tem se specifičnost poruši, zato je boljša večja specifičnost in manjša obremenitev. V praksi so specialne vaje tekmovalne vaje v drugačnih pogojih ali deli tekmovalnih vaj v drugačnih pogojih. V obeh primerih pride do povečanja hitrosti ali odpora. Poudariti je treba, da prevelika in prepogosta odstopanja od tekmovalnih okoliščin lahko porušijo tehniko.

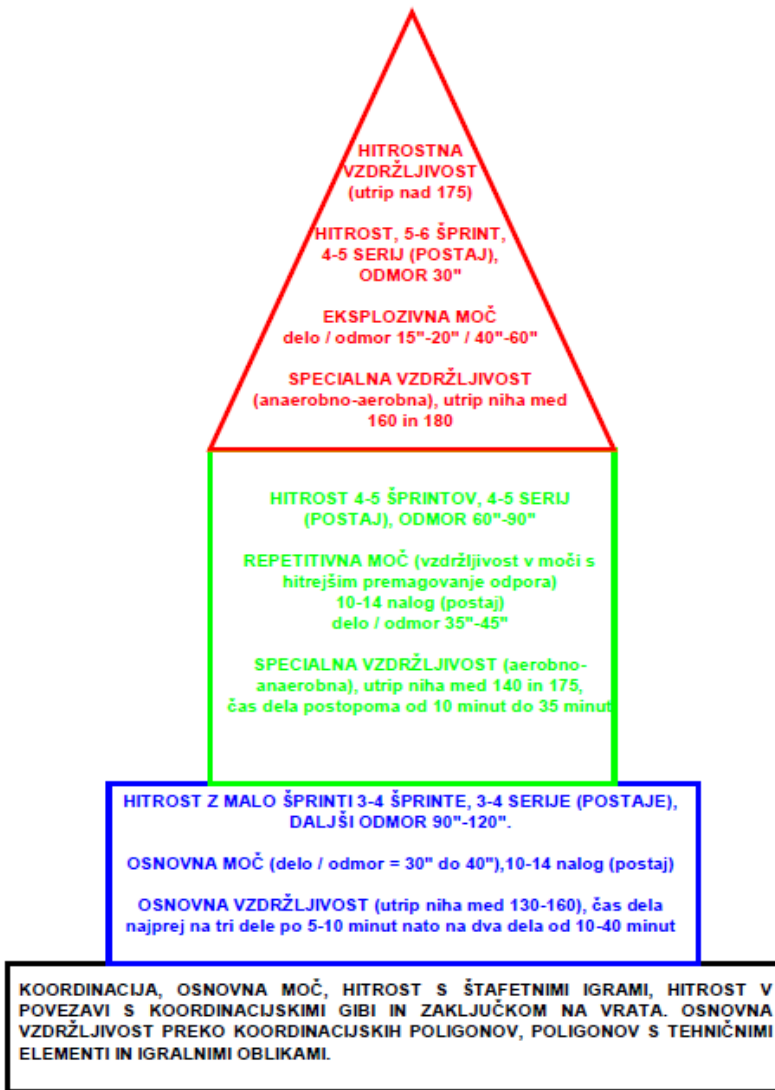
Situacijska kondicijska priprava je sinteza (združitev) osnovne in specialne kondicijske priprave, ki je lahko podobna zahtevam tekme ali celo lahko presega zahteve tekme. Tekmo uporabimo kot trening s tem, da načrtno vadimo obremenitev intenzivnost in količino. Mogoča in priporočljiva je šele takrat, ko spravimo igralce na visok nivo osnovne in specialne kondicijske priprave. Simuliramo pogoje, ki si zelo pomembni za tekmo!



Slika 40: Shema kondicijske priprave - razdelitev na selekcije (Pocrnjič, 2001).

Spodaj je prikazana zgornja piramida, kjer so navedene smernice za treniranje gibalnih sposobnosti. Slika 37 je vzeta iz gradiva dr. Marka Pocrnjiča Shema postopnosti kondicija (Kondicijska priprava nogometašev), ki je bila narejena v pomoč trenerjem pri sestavi trenažnega ciklusa.

### NAČELO POSTOPNOSTI PRI RAZVIJANJU KONDICIJSKIH SPOSOBNOSTI



Slika 41: Shema postopnosti  
(Pocrnjič, 2001).

Zupan (2016) navaja, da je koordinacija ena najbolj kompleksnih gibalnih sposobnosti. Koordinacijo razlagamo kot sposobnost usklajenega gibanja, predvsem v različnih pogoji (nenaučene, nepredvidljive in zahtevne gibalne naloge). Dobro koordinacijsko gibanje je vidno kot pravočasno izvedeno gibanje, ki mora biti natančno in zanesljivo ter zelo učinkovito (brez izgube dodatne E).

Koordinacija je v večji meri prirojena sposobnost (80 %), vseeno pa to ne pomeni, da je ne moremo izboljšati. Z načrtno vadbo lahko izboljšamo sposobnost za okoli 20 %, kar nekaj odstotkov več, kot bi se razvila v običajnih pogojih. Zaletel (2020) v svojem gradivu navaja, da lahko koordinacijo pojmuje tudi kot gibalno inteligentnost, saj velja, da je vpliv nanjo možen največ prej 7. letom starosti, ko še ni končana mielizacija živčnih poti in zvez, enako kot pri inteligentnosti.

V nogometu poznamo osnovno in specialno koordinacijo. Pod osnovno koordinacijo spadajo osnovna oziroma splošna gibanja, ki so baza za razvoj specialne koordinacije. Primeri osnovne koordinacije so : akrobatika, vaje na gimnastičnih orodjih ter vaje z rekviziti in vključevanje drugih moštvenih iger. Specialno nogometno koordinacija pa zajemajo gibanja, ki so značilna za nogomet: hitrost izvedenih gibov, tekoči in natančni gibi, sposobnosti spreminjanja smeri z žogo ali brez, reševanje ne naučenih situacij tekom tekme, štafetne in moštvene igre z žogo na nogah ter spretnostni poligoni.

Osnovna koordinacija: akrobatika, vaje na gimnastičnih orodjih, vaje z rekviziti, vključevanje drugih moštvenih iger, itd. Specialna koordinacija: naloge z žogo in brez, štafetne in moštvene igre z žogo v nogah, spretnostni poligoni.

Zupan (2016) našteva sposobnosti, ki spadajo h koordinaciji: sposobnost hitrega opravljanja zapletenih in nenaučeni gibalnih nalog; sposobnost opravljanja ritmičnih gibalnih nalog; sposobnost pravočasne izvedbe gibalnih nalog – timing; gibalna učljivost; sposobnost usklajenega delovanja nog, rok in trupa; sposobnost reševanja gibalnih nalog z nedominantnimi okončinami – lateralnost; prostorska predstavljenost; sposobnost hitrega spreminjanja smeri – agilnost; sposobnost natančnega zadevanja cilja – natančnost.

Pocrnjič (2016) v svojem gradivu Kondicijska priprava loči tri primere vadbe koordinacijskih sposobnosti. Glede na trening, k uvodno pripravljalnemu delu oz. vedno pred vadbo hitrosti, moči in vzdržljivosti. Glede na periodizacijo: osnovno (vsestransko) koordinacijo - v pripravljalnem obdobju 1.faza; specialno (nogometno) koordinacijo - v pripravljalnem obdobju v 2. fazi in v tekmovalnem obdobju, ko vadimo tehniko ali imamo situacijsko vadbo.

Pogosto jih vključujemo v vaje za razvijanje hitrosti, moči in vzdržljivosti, saj je gibalna vsestranost termin, ki se uporablja za »kondicijsko« vadbo otrok med 5. in 10. letom. Optimalen razvoj gibalne vsestranosti pomeni grajenje baze za razvoj osnovnih gibalnih sposobnosti. Največkrat gibalno vsestranost prištevamo h koordinacijskim sposobnostim.

Gibalno vsestranost razvijamo z zabavnimi gibalnimi nalogami, ki so lahko del vadbe po postajah. Ta mora biti igriva in zabavna, saj morajo otroci v prvi vrsti uživati v vadbi in učenju novih nogometnih elementov. Elementarne igre so še eno sredstvo, ki mora biti prisotno v otrokovi vadbi. Prav tako pa se ne sme pozabiti na vključevanje elementov drugih športov kot npr. ABC atletike, osnovna gimnastika, borilne veščine, itd.

V tem obdobju se zavzemamo za čim večjo raznovrstnost gibalnih nalog tekom vadbenega procesa. Gibalne programe tvorimo v gibalnem spominu, ki jih bomo potrebovali kasneje v nogometni karieri. »Gibalna vsestranost je temelj za učinkovito nadgradnjo in povezovanje s specifičnimi gibanji z žogo ali brez« (Zupan, 2016).

»Hitrost je sposobnost izvesti gibanje z največjo frekvenco (hitro ponavljanje gibov) ali v najkrajšem možnem času« (Pistotnik, 2003). Hitrost je 90 – 95 % prirojena gibalna sposobnost. Ostane nam zelo malo prostora za dodaten napredek v hitrosti. S treningom lahko vplivamo na 10 – 5 %, predvsem med 7. in 9. letom. Genski vpliv je viden v strukturi mišičnih vlaken, fiziološki pa v dobrih živčno-mišičnih sinapsah (Pocrnjič, 2016). Tipične pojavnne oblike hitrosti so: hitrost reakcije, hitrost enostavnega giba, frekvenca gibov. V nogometu poznamo še druge oblike hitrosti in sicer: hitrost odziva, hitrost posamičnega giba, hitrost frekvence gibov, štartna hitrost, hitrost lokomocije, hitrost spreminjanja smeri teka, hitrost vodenja žoge.

»Za neposredni razvoj hitrosti pri otroku je najugodnejše obdobje od 7. do 12. leta, ko že dobro obvlada osnovne načine gibanja in pridobi na moči, živčni sistem pa je še dovolj plastičen, da omogoča hitrejšo ustvarjanje živčno-mišičnih sinaps in s tem pogojnorefleksnih zvez, kis so pri hitrosti najpomembnejše« (Zupan, 2016). Pri mlajših razvijamo hitrost skozi naravnih oblik gibanja in elementarnimi igrami, kjer je najbolj pogost hiter tek s spremembo smeri.

Pocrnjič (2016) predlaga tri vrste metod, s katerimi treniramo hitrost nogometašev:

- metoda ponavljanja
  - glavna ideja je razvijanje hitrosti s hitrostjo pri čemer so odmori popolni;
  - ni pomembna količina ampak intenzivnost (maksimalno hiter tek), ki 95 % ali več;
  - trajanje posameznega teka je približno 6 sekund (če je hitrost vodenja žoge tudi do 10 sekund);
  - trajanje odmorov med posameznimi teki je 2 do 3 minute. Le-ta naj bo aktiven (kratki razteg, lahkoten tek, vaje za razvijanja občutka za žogo);
  - izvajajo se v 2 do 3 serije s 3 do 4 ponovitvami v vsaki seriji. Težavnost stopnjujemo proti koncu pripravljalnega obdobja;
  - odmori med serijami 7 do 10 minut (aktiven odmor z zelo lahkimi obremenitvami).
- intervalna metoda
  - pogostejši primer vadbe pri nogometu;
  - različno dolgi hitri teki, ki so tudi različno intenzivni in ne daljši od 60 metrov;
  - intenzivnost je manjša kot pri ponavljalni metodi odmori niso popolni količina pa je večja.
- metoda igre
  - različna tekmovanja v premagovanju hitrostnih poligonov in štafetah hitrega teka igra in tekmovanje zaradi motivacije izbira teh vaj naj prevladuje pri mlajših kategorijah!;

- igralne oblike na manjšem prostoru s hitrimi podajami omejitvijo števila dotikov in neprekinjenim odkrivanjem npr. 1:1:1 v prostoru 10 x 15m 2:2:2 v 4 x 15m prostoru.

Pri metodi ponavljanja in intervalni metodi se lahko tekom trenažnega ciklusa srečamo s t. i. »hitrostno bariero«. To pomeni, da ne bomo več napredovali, kljub intenzivnemu treningu. Proti njej se borimo s spreminjanjem okoliščin vadbe hitrosti (sprememba podlage, tek po klancu navzdol, tek po klancu navzgor, itd.) in s spreminjanjem sredstev vadbe (šprint 30 m, skoki po eni nogi in nato spet šprint, itd.).

Agilnost je sposobnost hitrih sprememb gibanja v prostoru in času brez izgubljanja ravnotežja, kontrole gibanja in hitrosti. Opisujemo jo kot sestavljeno gibalno sposobnost iz moči, hitrosti, koordinacije in ravnotežja. Različni avtorji jo drugače uvrščajo, pri nogometu pa jo opredeljujemo kot samostojno gibalno sposobnost (Zupan, 2016). Agilnost je v pomoč gibanjem, ki zahtevajo zahtevnejšo pozicijo telesa v aktivnosti. V veliki meri je odvisna tudi od kognitivne sposobnosti človeka, njegove vizualne budnosti in zaznavanja, sposobnosti predvidevanja ter hitrosti in pravilnosti odločanja (Zupan, 2016). Čarobna faza agilnosti se začne med 6. in 7. letom starosti otroka traja pa vse do 14., 15. leta starosti. Vrhunec doživi med 10. in 13. letom.

Agilnost v nogometu povezujemo predvsem s spremembami smeri, ki se izvajajo v veliki hitrosti. Te se pojavljajo tako v gibanjih z žogo ali brez, v napadu in v obrambi. Nogometaši morajo biti sposobni razviti hitrost v vseh smereh (naprej, nazaj, bočno). Enako pomembna pa je tudi sprememba smeri, katera mora ustrezati zahtevam glede na tehnike in taktike.

»Nogometaši morajo biti sposobni hitrega pospeševanja, zaustavljanja, sprememb gibanja z žogo in brez nje ob sočasni kontroli telesa. Boljša agilnost jim pomaga pri boljši kontroli telesa v trenažnih in tekmovalnih situacijah. Hitrost in agilnost sta kondicijski sposobnosti (poleg tehnike), ki ločita uspešne od manj uspešnih nogometašev (in moštev)!« (Zupan, 2016).

»Moč je sposobnost za učinkovito izkoriščanje sile mišice pri premagovanju zunanjih sil oz. odpora, lastna telesna teža, zunanja predmeti, odpor nasprotnika ipd.« (Zupan, 2016)

Moč je v 50 % prirojena, eksplozivna moč pa v 80 %.

Ušaj (1996) moč razdeli na tri različne vidike:

- z vidika deleža aktivne mišične mase:
  - splošna moč (značilna za celo telo);
  - lokalna moč (aktivira se manjši sklop mišic, izoliran gib).
- z vidika tipa mišičnega krčenja:
  - statična moč (izometrično krčenje, zadrževanje položaja);
  - dinamična ali repetitivna moč (dinamično krčenje s ponavljajočim delovanjem).
- z vidika silovitosti:
  - maksimalna moč (strenght – premagovanje največjih bremen in obremenitev ali v delovanju z največjo silo);
  - eksplozivna moč (power – premagovanje bremen in obremenitev z največjim pospeškom);
  - vzdržljivost v moči (premagovanje bremena in obremenitve čim dlje časa).

Splošno moč nogometaša začnemo razvijati že na samem začetku športne (nogometne) poti. S 5. letom starosti začnemo pri mladih nogometaših preko različnih vaj za razvoj gibalne vsestranosti, gimnastičnih vaj in drugih športnih panog, razvijati splošno moč. Pomembno je, da otrok uporablja lastno težo! Senzibilna faza se začne s 7. letom in traja do 13. leta. Po puberteti nastopi čas za razvoj specialne moči (eksplozivne in vzdržljivostne moči) (Zupan, 2016).

V nogometu moč delimo na dve smeri, osnovna in specialna moč. Pri osnovni moči trening zajema vadbo mišic celotnega telesa, z vajami, ki niso značilne za nogomet. Pri specialni moči pa uporabljamo gibanja, ki so značilna za nogomet in so intenzivnejša kot med samo tekmo.

Možnost poškodb pri vadbi moči je kar velika, predvsem kadar je trenažni cikel narobe narejen. Pri vadbi moči moramo paziti na količino treningov, saj je to glavni vzrok za poškodbe pri nogometaših. Pri dekletih je problem anatomsko zgradba (manj mišične mase, šibkejše vezi) in delovanje hormonov, kar še dodatno poveča možnost poškodb. Največja težava pri nogometašicah je poškodba sprednje križne

vezi. Zaradi anatomskih razlik (širša medenica pri dekletih, posledično večji Q kot), je odstotek poškodb ACL pri dekletih mnogo večji. Največja razlika med nogometaši in nogometašicami nastane v puberteti, ko pri fantih, zaradi povečanega delovanja hormona testosterona, opazimo sunkovit premik v mišični masi in moči.

Moč je v nogometu pomembna z vidika udarcev, hitrih gibov, skokov, dvobojev, varanja, šprintov in dolgih tekov. Pri mladih nogometaših vadba moči predvsem vpliva na povečanje aktivacije mišic, tehniko gibanja in preventivo pred poškodbami (Zupan, 2016). Vadbo za moč največkrat izvajamo preko funkcionalnega treninga. Funkcionalna vadba oz. trening je »namensko gibanje«. Vadba predstavlja vaje in gibanja, ki so značilna za šport, katerega treniramo – »treniraj tako, kot boš igral« (Zaletel, 2020).

Vadba se največkrat dogaja v zaprti gibalni verigi, dlan in stopalo sta v stiku s podlago ali pripomočkom. Kot smo že prej omenili, treniramo gib in ne mišic (kakovostno gibanje). Skozi trening se trudimo, da je vaje izvajamo v več sklepih in več ravninah. (Zaletel, 2020)

Zaletel (2020) navaja, da funkcionalni trening ne nadomešča dobrega kardio treninga, vendar predstavlja dopolnjevanje ostalih programov treninga z bremen, ter je ključ pri preprečevanju poškodb ali v rehabilitaciji. Progresivno lahko vadbo stopnjujemo z dodajanjem bremen, nestabilnih površin, spreminjanju ročice (navor) in unilateralnim gibanjem.

Vzdržljivost (Zupan, 2016) pomeni sposobnost za dolgotrajno opravljanje gibalnih aktivnosti zmerne intenzivnosti, kjer pa se učinkovitost in natančnost izvedbe ne zmanjšuje. Za vzdržljivost bi lahko rekli, da je to odpornost proti utrujenosti. Vzdržljivost je 50 % prirojena sposobnost. Vzdržljivost uvrščamo med funkcionalne sposobnosti, saj so v organizmu odgovorne za aerobne in anaerobne procese (energijske) ter so odvisne od drugih sistemov telesa.

Čoh (2002) navaja, da vzdržljivost ni enovita sposobnost, temveč je kompleks gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, ki jih v celoto povezuje tehnika gibanja. Otroke od 6. leta dalje navajamo na vadbo splošne vzdržljivosti skozi elementarne igre s poudarkom na različnih gibanjih. Vadbi dodajamo tudi druge zabavne igre lovljenja, štafetne igre in poligone z elementi iz različnih športov. Preko teh sredstev postopoma vplivamo na razvoj in izboljšanje zmogljivosti srčno-žilnega in dihalnega



sistema. Metod za izboljšanje vzdržljivosti ne vadimo na otrocih do 11. leta starosti. Med 11. in 13. letom naj bi imela vzdržljivost vrh senzibilne faze, tako da se lahko po 13. letu začnemo ukvarjati tudi s specialno vzdržljivostjo, značilno za nogomet (Zupan, 2016). Pri otrocih osnovno vzdržljivost razvijamo posredno z gibalno vsestranostjo! Poudarek je na pravilnem gibanju.

Pocrnjič (2001) deli vzdržljivost na pet vrst: osnovna, specialna, aerobna, aerobna-anaerobna in anaerobna. Pomeni podlago za razne nogometne motorične aktivnosti in je sposobnost za dolgotrajno izvajanje zmerne intenzivnosti tistih ponavljajočih gibanj, ki so značilna za nogometno igro. Pri nogometu so to teki in gibanja brez in z žogo, prisotne so spremembe smeri naprej in nazaj in pod različnimi koti, padanja, vstajanja, podrsavanja, sonožni in enonožni skoki, vse možne tehnike gibanj z žogo pa tudi različne taktične vsebine že lahko uporabimo pri vadbi vzdržljivosti. Pogosteje jo razvijamo v 1. fazi pripravljalnega obdobja v tekmovalnem obdobju jo je priporočljivo razvijati vsak teden, 1x na začetku novega tedenskega ciklusa.

Specialna vzdržljivost nogometša je vezana na energijske in gibalne zahteve nogometne tekme. Za njo so značilna hitra in počasna gibanja (z žogo ali brez), kar pomeni, da organizem nenehno »preklaplja« med aerobno in anaerobno vzdržljivostjo. Med nogometno tekmo prevladuje dolgotrajna vzdržljivost, vendar mnogokrat o uspehu odloča prav kratkotrajna (višja hitrost gibanja in agilnost pri teku na kratke razdalje). Zanimiv je podatek, da nogometšaši med tekmo izvedejo 1200 do 1400 aktivnosti, ki se menjajo na vsake 4 do 6 sekund.

Pocrnjič (2001) navaja, da aerobna vzdržljivost izhaja iz aerobnega napora pri aktivnostih, kjer je utrip srca od 100 do 160 utripov na minuto, energija se tvori iz procesov, kjer se lahko še porablja kisik. Za aerobni napor je značilno, da telo v procesih tvorbe energije uporablja dve vrsti goriv: GLUKOZO in GLIKOGEN: izhajata iz ogljikovih hidratov; GLICEROL in PROSTE MAŠČOBNE KISLINE izhajata iz maščob. Bolje trenirani in vzdržljivi nogometšaši uporabljajo pri dolgotrajnem aerobnem naporu v večji meri maščobe, manj pa ogljikove hidrate to jim omogoča večjo vzdržljivost in večjo ekonomičnost s porabo prepotrebni ogljikovih hidratov.

Dr. Pocrnjič v svojem gradivu aerobno-anaerobno vzdržljivost poimenuje tudi specialna vzdržljivost nogometaša. Vzdržljivost v naporu, kjer je utrip srca med 160 in 180 utripov na minuto. Pri vadbi tej intenzivnosti se začne tvoriti mlečna kislina, ki s povečevanjem napora strmo narašča in je škodljiv produkt visokega napora ter ga je potrebno z regeneracijskimi aktivnostmi čim prej spraviti iz telesa (umirjene aktivnosti in gimnastične vaje - raztezne in krepilne) na koncu treninga, dalj časa trajajoče tople kopeli, masaža, savna in bazen.

Ker je med nogometno tekmo veliko zmerno hitrega teka (srčni utrip do 160 utr.) manj kratkih šprintov (do 30 m, kjer je srčni utrip večji) in zelo malo dolgih šprintov lahko zaključimo, da je pri nogometaših potrebno razvijati aerobno anaerobno vzdržljivost, kar pomeni da je nekoliko več aerobne obremenitve in manj anaerobne.

Anaerobna vzdržljivost je v najintenzivnejšem naporu, kjer je utrip srca več kot 180 utripov na minuto in se lahko uporablja le tista energija, ki nastaja brez prisotnosti kisika. Pri vadbi s takšno intenzivnostjo, se mlečna kislina ne tvori ampak gibanja tako visoke intenzivnosti lahko mišice izvajajo samo 15 sekund. Primeri nogometnih akcij, kjer potekajo različne vrste vzdržljivosti: zmerno hiter tek (aerobna), maksimalno hitri kratki teki (anaerobna), sprememba smeri in hitrosti (aerobna/anaerobna), tehnični elementi – max hitrost izvedbe (anaerobna), skoki (anaerobna). »Na treningu je potrebno načrtno razvijati vse vrste vzdržljivosti, prilagojene vsebini treninga, obdobju treniranja in starosti nogometašev. Upoštevamo vse dejavnike, ki vplivajo na trening (število igralcev, velikost igrišča)« (Zupan, 2016).

Giblјivost je sposobnost izvedbe nekega giba z največjo možno amplitudo v enem ali več funkcionalno povezanih sklepih. Ti gibi so lahko opredeljeni kot upogibanje iztezanje, primikanje, odmikanje in rotacije (Zupan, 2016). Giblјivost je gibalna sposobnosti, ki je v 50 % prirojena, hkrati pa jo je najlažje razvijati, ne glede na leta. Pri gibanju človeškega telesa ločimo dve vrsti segmentov. Eni morajo ostati dinamično – stabilni, drugi pa morajo biti mobilni (Zupan, 2016). Dinamično – stabilni segmenti morajo prevzeti vlogo v čelni ravnini, mobilni segmenti pa morajo prevzeti vlogo v bočni ravnini.

Gibljivost kot motorična sposobnost je pomembna v vseh športnih panogah, saj je tesno povezana z nekaterimi drugimi sposobnostmi, kot so moč, hitrost, koordinacija in preciznost. Povezana je tudi z boljšim izvajanjem tehnike z večjo gibalno izraznostjo in natančnostjo gibanja. Gibljivost ohranjamo in povečujemo s postopkom, ki mu rečemo raztezanje. Z raztezanjem želimo pripraviti, podaljšati, okrepiti telesne strukture (ovojnice, vezi, mišice, kožo) za zahtevnejše gibe v športni aktivnosti človeka (Zupan, 2016).

Otroci so do 7. leta starosti zelo dobro gibljivi, zato mora biti še naprej naš cilj ohranjanje primernih vadb. Naravna gibljivost otroka po 7. letu starosti začne upadati, zato jo bomo tekom treningov morali ohranjati z razteznimi vajami (statičnimi in dinamičnimi), ter gibalno vsestranostjo. Senzibilna faza za razvoj nastopi okrog 8. leta, vrh pa doseže med 10. in 14. letom (Zupan, 2016).

Paziti moramo, da nismo »preveč gibljivi«. To pomeni, da naši sklepi ne bodo stabilni, kar pa lahko vodi v poškodbe. S treningom gibljivosti poskušamo ohranjati funkcionalno gibljivost za nogomet. Za nogometaša je najbolj pomembna gibljivost v kolčnem sklepu (iztegovalke, upogibalke, primikalke in odmikalke), ne smemo pa pozabiti tudi na vratarje in njihovo gibljivost ramenskega sklepa (Pocrnjič, 2001).

»Ravnotežje je sposobnost hitrega oblikovanja kompenzacijskih gibov, ki so potrebni za vračanje telesa v ravnotežji položaj« (Zupan, 2016). To pomeni, da ohranjamo stabilen položaj kljub motečim dejavnikom. Strojnik (2015) opredeljuje tri pojavnne oblike ravnotežja: STATIČNO: stopala na istem mestu, na razmeroma stabilni površini; POLDINAMIČNO: stopala na istem mestu, na nestabilni površini; DINAMIČNO: stopala se premikajo na majhni ali nestabilni površini.

Ravnotežje razvijamo že pri predšolskih otrocih z gibalnimi nalogami, ki vsebujejo različne moteče dejavnike. Pomagamo si z različnimi rekviziti, kot npr. ravnotežna deska, bosu, gred, vrvi, itd.). Proprioceptivna vadba ima največji učinek med 8. in 13. letom. Ta mora biti del treninga vseh starostnih skupin.

Vaje za razvoj sposobnosti ohranjanja ravnotežja (statično in poldinamično) naj temeljijo na rušenju ravnotežja, izključevanju čutil in zmanjševanju podperne površine. Vaje za razvoj sposobnosti vzpostavljanja ravnotežnega položaja (dinamično) pa naj temeljijo na predhodnem motenju ravnotežnega organa z rotacijami v različnih ravninah (Zupan, 2016).

Ravnotežje pri nogometaših je pomembno predvsem za uspešno kontroliranje žoge, spremembe smeri gibanja, pri preigravanju nasprotnika, pri oviranju nasprotnika in zaključkih na gol.

Natančnost (tudi preciznost) je sposobnost za natančno določitev smeri in intenzivnosti gibanja ter doseganje cilja. Za njo je značilno, da moramo v kratkem času narediti analizo mnogih informacij: določiti cilj, smer, oddaljenost, obliko, velikost, način delovanja na predmet, smer premikanja, hitrost premikanja, reguliranje moči. Vid in kinestetična čutila nam posredujejo informacije o cilju, razdalji in gibanju. Oblikovanje korekcijskih in glavnih gibanj pa se dogaja v osrednjem živčnem sistemu (Zupan, 2016).

Natančnost je 50 % prirojena gibalna sposobnost. Natančnost povezujemo tudi z ostalimi sposobnostmi, zato njihova raven omogoča boljše rezultate na tem področju. Natančnost začnemo razvijati že pri majhnih otrocih, z lažjimi vajami kot so zadevanje tarč. Postopoma dvigujemo zahtevnost (Zupan, 2016).

Paziti moramo pri majhnih otrocih, da jih ne zasičimo z vadbo natančnosti, saj je to zelo kompleksen proces. Hitro lahko izgubijo motivacijo za delo, saj bo za njih ta vadba zelo naporna (preveč informacij mora določiti). Najprej začnemo z enostavnimi vajami, zadevanje velikih tarč, kasneje pa lahko dodajamo tudi moteče dejavnike v vadbo. »Natančnost je odvisna od utrujenosti in emocionalnih stanj. Zaradi slabšanja temeljnih gibalnih funkcij, ta sposobnost s starostjo upada, vendar jo je možno z ustrezno vadbo ohranjati tudi v pozna leta« (Zupan, 2016). Pri nogometu natančnost povezujemo s podaji in zaključki na vrata nasprotnika.

Tukaj je kratek pregled tehničnih, taktičnih in kondicijskih elementov, skupaj z metodičnimi postopki in kratkimi opisi različnih starostnih obdobij. Namen tega dela je bil, združiti vsebine različnih gradiv v en sam dokument in tako olajšati delo trenerjem, ki so morda na začetku trenerske poti ali pa pedagogom v društvih, kateri učijo le osnove nogometa.

#### 4.7.3.4 Starostna skupina – U8

Tabela 51: Nogomet, starostna skupina – U8

STAROSTNA SKUPINA – U8	
<b>STAROST</b>	7,8 let
<b>PREDHODNA AKTIVNOST V ŠPORTU</b>	1 do 2 leti
<b>NAČRTOVANE AKTIVNOSTI</b>	Tehnika z žogo in brez žoge, posamična taktika v napadu in obrambi, gibalna vsestranost, elementarne igre, prosta igra, povezovanje z drugimi športi.
<b>TEDENSKA AKTIVNOST</b> (pripravljalo/tekmovalno obdobje)	2x na teden po 90 minut ali 3x na teden po 60 minut.
<b>TEKMOVANJA</b>	Nogometni turnirji, igra 4:4 pod okriljem MNZja. Cicibani U9. Brez lestvice! Zimski turnirji.
<b>OPREMA</b>	Nogometni čevlji (»kopačke«), nogometni dres, visoke nogometne nogavice (»štucne«), ščitnike, nogometni čevlji za dvorano.

#### 1. STAROSTNA SKUPINA

**Starost:** U9 (8,7 let)

**Predhodna aktivnost:** 1 do 2 leti izkušenj z multišportnimi gibalnimi uricami

**Tekmovalne izkušnje:** brez

#### 2. NAČRTOVANE AKTIVNOSTI v starostni skupini

GIBALNA VSESTRANOST:

- osnovna koordinacijska gibanja;
- elementarna gibanja (padanje, vstajanje, valjanje);
- osnove gimnastike (preval naprej/nazaj, kolo);
- drugi šport (ABC atletike, plezanje, rolanje...).

**HITROST:**

- razvoj hitrosti odziva;
- startni odziv na gibanje žoge.

**RAVNOTEŽJE:**

- stopanja na bosu žogi, lastovka, sonožni poskoki naprej-nazaj.

**TEHNIKA GIBANJA BREZ ŽOGE:**

- tek z zaustavljanjem in spremembo smeri;
- skiping na mestu in v gibanju.

**TEHNIKA GIBANJA Z ŽOGO:****RAZVIJANJE OBCUTKA ZA ŽOGO:**

- navajanje na žogo;
- poigravanje z žogo v zraku.

**VODENJE ŽOGE:**

- vodenje žoge s spremembami smeri z ZDS in NDS ter zaustavljanji.

**UDAREC:**

- udarec z nartom – na vrata;
- udarec z NDS – kot podaja.

**VARANJA:**

- varanje z ZDS;
- varanje z NDS.

### ZAUSTAVLJANJE ŽOGE:

- s podplatom.

### ODVZEMANJE ŽOGE:

- osnovno odvzemanje žoge z odrivanjem (»remplanje«), prestrezanjem žoge.

### RAZVOJ ORIENTACIJE V PROSTORU IN ČASU:

- osvojitvev pojmov: blizu – daleč, ozko – široko;
- tek z menjavo mest.

### POSAMIČNA TAKTIKA:

- vodenje žoge s premagovanjem nasprotnika na liniji;
- podaje z nartom ali NDS, sprejem z NDS ali zaustavljanje žoge s podplatom;
- streli v vrata kotaleče žoge z nartom;
- varovanje žoge;
- preigravanja 1:1, nasprotnik spredaj.

### SKUPINSKA TAKTIKA

#### NAPAD:

- sodelovanje dveh igralcev (dvojna podaja, povratna podaja, odkrivanja v igri 2+1:1);
- dinamična tehnika štirih v karu (dvojna podaja, povratna podaja, podaja na tretjega).

**OBRAMBA:**

- pokrivanje žoge;
- odzemanje žoge.

**MOŠTVENA TAKTIKA:**

- vodena igra 3:3 na štiri vrata;
- prosta igra 4:4.

**USMERITVE TRENINGOV:**

- visoko strokovno vodeni treningi;
- dobro organizirani treningi, vaje in rekviziti pripravljeni vnaprej;
- stalna kontrola nad vadbo igralcev;
- pri vadbi se čimbolj približati individualnemu delu;
- neprestano motiviranje in vzpodbujanje igralcev med vadbo;
- v trening je potrebno vnesti zabavno noto;
- nasmejani in zadovoljni igralci po končanem treningu.

**3. VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI**

---

2 krat na teden bo 90 minut ali 3 krat na teden po 60 minut;

**4. TEKMOVANJA**

---

Nogometni turnirji, igra 4:4. Poteka pod okriljem Medobčinske nogometne zveze. Cicibani U9. Brez lestvice! Možni prijateljski turnirji v zimskem času.

**5. OPREMA**

---

Kaj posameznik potrebuje za izvedbo ciljev tekmovanja/treningov?

Nogometne čevlje (»kopačke«), ščitnike, nogometni dres, nogometne visoke nogavice (»štucnek«), nogometni čevlji za dvorano.



## 6. ŠOLA

Aktivnosti se dogajajo v popoldanskem času, ločeno od šolskih dejavnosti.

## 7. POČITEK

Pri selekciji U9 nimamo standardnega dela »offseason«. Pri tej selekciji upoštevamo počitek oz. prosto brez treningov, v času šolskih počitnic.

## 8. ŽELENI STANDARD/NIVO

Standardi oziroma cilji, ki naj bi jih posameznik v tej starostni kategoriji dosegel:

Trening zabavnih osnov. Pomembno je, da se otroci zabavajo in da se udeležujejo.

### 4.7.3.5 Starostna skupina – U11

Tabela 52: Nogomet, starostna skupina – U11

STAROSTNA SKUPINA – U11	
<b>STAROST</b>	9, 10 let
<b>PREDHODNA AKTIVNOST V ŠPORTU</b>	1 do 2 leti v športu. 2 do 3 leta v gibalnih uricah.
<b>NAČRTOVANE AKTIVNOSTI</b>	Tehnika z žogo in brez žoge, posamična taktika v napadu in obrambi. Začetki skupinske taktike v napadu in obrambi, gibalna vsestranost, elementarne igre, prosta igra, povezovanje z drugimi športi.
<b>TEDENSKA AKTIVNOST</b> (pripravljalno/tekmovalno obdobje)	3x na teden po 90 minut.
<b>TEKMOVANJA</b>	Nogometne tekme pod okriljem Medobčinske nogometne zveze.
<b>OPREMA</b>	Nogometni čevlji (»kopačke«), nogometni dres, visoke nogometne nogavice (»štucne«), ščitnike, nogometni čevlji za dvorano.

## 1. STAROSTNA SKUPINA

---

**Starost:** 9, 10 let

**Predhodna aktivnost:** 1 do 2 leti v športu. 2 do 3 leta v gibalnih uricah.

**Tekmovalne izkušnje:** 0

## 2. NAČRTOVANE AKTIVNOSTI v starostni skupini

---

GIBALNA VSESTRANOST:

- elementarna gibanja;
- premagovanje različnih ovir;
- osnove gimnastike (stoja na rokah z asistenco, vese, vzmik);
- drugi športi (judo, plavanje, kolesarjenje, plezanje).

GIBLJIVOST:

- dinamično raztezne vaje.

SPLOŠNA MOČ:

- razvoj moči vseh glavnih mišičnih skupin telesa (delo z lastno težo) – poudarek na učenju vaj.

HITROST:

- hitrostna pospeševanja;
- startni odziv na gibanje žoge in spremembe smeri igralca.

RAVNOTEŽJE:

- stabilizacijske vaje.

## NATANČNOST:

- zadevanje mirujočih/gibajočih predmetov.

## TEHNIKA GIBANJA BREZ ŽOGE:

- šola pravilnega teka;
- tek z zaustavljanjem in spremembo smeri (naprej, nazaj, branilsko gibanje, prisunjsko gibanje);
- skiping z dvigovanjem kolen;
- tek z dvigovanjem pet;
- padanja, vstajanja, skok, doskoki.

## RAZVIJANJE OBČUTKA ZA ŽOGO:

- navajanje na žogo;
- poigravanje z žogo v zraku.

## UDAREC:

- udarec z nartom na vrata;
- udarec SNDS (poševno naprej);
- vodenje žoge s spremembami smeri z ZDS in NDS ter zaustavljanji.

## ZAUSTAVLJANJE ŽOGE:

- po principu ovire: kotaleče žoge z NDS;
- z amortizacijo: z nartom;
- s stegnom.

## ODVZEMANJE ŽOGE:

- osnovno odvzemanje žoge z NDS z odrivanjem (»remplanjem«).

**VARANJE:**

- varanje z ZDS;
- varanje z NDS – s košenjem;
- varanje s povlekom žoge s podplatom in nato z NDS ali ZDS v stran.

**TEHNIKA VRATARJA:**

- osnove tehnike vratarja (lovljenje žog na mestu in v gibanju).

**RAZVOJ SPOSOBNOSTI ZA RITEM:**

- sposobnost ritma (tek in plosk z rokama).

**POSAMIČNA TAKTIKA:**

- zaznavanje odkrivanja soigralcev;
- sposobnosti pokrivanja prostora in igralca (orientacija v prostoru);
- streli v vrata podane žoge s strani z NDS;
- preigravanja 1:1, nasprotnik s strani.

**VRATAR:**

- postavljanja vratarja v vratih glede na položaj žoge v obrambi.

**SKUPINSKA TAKTIKA****OSNOVNA V NAPADU:**

- sodelovanje dveh, treh igralcev (dvojna podaja, po povratni podaja na tretjega, osvajanje prostora v igri 2:1 in 3:2 s prenosom žoge preko linije, dinamična tehnika podaje štirih v karu).

SPECIALNA V NAPADU:

- podaje v globino, timing vtekanja v prostor.

OSNOVNA V OBRAMBI:

- varovanje soigralca, nadomeščanje prevzemanje.

MOŠTVENA TAKTIKA:

- spoznavanje z igralnimi položaji in vlogo vratarja;
- vodena igra 5:5 z vratarjema na štiri vrata;
- prosta igra 7:7 na dvoje vrat.

USMERITVE TRENINGOV:

- visoko strokovno vodeni treningi;
- dobro organizirani treningi, vaje in rekviziti pripravljene vnaprej;
- stalna kontrola nad vadbo igralcev;
- pri vadbi se čim bolj približati individualnemu delu;
- neprestano motiviranje in vzpodbujanje igralcev med vadbo;
- v trening je potrebno vnesti zabavno noto;
- nasmejani in zadovoljni igralci po končanem treningu.

**3. VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI**

---

Vadba 3x na teden, po 90 minut.

**4. TEKMOVANJA**

---

Pri starosti U11 v sklopu lige MNZ poteka prvenstvo U10. V to so všteti tudi prijateljski turnir in zimska liga.

## 5. OPREMA

Kaj posameznik potrebuje za izvedbo ciljev tekmovanja/treningov?

Nogometne čevlje (»kopačke«), ščitnike, nogometni dres, nogometne visoke nogavice (»štucne«), nogometni čevlji za dvorano.

## 6. ŠOLA

Aktivnosti se dogajajo v popoldanskem času, ločeno od šolskih dejavnosti.

## 7. POČITEK

Pri selekciji U11 nimamo standardnega dela »offseason«. Pri tej selekciji upoštevamo počitek oz. prosto brez treningov v času šolskih počitnic.

## 8. ŽELENI STANDARD/NIVO

Zlata doba učenja. Zopet je pomembno udejstvovanje v športu in zabava, vendar je že poudarek na učenju elementov, bolj usmerjenih v nogomet.

### 4.7.3.6 Starostna skupina – U13

Tabela 53: Nogomet, starostna skupina – U13

STAROSTNA SKUPINA – U13	
<b>STAROST</b>	11, 12 let
<b>PREDHODNA AKTIVNOST V ŠPORTU</b>	2 do 4 leta v športu
<b>NACRTOVANE AKTIVNOSTI</b>	Tehnika z žogo in brez žoge, posamična taktika v napadu in obrambi, skupinska taktika v napadu in obrambi, gibalna vsestranost, elementarne igre, prosta igra, povezovanje z drugimi športi.
<b>TEDENSKA AKTIVNOST</b> (pripravljalno/tekmovalno obdobje)	3x na teden po 90 minut ali 4x na teden po 75 minut.
<b>TEKMOVANJA</b>	MNZ regijska tekmovanja.
<b>OPREMA</b>	Nogometni čevlji (»kopačke«), nogometni dres, visoke nogometne nogavice (»štucne«), ščitnike, nogometni čevlji za dvorano.

## 1. STAROSTNA SKUPINA

---

**Starost:** 11, 12 let

**Predhodna aktivnost:** 2 do 4 leta v športu.

**Tekmovalne izkušnje:** 2 leti

## 2. NAČRTOVANE AKTIVNOSTI v starostni skupini

---

GIBALNA VSESTRANOST:

- nadgradnja elementarnih gibanj v paru (vlečenja, potiskanja, počepi).

GIBLJIVOST:

- dinamične raztezne vaje s poudarkom na gibljivosti kolčnega sklepa, gležnjev in ramen;
- osnove gimnastike (osvajanje prvin na gimnastičnih orodjih, drog – vzmik, zgibe, kolebanje).

SPLOŠNA MOČ:

- razvijamo mišične skupine celega telesa.

HITROST:

- hitrost reakcije;
- poudarek na frekvenci gibov;
- tek s spremembami smeri.

NATANČNOST:

- zadevanje mirujočih/gibajočih predmetov ter označenih delov v vratih.

### TEHNIKA GIBANJA BREZ ŽOGE:

- bočni tek noga do noge;
- bočni tek s križnim korakom;
- branilsko gibanje;
- bočni skiping z dvigovanjem kolen;
- tek s poudarjenim odzivom.

### RAZVIJANJE OBČUTKA ZA ŽOGO:

- utrjevanje varanj z žogo in telesom v kvadratu;
- poigravanje z žogo v zraku.

### UDAREC:

- udarec s SNDS (pod pravim kotom);
- volej udarec polvisoke žoge z nartom;
- udarec z glavo iz tal.

### ZAUSTAVLJANJE ŽOGE:

- po principu ovire: visoke žoge z NDS;
- z amortizacijo: prsi, glava;
- zaustavljanje (sprejem) žoge v gibanju/teku: po principu ovire z NDS.

### ODVZEMANJE ŽOGE:

- odvzemanje žoge s prestrezanjem in izbijanjem žoge.

### VARANJE:

- varanje z ZDS;
- varanje z NDS: s košenjem;
- varanje s povlekom žoge s podplatom in nato z NDS za stojno nogo.



### TEHNIKA VRATARJA:

- gibanja v vratih brez žoge, z žogo (metanje na nizke žoge).

### POSAMIČNA TAKTIKA:

- odkrivanja s poudarkom na gibanju od žoge k žogi, od žoge levo-desno (podaja pred napadalca);
- sprejemanje žoge z obratom;
- pokrivanja z izbijanjem žoge;
- streli v vrata po podani žogi (dvojni podaji, varanju) s SNDS v dolgi kot;
- preigravanja 1:1, nasprotnik s strani in zadaj.

### VRATAR:

- iztek in skrajševanje kota;
- postavljanje pri prekinitvah v napadu in obrambi.

### SKUPINSKA TAKTIKA

#### OSNOVNA V NAPADU:

- sodelovanje treh (trikotnik), štirih (romb) igralcev (dvojna podaja, po povratni podaja na tretjega, odkrivanja v igri 3:2, 4:3 z menjavo mest).

#### SPECIALNA V NAPADU:

- podaje v globino, timing vtekanja za hrbtom nasprotnika igralca;
- uigravanje protinapada štirih igralcev.

#### OSNOVNA V OBRAMBI:

- razporejanje po podani žogi;

- oženje prostora;
- varovanje soigralca;
- nadomeščanje, prevzemanje.

#### MOŠTVENA TAKTIKA:

- spoznavanje z novimi igralnimi položaji;
- vodena igra 7:7 z enim vratarjem ter prenosom preko linije, poudarek na igri v širino in globino;
- v obrambi oženje prostora izza žoge, odvzemanja žoge s prestrezanje;
- igra 9:9 na dvojne vrat s poudarkom na vadbi prekinitiv.

#### USMERITVE TRENINGOV:

- visoko strokovno vodeni treningi;
- dobro organizirani treningi, vaje in rekviziti pripravljene vnaprej;
- stalna kontrola nad vadbo igralcev;
- pri vadbi se čim bolj približati individualnemu delu;
- neprestano motiviranje in vzpodbujanje igralcev med vadbo;
- v treningu je potrebno vnesti zabavno noto;
- nasmejani in zadovoljni igralci po končanem treningu.

### **3. VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI**

---

3x na teden po 90 minut ali 4x na teden po 75 minut.

### **4. TEKMOVANJA**

---

MNZ tekmovanje U13. Tekme potekajo v širši okolici. V to so vštet tudi prijateljski turnir in zimska liga.

---

## **5. OPREMA**

---

Kaj posameznik potrebuje za izvedbo ciljev tekmovanja/treningov?

Nogometne čevlje (»kopačke«), ščitnike, nogometni dres, nogometne visoke nogavice (»štucne«), nogometni čevlji za dvorano.

---

## **6. ŠOLA**

---

Aktivnosti se dogajajo v popoldanskem času, ločeno od šolskih dejavnosti.

---

## **7. POČITEK**

---

Pri selekciji U13 nimamo standardnega dela »offseason«. Pri tej selekciji upoštevamo počitek oz. prosto brez treningov v času šolskih počitnic.

---

## **8. ŽELENI STANDARD/NIVO**

---

Standardi oziroma cilji, ki naj bi jih posameznik v tej starostni kategoriji dosegel:

Poudarek na smislu treninga, zakaj se učimo določene elemente v nogometu. Otroci so že usmerjeni v nogomet.

### 4.7.3.7 Starostna skupina – U15

Tabela 54: Nogomet, starostna skupina – U15

STAROSTNA SKUPINA – U15	
<b>STAROST</b>	13, 14 let
<b>PREDHODNA AKTIVNOST V ŠPORTU</b>	3 do 5 let
<b>NAČRTOVANE AKTIVNOSTI</b>	Tehnika z žogo in brez žoge, posamična taktika v napadu in obrambi, skupinska taktika v napadu in obrambi, začetki moštvene taktike, gibalna vsestranost, elementarne igre, prosta igra, povezovanje z drugimi športi.
<b>TEDENSKA AKTIVNOST</b> (pripravljalno/tekmovalno obdobje)	3 do 4x na teden po 90 minut.
<b>TEKMOVANJA</b>	30 – 40 tekem na sezono; MNZ in NZS.
<b>OPREMA</b>	Nogometni čevlji (»kopačke«), nogometni dres, visoke nogometne nogavice (»štucne«), ščitnike, nogometni čevlji za dvorano.

#### 1. STAROSTNA SKUPINA

**Starost:** 13, 14 let

**Predhodna aktivnost:** 3 do 5 let v športu

**Tekmovalne izkušnje:** 4 leta

#### 2. NAČRTOVANE AKTIVNOSTI v starostni skupini

GIBALNA VSESTRANOST:

- občasno dopolnjujemo z vsebinami iz drugih športov (ABC atletike, gimnastika, judo, akrobatika na prožni ponjavi, plavanje ...)

HITROST:

- hitrost reakcije/odziva;

- startna hitrost;
- hitrost posameznih gibov (npr. udarca, izbijanja žoge...);
- hitrost gibanja (npr. po igrišču).

#### GIBLJIVOST:

- dinamične raztezne vaje s poudarkom na gibljivosti kolčnega sklepa, gležnjev, ramen.

#### SPLOŠNA MOČ:

- 12, 13. letniki: Še vedno krepimo splošno moč vseh mišičnih skupin (hrbtne in trebušne mišice, stranske mišice trupa, rok, ramenskega obroča in moč nog);
- 14, 15 letniki: pričnemo z vadbo specialne moči – eksplozivne (odrivne) moči.

#### RAVNOTEŽJE:

- proprioreceptivna vadba.

#### NATANČNOST:

- zadevanje mirujočih/gibajočih predmetov ter označenih delov v vratih.

#### TEHNIKA GIBANJA BREZ ŽOGE:

- tek s spremembami smeri, ob zaustavljanjih in varanjih s telesom;
- branilsko gibanje;
- skoki – enonožni odriv, doskok na obe nogi;
- dvoboji na tleh in zraku.

#### RAZVIJANJE OBCUTKA ZA ŽOGO:

- obvladovanje žoge z obrati, ko nasprotni pokriva zadaj.

**VODENJA ŽOGE:**

- v hitrosti;
- s spremembo smeri.

**UDAREC:**

- udarec s SNDS (diagonalno nazaj, dolga podaja);
- udarec z ZDS;
- volej udarec z nartom padajo visoke žoge;
- udarec z glavo v skoku.

**ZAUSTAVLJANJE ŽOGE:**

- po principu ovire (visoka žoga: z NDS).

**ODVZEMANJE ŽOGE:**

- odvzemanje žoge s prestrezanjem in izbijanjem žoge.

**VARANJA:**

- preigravanja v situacijah 1:1;
- varanje z ZDS;
- varanje z NDS: s košenjem;
- varanje s povlekom žoge s podplatom in nato z NDS za stojno nogo.

**TEHNIKA VRATARJA:**

- gibanja v vratih brez žoge in z žogo: metanja na nizke žoge.

**POSAMIČNA TAKTIKA:**

- odkrivanje k žogi od žoge – dolga podaja v loku s SNDS;
- sprejemanje žoge z ohranjanjem te v posesti, v dvoboju;

- pokrivanja z izbijanjem žoge iz sredine na krilni položaj;
- preigravanja 1:1, nasprotnik s strani in zadaj.

#### VRATAR:

- iztek in skrajševanje kota ter branjenje situacij 1:1.

#### SKUPINSKA TAKTIKA

#### OSNOVNA V NAPADU (SODELOVANJE TREH, ŠTIRIH IGRALCEV):

- trije igralci vadijo gibanja v napadu s praznjenjem prostora za vtekanje soigralca z nadomeščanjem;
- po povratni podaji dolga podaja na tretjega, ki vteka v prostor;
- odkrivanja in menjava mest;
- ohranjanje žoge v posesti v prostoru, s prenosom v drug prostor, podaja za hrbet nasprotniku.

#### SPECIALNA V NAPADU:

- situacijska tehnika;
- podaje v globino, timing vtekanja za hrbtom soigralca;
- igralne situacije za napad po sredini;
- sodelovanje zveznik igralcev z igralci zadnje vrste pri prehodu v napad;
- sodelovanje zveznih igralcev z napadalci v zaključku napada.

#### OSNOVNA V OBRAMBI:

- uigravanje štirih igralcev v zadnji vrsti in dveh, treh ali štirih v zvezni vrsti;
- gibanja napadalcev v napadu;
- napad skozi sredino;
- igralna oblika 6:6:6;
- ožjenje prostora, varovanje soigralca, nadomeščanje, prevzemanje.

## USMERITVE TRENINGOV:

- visoko strokovno vodeni treningi;
- dobro organizirani treningi, vaje in rekviziti pripravljene vnaprej;
- stalna kontrola nad vadbo igralcev;
- pri vadbi se čim bolj približati individualnemu delu;
- neprestano motiviranje in vzpodbujanje igralcev med vadbo;
- v trening je potrebno vnesti zabavno noto;
- nasmejani in zadovoljni igralci po končanem treningu.

### **3. VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI**

---

Jesenski del ligaškega tekmovanja se začne sredi avgusta in konča ob koncu novembra. Spomladanski del ligaškega prvenstva se začne konec februarja in konča v sredini maja. Tukaj še ne delimo obdobje klasično pripravljeno in tekmovalno obdobje kot je to možno pri kadetih in mladincih.

### **4. TEKMOVANJA**

---

U15 regijsko prvenstvo pod okriljem MNZ-ja in NZS-ja. Možnost igranja zimske lige.

### **5. OPREMA**

---

Kaj posameznik potrebuje za izvedbo ciljev tekmovanja/treningov?

Nogometne čevlje (»kopačke«), ščitnike, nogometni dres, nogometne visoke nogavice (»štucne«), nogometni čevlji za dvorano in »kramponi«.

### **6. ŠOLA**

---

Aktivnosti se dogajajo v popoldanskem času, ločeno od šolskih dejavnosti.



---

## **7. POČITEK**

---

Koliko prostih dni je predvideno oziroma kdaj?

Jesenski del ligaškega tekmovanja se začne sredi avgusta in konča ob koncu novembra. Spomladanski del ligaškega prvenstva se začne konec februarja in konča v sredini maja. Tukaj še nimamo tipičnega »offseason« del. Količina treningov se zmanjša ob novoletnih praznikih. Poleti imajo igralci prosto meseca junija.

---

## **8. ŽELENI STANDARD/NIVO**

---

Standardi oziroma cilji, ki naj bi jih posameznik v tej starostni kategoriji dosegel:

Še vedno poskušamo osmisliti trening nogometašem, zakaj je kaj pomembno. Čedalje bolj še nagibamo na rezultatsko uspešnost, ki pa še vedno ni glavnega pomena. Še vedno strmimo k razvoju.

### 4.7.3.8 Starostna skupina – U17 in U19

Tabela 55: Nogomet, starostna skupina – U17 in U19

STAROSTNA SKUPINA – U17 in U19	
<b>STAROST</b>	U17: 15, 16 let U19: 17, 18 let
<b>PREDHODNA AKTIVNOST V ŠPORTU</b>	Od 8 do 10 let izkušenj.
<b>NAČRTOVANE AKTIVNOSTI</b>	Tehnika z žogo in brez žoge, posamična taktika v napadu in obrambi, skupinska taktika, moštvena taktika, gibalna vsestranost, elementarne igre, prosta igra, povezovanje z drugimi športi.
<b>TEDENSKA AKTIVNOST</b> (pripravljalno/tekmovalno obdobje)	U17 Pripravljalno obdobje: Poletje: do 55 aktivnosti Zima: do 45 aktivnosti Tekmovalno obdobje: 4-5x na teden 90 minut.  U19 Pripravljalno obdobje: Poletje: do 60 aktivnosti Zima: do 50 aktivnosti Tekmovalno obdobje: 4 – 5x na teden 90 minut.
<b>TEKMOVANJA</b>	U17: 30 – 40 tekem; MNZ in NZS. U19: 30 – 40 tekem; MNZ in NZS.
<b>OPREMA</b>	Nogometni čevlji (»kopačke«), nogometni dres, visoke nogometne nogavice (»štucne«), ščitnike, nogometni čevlji za dvorano in »kramponi«.

#### 1. STAROSTNA SKUPINA

**Starost:** U17: 15, 16 let; U19: 17, 18 let;

**Predhodna aktivnost:** 8 do 10 let predhodnih aktivnosti.

**Tekmovalne izkušnje:** 4 do 5 let tekmovalnih izkušenj.

## **2. NAČRTOVANE AKTIVNOSTI v starostni skupini**

---

### SPECIALNA KOORDINACIJA:

- tekmovanje v poligonih spretnosti;
- »škarjice« na blazino;
- plazenje med nogami igralca s preskakovanjem le-tega in osvajanjem razdalje (tekmovanje).

### SPECIALNA MOČ:

- odrivna moč in koordinacija (kombinirana vadba skipinga, skoka in obrata).

### GIBLJIVOST:

- sprostilne vaje z uporabo žog in valjev;
- Raztezne vaje v različnih položajih.

### RAVNOTEŽJE:

- proprioreceptivna vadba.

### TEHNIKA GIBANJA BREZ ŽOGE:

- branilski tek;
- pokrivanje s križnim in prisunjskim korakom;
- vadba enonožnega in sonožnega odriva;
- utrjevanje varanj, padanj in vstajanj;
- dvoboji na tleh (izbijanje žoge s podrsavanjem);
- dvoboji v zraku.

### TEHNIKA GIBANJA Z ŽOGO:

- izpopolnjevanje občutka za žogo;
- upravljanje z žogo v povezavi z drugimi zahtevnejšimi nalogami;
- zaustavljanje v gibanju/sprejem hitrih žog;
- udarec: dolga podaja s SNDS, »effe« udarec s SNDS ali ZDS, z glavo v skoku;
- izbijanje žoge z ного in glavo.

### POSAMIČNA TAKTIKA V NAPADU:

- predložki s strani iz različnih položajev ter različnih višin žoge;
- prosti strelji preko ovire – živega zidu;
- pdkrivanja v hitrosti ob sočasnem sprejemu hitre žoge;
- vadba situacije 1:1 z vratarjem.

### POSAMIČNA TAKTIKA V OBRAMBI:

- pokrivanje nasprotnega igralca pri kotu;
- pokrivanje in izbijanje žoge z ного;
- preigravanje 1:1, ko je nasprotni igralec za hrbtom.

### USMERITVE TRENINGOV:

- visoko strokovno vodeni treningi;
- dobro organizirani treningi, vaje in rekviziti pripravljene vnaprej;
- stalna kontrola nad vadbo igralcev;
- pri vadbi se čim bolj približati individualnemu delu;
- neprestano motiviranje in vzpodbujanje igralcev med vadbo;
- v trening je potrebno vnesti zabavno noto;
- nasmejani in zadovoljni igralci po končanem treningu.

### **3. VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI**

---

U17: do 9 aktivnosti na teden v poletnem pripravljalnem delu; do 7 aktivnosti v zimskem pripravljalnem delu; čas treninga: odvisno od vsebine treninga, med 90 in 120 minut;

U19: do 10 aktivnosti na teden v poletnem pripravljalnem delu; do 8 aktivnosti v zimskem pripravljalnem delu; čas treninga: odvisno od vsebine treninga, med 90 in 120 minut;

U17: 4 – 5x na teden;

U19: 4 – 5x na teden;

### **4. TEKMOVANJA**

---

U17:

Kadetsko državno prvenstvo pod okriljem MNZ-ja ali NZS-ja.

U19:

Mladinsko državno prvenstvo pod okriljem MNZ-ja ali NZS-ja. Mladinsko pokalno tekmovanje.

### **5. OPREMA**

---

Kaj posameznik potrebuje za izvedbo ciljev tekmovanja/treningov?

Nogometne čevlje (»kopačke«), ščitnike, nogometni dres, nogometne visoke nogavice (»štucne«), nogometni čevlji za dvorano in »kramponi«.

### **6. ŠOLA**

---

Aktivnosti se dogajajo v popoldanskem času, ločeno od šolskih dejavnosti. To je že čas srednje šole. Igralci imajo možnost obiskovati nogometni razred na določenih gimnazijah. Tisti igralci, ki so del tega, imajo skupaj z ekipo treninge samo ob koncu tedna. Razpored treningov v nogometnem razredu ni enak klubom.

## 7. POČITEK

---

Koliko prostih dni je predvideno oziroma kdaj?

Tako kadeti kot mladinci imajo podoben urnik. Obojim se jesenski del lige prične sredi avgusta in konča konec novembra. Začetek spomladanskega dela pade na konec februarja in se konča konec maja. Zadnja tekma v letu je finale mladinskega pokala.

Junij imajo tako prost, saj to del med koncem prejšnje sezone in začetkom nove sezone. Višje rangirani klubi lahko sredi junija izdajo individualni program kot uvajanje v novo sezono. »Offseason« med sezono je na vrsti decembra (med koncem jesenskega dela sezone in začetkom 2. pripravljalnega obdobja januarja). Trening se lahko morda zmanjšajo med reprezentančnim odmorom, ko tekem v ligaškem tekmovanju ni.

## 8. ŽELENI STANDARD/NIVO

---

Standardi oziroma cilji, ki naj bi jih posameznik v tej starostni kategoriji dosegel:

Trening za tekmovanja. Z mladostniki še osredotočimo že na tekmovalno učinkovitost, ki pa je še vedno ne forsiramo na vse pretege. Nogometaše pripravljamo na zadnjo dobo učenja, trening za zmago.

### 4.8 Odbojka

Izgorevaje kalorij in maščobe je zelo visoko med igro odbojke, že samo z lahkotno (ne tekmovalno igro) lahko človeško telo porabi 90 do 133 kalorij. Odbojka lahko pomaga pri oblikovanju telesa, predvsem okrepi zgornji del telesa – ramena in roke, pa tudi spodnji del. Odbojka izboljša srčno-žilni in dihalni sistem, poveča hitrost presnove: poveča energijsko raven in izboljša splošno uspešnost pri drugih športih in treningih, izboljša koordinacijo med roko in očmi: odbojka je namenjena usklajevanju med rokama in očmi (Pri servisu je potrebno z očmi slediti žogi in žogo udariti v pravo točko, pri obrambi se je potrebno odzvati, kam gre žoga in se postaviti v ustrezni položaj in se uskladiti za ustrezni odboj). Gradi okretnost,

koordinacijo, hitrost in ravnotežje: odbojka zaradi svojih hitrih sprememb tempa in smeri postavlja veliko zahtev glede tehničnih in fizičnih sposobnosti igralca.

Med igro morajo igralci odbiti, metati, postaviti, napasti, blokirati in zabiti žogo. Za učinkovito igranje teh spretnosti je potrebna fleksibilnost, dobro ravnotežje, moč in hitrost zgornjega in spodnjega dela telesa. Povečuje aerobne sposobnosti. Izboljša medosebne sposobnosti; odbojka zahteva, da so igralci sodelujejo in to v hitrem tempu. Različne študije so pokazale, da tisti ki igrajo odbojko imajo visoke spretnosti sporazumevanja, komuniciranja, vodenja in sodelovanja. Spretnosti vodenja in sodelovanja zagotavljajo dragocene izkušnje, ki lahko pomagajo pri drugih vidikih življenja.

Povečuje razpoloženje in povečuje prizadevanje za uspeh; udeležba v odbojki lahko izboljša razpoloženje, zmanjša stres in spodbudi ponos na dosežke kot član ekipe. Dejavnost lahko izboljša tudi vašo samozavest, telesno podobo in občutek sreče glede življenja na splošno. Vključenost v odbojko lahko izboljša tudi motivacijo in sposobnost za uspeh. Kot skupinski igralec skupna prizadevanja vodijo k uspehu ali neuspehu ekipe (Health Fitness Revolution, 2020)

#### **4.8.1 Preverba pri trenerjih**

Dne 18. 5. 2020, smo preko telefona kontaktirali gospoda Tomaža Križnarja, trenerja v odbojškem klubu Lubnik Škofja Loka in član UO. Klic je trajal 10 minut, kjer smo komentirali učne načrte. Povedali smo mu, da smo dali v en učni načrt dve starostni skupini, saj relativne razlike v letih ni, a smo ga vprašali če bi raje vsako posebej. Sam je rekel, da je to pravilno razdeljeno in ni potrebnega popravka. Sam je tudi dejal, da je učni načrt zelo dobro vsebinsko napisan in da je tako tudi sam videl, kaj od teh stvari že izvaja in kaj bo moral. Želeli smo vedeti, ali bi on kaj želel dodati, saj se ne spoznamo na ta šport, a je dejal da ni veliko za popraviti. Tako smo se zmenili, da še enkrat prebere učne načrte in nam mnenje o učnih načrtih ter morebitne popravke pošlje preko elektronske pošte.

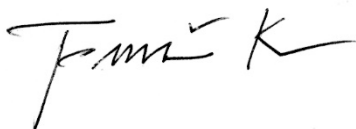
Po prejeti elektronski pošti, smo glede na mnenje g. Križnarja ponovno pregledali naše učne načrte Tako smo dodali naslednje popravke:

1. Popravili oziroma dodali smo pri mlajših starostnih skupinah, da lahko tudi oni uporabljajo ščitnike za kolena, saj se tako prepreči poškodbe pri najmlajših, ki se šele spoznavajo s športom.
2. Prav tako smo po njegovem predlogu popravili izostanke v šoli, saj smo menili da je pri gimnazijah možen izostanek zaradi treningov ali turnirjev. Gospod Križnar je dejal, da morajo biti izjeme, da je potreben izostanek iz šole.
3. Pri opremi posameznika, pa smo še dodali, da je priporočljivo, da ima vsak svojo žogo, za uporabo v času počitka in med počitnicami, ki mlajše starostne skupine nimajo treningov. Tako lahko v tem času vzdržujejo moč in hitrost, ter vadijo gibe, ki so se jih v sezoni naučili, tako v novi sezoni ne bo večjih odstopanj zaradi premora.

Tomaž Križnar

Trener odbojke in član UO

OK Lubnik Škofja Loka



#### 4.8.2 Mnenje

*Učni načrti so lepo in smiselno pripravljene ter so dobra osnova za trenerjevo organizacijsko pripravo letnega načrta. Vanj sodi tako vadba/treningi, kot potrebna oblačila in oprema, vadbeni prostor, pa tudi organizacija prevozov na tekmovanja in trening tekme, ... Starostne skupine so pravilno opredeljene, saj so tako ali tako določene iz strani zveze. V praksi se sicer pogosto dogaja, da se vadbi v vseh starostnih kategorijah priključijo novinci. Zaradi tega je smiselno obdržati redno vadbo tehnike vse do U18, kar je tudi pravilno vključeno v učnih načrtih.*

*Pravilno je tudi v mlajših kategorijah poudarek na igrah in zabavi 40 %, saj tako najlažje učimo in pritegnemo k vadbi mlajše kategorije, kar je tudi napisano v učnih načrtih. Prav tako je tehnika še posebej pomembna v mlajših kategorijah. Če se namreč nauči narobe, je napake kasneje težko popravljati. Smiselno je vključiti v mlajše kategorije najbolj bolj kakovostne trenerje. Zelo pomemben del odbojke sta atletska in gimnastična priprava. Odbojka je med bolj zahtevnimi*



fizičnimi in koordinacijskimi športi. Veliko je skokov in sprintov, spremembe smeri, zahtevnih reševanj tudi daleč izven igrišča, ki se marsikdaj končajo s pravimi akrobacijami.

Sam sem imel v vseh omenjenih starostnih kategorijah vsaj enkrat tedensko trening akrobatike (s pomočjo male ponjave), kar se je zelo poznalo pri rezultatih.

Tekmovanja so pomemben del celotnega učnega procesa. Gre za preizkus tako učencev, kot trenerjevega dela. Poleg tega so del pomembnega dozorevanja mladine, saj jih navajamo tako na zmage, kot poraze. Jim razložimo kako reagirati v lepih in težkih trenutkih. Oboje je pomembno za grajenje zdrave osebnosti. Pri tekmovanjih je vseeno potrebna zmernost pri mlajših kategorijah in stopnjevanje/ večje število v starejših kategorijah. Zelo pomembno je, da so v tekmovanje vključeni vsi igralci ekipe, ne glede na rezultat. To je v mlajših kategorijah obvezno, v starejših pa je to stvar trenerja. Tako obdržimo homogeno ekipo. Vsi igralci napredujejo. Odbojka je namreč ekipni šport in eden ali dva dobra, izstopajoča posameznika ne pomenita veliko.

Oprema pri odbojki relativno enostavna in cenovno dostopna, zato je tudi pravilno opredeljena v učnem načrtu. Pomembno je da tudi mlajše kategorije uporabljajo kolenske ščitnike, saj tehnično še niso na takem nivoju, da bi pravilno izvajali zahtevna reševanja žoge, kar vam predlagam da dodate v učnem načrtu. Priporočljivo je, da ima vsak svojo žogo tudi v prostem času, da lahko obnovi vaje iz treninga, na primer: igra poleti odbojko na mivki, drugje v naravi, kar je lepo navedeno v učnih načrtih.

Šole običajno ne prekinjamo s športnimi aktivnostmi, razen če gre res za vrhunski šport, tako da bi tukaj predlagal popravek pri starejših starostnih skupinah. Drugače res le izjemoma, če ne gre drugače. Športniki se morajo zavedati, da jih bo večina po končani karieri delalo nekaj drugega, za kar se je potrebno izšolati. Zato jim je treba privzgojiti pravilen/ pozitiven odnos do šole.

Zaključek

Načrt je dobra in koristna osnova vsakemu vaditelju, trenerju ali učitelju odbojke.

Tomaž Križnar

Trener odbojke in član UO

OK Lubnik Škofja Loka



### 4.8.3 Učni načrti po starostnih skupinah

#### 4.8.3.1 Starostna skupina – U8 in U10

Tabela 56: Odbojka, starostna skupina – U8 in U10

STAROSTNA SKUPINA – U8 in U10	
<b>STAROST</b>	7, 8 in 9
<b>PREDHODNA AKTIVNOST V ŠPORTU</b>	Nič oziroma osnovna znanja.
<b>NAČRTOVANE AKTIVNOSTI</b>	Vadba v parih ali skupinah, fair play, elementarne igre, naravne oblike gibanja, igra čez vrv 1:1 ali 2:2.
<b>TEDENSKA AKTIVNOST</b> (pripravljalno/tekmovalno obdobje)	2 krat na teden 90 minut v telovadnici + 10 do 12 turnirjev v letu = 82 dni skupno.
<b>TEKMOVANJA</b>	10 do 12 turnirjev
<b>OPREMA</b>	Dvoranski čevlji ali neдрseči copati, kratke/dolge hlače in kratka majica, platenka z vodo.

#### 1. STAROSTNA SKUPINA

**Starost:** do 10 let

**Predhodna aktivnost:** Pri tej starosti, ni predvidene predhodne aktivnosti, saj se prvič spoznajo s to športno aktivnostjo. Pri starejših (9,10 let) pa je neko osnovno spoznavanje z odbojko.

**Tekmovalne izkušnje:** Nič.

#### 2. NAČRTOVANE AKTIVNOSTI v starostni skupini

*40 % ogrevanje in zabavne igrice, 20 % osnov odbojke in 40 % iger*

- razvijanje osnovnih in praktičnih znanj, ki so vpeljana v prilagojene igre;
- razvijanje bazičnega gibanja, kot so tek, skoki, metanje, lovljenje;
- predstavitev enostavnih pravil in etike športa (Fair play);
- elementarne igre (lovljenje, skupinski teki, tekalne igre; štafetne in moštvene igre; igre natančnosti, ravnotežja, orientacije v prostoru in hitre odzivnosti)

- za razvoj koordinacije gibanja, moči, hitrosti, natančnosti, ravnotežja in vzdržljivosti;
- akrobatika (prevali v različnih kombinacijah, premet v stran);
  - igra 1:1 ali 2:2 ( poenostavljeno igrišče z vrstico namesto mreže, manjši prostor igrišča);
  - zagotavljanje varnosti it strani trenerjev vadečim, ter vadečimi med seboj;
  - deljenje ljubezni do športa in odbojke z aktivnim sodelovanjem;
  - učenje spodnjega servisa in spodnjega odboja;
  - zagotavljanje ravnotežja med individualnim in timskim delom.

### **3. VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI**

---

**Pripravljalno obdobje SKUPAJ** do 80 dni na sezono (leto)

Treninge se izvaja 2 krat na teden.

Tekom celotne sezone se izvajajo kondicijski treningi z elementarnimi igrami, naravnimi oblikami gibanja, vaje za ravnotežje in vzdržljivost, pri starejših (9, 10let) pa tudi akrobatika: prevali naprej in nazaj, premeti, stoje na rokah z varovanjem.

Tehnična priprava: zajema vaje z žogo v parih, trojkah in skupinah: vodenje na različne načine, metanje na različne načine, lovljenje na različne načine, odbijanje na različne načine. Vaje specifičnega metanja in lovljenja žoge posamezno, v paru, trojki in skupinah (kotaljenje ali metanje žoge od spodaj z eno roko -> postane spodnji odboj, lovljenje in metanje žoge nad čelom -> postane zgornji odboj, met izza glave -> postane zgornji servis in/ali gibanje udarne roke pri napadalnem udarcu).

Taktična priprava: igre z različnimi vadbenimi cilji: zadovoljevanje potrebe po gibanju, ogrevanje, umirjanje, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, popestritev postopkov učenja, izpopolnjevanje tehnike, vzgojni cilji, socializacija, razvedrilo in družabnost.

Teoretične vsebine: Fair play in osnovna pravila mini odbojke

Uvajanje mini odbojke

## **Tekmovalno obdobje**

SKUPAJ 90 dni na sezono (leto)

Tekmovanja zgleđajo v obliki turnirjev, oziroma mini odbojke. Treningi otekajo 2-3x na teden, ter 1x na mesec ali mesec in pol turnir. Turnirji se izvajajo na manjši površini dvorane, ker z nižjo odbojkarsko mrežo.

## **4. TEKMOVANJA**

---

SKUPAJ do 10- 12dni na sezono (leto)

Opis tekmovanj: Turnirji potekajo v času od novembra do maja. Samo število treningov je enako kot v pripravljalnem obdobju, z dodanim turnirjem 1x na mesec.

## **5. OPREMA**

---

Posameznik za treninge ter turnirje potrebuje športne čevlje, kratke/dolge hlače ter kratko majico in platenko z vodo. Prav tako je priporočena uporaba ščitnikov zaradi preprečevanja poškodb. V času ko ni treningov, je priporočeno, da ima vsak posameznik odbojkarsko žogo.

## **6. ŠOLA**

---

Vsi treningi in aktivnosti se izvajajo v popoldanskem času, prav tako sama tekmovanja potekajo v času vikenda. Same odsotnosti od pouka ni.

## **7. POČITEK**

---

Pripravljalno in tekmovalno obdobje potekata od septembra pa do maja ali junija, tako da je offseason celo poletje, a je zaželeno kakršnokoli gibanje za koordinacijo, hitrostjo, močjo.

## 8. ŽELENI STANDARD/NIVO

Standardi oziroma cilji, ki naj bi jih posameznik v tej starostni kategoriji dosegel:

Osnove gibanja v odbojki: spodnji in zgornji odboj, spodnji in zgornji servis. Sodelovanje v paru ali v skupini, spoznavanje fair playa, ljubezen do športa, osveščanje o pomembnosti udeleževanja s športom z dožemanjem športa kot sprostitvev in način zdravega sloga življenja.

### 4.8.3.2 Starostna skupina – U12

Tabela 57: Odbojka, starostna skupina – U12

STAROSTNA SKUPINA – U12	
<b>STAROST</b>	10, 11 let
<b>PREDHODNA AKTIVNOST V ŠPORTU</b>	2 do 4 leta
<b>NACRTOVANE AKTIVNOSTI</b>	Izpopolnjevanje in utrjevanje športnih in odbojcarskih znanj, vključevanje različic osnovnih gibanj in nova gibanja, uvajanje taktike na tekmi, uvajanje osnovnih praktičnih tehničnih znanj, prilagojeni sposobnostim vadečih
<b>TEDENSKA AKTIVNOST</b> (pripravljalno/tekmovalno obdobje)	2-3x na teden 90-120 minut v telovadnici  + 15 turnirjev =135 dni
<b>TEKMOVANJA</b>	Do 15 turnirjev
<b>OPREMA</b>	Športni čevlji, kratke/dolge hlače, kratka majica in platenka z vodo

### 1. STAROSTNA SKUPINA

**Starost:** 10, 11 let

**Predhodna aktivnost:** Pri tej starostni skupini je zaželeno poznavanje odbojke in treniranje že saj 2 leti, lahko tudi do 4 leta.

**Tekmovalne izkušnje:** Izkušnje iz mini odbojke iz prejšnjih let treniranja.

## 2. NAČRTOVANE AKTIVNOSTI v starostni skupini

---

*30 %ogrevanja in zabavnih igric, 40 % osnov odbojke in 30 % iger*

- razvoj trdne osnove splošnih motoričnih sposobnosti: hitrost, moč, vzdržljivost in gibljivost;
- elementarne igre;
- naravne oblike gibanja;
- akrobatika;
- vaje za razvoj specifičnih športnih gibanj in gibov;
- elementarne igre in igre z žogo.

## 3. VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI

---

**Pripravljalno obdobje SKUPAJ do 120 dni na sezono (leto)**

Treningi so 2 do 3x na teden. Pripravljalno obdobje je sestavljeno iz splošne kondicijske priprave, ki zajema: elementarne igre (lovljenja, skupinske teke, tekalne igre; štafetne in moštvene igre, igre natančnosti, ravnotežja, orientacije v prostoru in hitre odzivnosti) za razvoj koordinacije gibanja, moči hitrosti, natančnosti, ravnotežja in vzdržljivost.

Specialna kondicijska priprava zajema vaje za razvoj specifičnih odbojgarskih gibanj in gibov (z žogo in brez nje), tehnično-kondicijske vaje: vaje za razvoj specifičnih odbojgarskih gibanj in gibov v oteženih okoliščinah.

Tehnična priprava : zajema individualne vaje, vaje v paru, trojkah in večjih skupinah za izpopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov: zgornji in spodnji odboj, spodnji servis. Individualne vaje in vaje v paru za učenje zgornjega ravnega servisa (začetni položaj, izmet, zamah, točka udarca, izmah). Vaje za učenje tehnike napadalnega udarca (tehnika udarca, priprava na zalet, zalet s tremi koraki, soročni zamah od spodaj, odriv; učenje pravočasnosti napadalne akcije). Vaje za tehnike bloka ( drža rok, korak v stran, odriv, postavitvev rok).

### Taktična priprava:

- igra »odbijanje čez mrežo« individualno ali v paru;
- igranje male odbojke na igrišču 6 x 4,5 m in uvajanje odbojke 4:4 do 6:6 na velikosti igrišča 6 x 9 m do 9 x 9 m.

## **Tekmovalno obdobje SKUPAJ do 135 dni na sezono (leto)**

Treningi se izvajajo 2 do 3x na teden in 1-2x na mesec turnir. V tem obdobju je poudarek na koordinaciji razvoj servisa ter odboja, izboljševanje odzivnosti med samo igro ter moči pri udarcih.

## **4. TEKMOVANJA**

### **SKUPAJ do 15 dni na sezono (leto)**

Mala odbojka- turnir, kjer igrajo vsaj 4 igralci in manj kot 8 igralcev. Obvezen je spodnji servis, kjer je prepovedan zgornji sprejem.

## **5. OPREMA**

Posameznik za treninge ter turnirje potrebuje športne čevlje in nogavice, kratke/dolge hlače ter kratko majico in platenko z vodo. Lahko ima tudi ščitnike za kolena. V času ko ni treningov, je priporočeno, da ima vsak posameznik odbojgarsko žogo.

## **6. ŠOLA**

Vsi treningi in aktivnosti se izvajajo v popoldanskem času, prav tako sama tekmovanja potekajo v času vikenda. Same odsotnosti od pouka ni.

## **7. POČITEK**

Pripravljalno in tekmovalno obdobje potekata od septembra pa do maja ali junija, tako da je offseason celo poletje, a je zaželeno kakršnokoli gibanje za koordinacijo, hitrostjo, močjo.

## 8. ŽELENI STANDARD/NIVO

Standardi oziroma cilji, ki naj bi jih posameznik v tej starostni kategoriji dosegel:

Fair play, veliko gibanja s ponavljajočo aktivnostjo, razvoj osnovnih mentalnih sposobnosti, skrbeti za ravnotežje med obremenitvijo in sprostitvijo ter individualnim in timskim delom. Od samega posameznika se tudi pričakuje nadgradnjo znanja pri gibih v odbojki. Samo preverjanje oziroma zmogljivost pa se tej starostni skupini meri z antropometričnimi meritvami ter motoričnimi testi.

### 4.8.3.3 Starostna skupina – U14

Tabela 58: Odbojka, starostna skupina – U14

STAROSTNA SKUPINA – U14	
<b>STAROST</b>	12, 13 let
<b>PREDHODNA AKTIVNOST V ŠPORTU</b>	Vsaj 4 leta
<b>NACRTOVANE AKTIVNOSTI</b>	Individualne vaje, vaje v paru, trojki in večjih skupinah za izpopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov, učenje zgornjega servisa, pripravljalne vaje za razvoj posebnih sposobnosti.
<b>TEDENSKA AKTIVNOST</b> (pripravljalno/tekmovalno obdobje)	3 do 4x na teden 90 – 120 minut +20 turnirjev =180 dni.
<b>TEKMOVANJA</b>	20 turnirjev.
<b>OPREMA</b>	Športni čevlji, kratke/dolge hlače, kratka majica in platenka z vodo, ščitnike za kolena.

### 1. STAROSTNA SKUPINA

**Starost:** 12, 13 let

**Predhodna aktivnost:** vsaj 4 leta

**Tekmovalne izkušnje:** vsaj 4 leta



## 2. **NACRTOVANE AKTIVNOSTI v starostni skupini**

*40 % ogrevanja in zabavnih iger, 40 % osnov odbojke in 20 % iger*

- vsestranski razvoj motoričnih sposobnosti ter športnih (odbojcarskih) veščin in nekatere oblike športno- specifične kondicijske priprave;
- učenje sistemov v obrambi in napadu;
- učenje in izpopolnjevanje individualne tehnike;
- uvajanje taktike igralnih mest;
- učenje igralnih sistemov;
- tehnično kondicijske vaje.

## 3. **VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI**

**Pripravljalno obdobje SKUPAJ do 160 dni na sezono (leto)**

Treningi se izvajajo 3 do 4x na teden.

Splošna kondicijska priprava zajema: vaje za razvoj bazične koordinacije gibanja, moči, hitrosti, natančnosti, ravnotežja in vzdržljivosti, elementarne igre ter vaja za razvoj posebnih telesnih sposobnosti (akrobatika, fitnes).

Specialna kondicijska priprava zajema: kondicijske vaje, povezane z odbojcarskim gibanjem, tehnično kondicijske vaje individualno, v paru ali trojki, skupinah : uporaba težjih žog.

Tehnična priprava zajema: vaje za učenje in izpopolnjevanje zahtevnejših tehničnih in tehnično-taktičnih elementov:

- servis (zgornji ravni servis, zgornji servis iz skoka in servis iz skoka);
- podaja (zgornja, spodnja), sprejem servisa (spodnji odboj, nad glavo);
- napadalni udarec (različni načini);
- sprejem udarca ter reševanje žoge z odbojem v padcu (sun, riba- soročni sprejem v padcu naprej, soročni ali enoročni sprejem z udarcem v stran);
- individualne vaje tehnike in taktike.

Taktična priprava zajema: uporaba servisa, sprejema, podaje in napadalnega udarca v igri. Vadba igralnih sistemov: 6:0, 4:2, 6:2.

- sistem igre v napadu: sprejem, podaja, napad, ščitenje napadalca;
- sistem igre v obrambi: obrambni sistemi 2-1-3 in 2-0-4, taktika servisa.

Izvajajo se tudi antropometrične meritve ter motorični testi.

### **Tekmovalno obdobje SKUPAJ do 180 dni na sezono (leto)**

Treningi se izvajajo 3 do 4x na teden ter 2 turnirja na mesec. V tem obdobju je poudarek na razvoju specifičnih sposobnosti posameznikov, spoznavanje novih tehnik in taktik igre. Uvajanje iz male odbojke na odbojcarsko igro

## **4. TEKMOVANJA**

---

### **SKUPAJ do 20dni na sezono (leto)**

Prehod iz male odbojke na odbojcarsko igro z več igralci ter večjim prostorom igrišča. Vsaka skupina ima do 6 igralcev na igrišču.

## **5. OPREMA**

---

Športni čevlji, kratke/dolge hlače, kratka majica in platenka z vodo in ščitnike za kolena. V času ko ni treningov, je priporočeno, da ima vsak posameznik odbojcarsko žogo.

## **6. ŠOLA**

---

Vsi treningi in aktivnosti se izvajajo v popoldanskem času, prav tako sama tekmovanja potekajo v času vikenda. Izjema so lahko šolski turnirji, kar pa je opravičeno iz strani šole. Predvidene odsotnosti od pouka ni.

## 7. POČITEK

Pripravljalno in tekmovalno obdobje potekata od septembra pa do maja ali junija, v tej starostni skupini pa se izvedejo tudi že priprave v poletnem času (avgust), ki potekajo do 7 dni. Prosti dnevi so predvideni do poletnih priprav, med offseason pa je priporočljivo gibanje za vzdrževanje kondicije, moči, vzdržljivosti.

## 8. ŽELENI STANDARD/NIVO

Standardi oziroma cilji, ki naj bi jih posameznik v tej starostni kategoriji dosegel:

Osnovna pravila odbojarske igre, izpopolnjevanje osnovnih tehničnih odbojarskih elementov, prevzemanje odgovornosti glede na pozicijo na igrišču, prav tako je za prehod v višjo starostno skupino potreben doseg višje ravni splošne kondicijske pripravljenosti, sodelovanje vsakega posameznika med igro, kjer se vidi strokoven odnos vsakega. V tej starosti je že bolj izrazita ljubezen do odbojke in s tem morda zmanjšanje oziroma čista odsotnost pri ostalih športih.

### 4.8.3.4 Starostna skupina – U16 in U18

Tabela 59: Odbojka, starostna skupina – U16 in U18

STAROSTNA SKUPINA – U16 in U18	
<b>STAROST</b>	14 do 17 let
<b>PREDHODNA AKTIVNOST V ŠPORTU</b>	6 let
<b>NAČRTOVANE AKTIVNOSTI</b>	Izpopolnjevanje tehnik posameznika in skupine, kondicijske vaje z odbojarskim gibanjem.
<b>TEDENSKA AKTIVNOST</b> (pripravljalno/tekmovalno obdobje)	5x na teden 90-120 minut + do 30 turnirjev = 230 dni skupno.
<b>TEKMOVANJA</b>	30 turnirjev
<b>OPREMA</b>	Športni čevlji, kratke/dolge hlače, kratka majica in platenka z vodo, ščitnike za kolena.

## 1. STAROSTNA SKUPINA

---

**Starost:** 14 do 17 let

**Predhodna aktivnost:** vsaj 6 let

**Tekmovalne izkušnje:** izkušnje iz mlajših let v mini in mali odbojki – vsaj 4 leta.

## 2. NAČRTOVANE AKTIVNOSTI v starostni skupini

---

- izpopolnjevanje obrambe in napadov;
- izpopolnjevanje individualne tehnike;
- kondicijske vaje povezane z odbojgarskim gibanjem.

## 3. VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI

---

**Pripravljalno obdobje SKUPAJ do 200 dni na sezono (leto)**

Splošna kondicijska priprava zajema: vaje za razvoj bazične koordinacije gibanja, moči, hitrosti, natančnosti, ravnotežja in vzdržljivosti, elementarne igre ter vaja za razvoj posebnih telesnih sposobnosti (akrobatika, fitnes).

Specialna kondicijska priprava zajema: kondicijske vaje, povezane z odbojgarskim gibanjem, tehnično kondicijske vaje individualno, v paru ali trojki, skupinah : uporaba težjih žog.

Tehnična priprava zajema: vaje za učenje in izpopolnjevanje zahtevnejših tehničnih in tehnično-taktičnih elementov:

- servis (zgornji ravni servis, zgornji servis iz skoka in servis iz skoka);
- podaja (zgornja, spodnja), sprejem servisa (spodnji odboj, nad glavo);
- napadalni udarec (različni načini);
- sprejem udarca ter reševanje žoge z odbojem v padcu (sun, riba- soročni sprejem v padcu naprej, soročni ali enoročni sprejem z udarcem vstran);
- individualne vaje tehnike in taktike.

Taktična priprava zajema: uporaba servisa, sprejema, podaje in napadalnega udarca v igri. Vadba igralnih sistemov: 6:0, 4:2, 6:2.

- sistem igre v napadu: sprejem, podaja, napad, ščitenje napadalca;
- Sistem igre v obrambi: obrambni sistemi 2-1-3 in 2-0-4, situacijska vadba po skupinah.

Pripravljalno obdobje zajema tudi 2-4 specialne individualne ali ekipne (v manjših skupinah) kondicijske treninge (fitnes).

### **Tekmovalno obdobje SKUPAJ do 230 dni na sezono (leto)**

V tekmovalnem času je poudarek na kondiciji, moči ter hitrosti. Prav tako pa poteka tudi izpopolnjevanje individualne taktike in taktike igralnih mest (podajalec, napadalec, sprejemalec, libero in center).

## **4. TEKMOVANJA**

### **SKUPAJ do 30 dni na sezono (leto)**

Tekmovanja iz odbojke s 6 igralci, na regijskem in državnem področju.

## **5. OPREMA**

Športni čevlji, kratke/dolge hlače, kratka majica in plastenka z vodo in ščitnike za kolena.

V času ko ni treningov, je priporočeno, da ima vsak posameznik odbojgarsko žogo.

## **6. ŠOLA**

V tej starostni skupini potekajo kdaj tudi treningi v dopoldanskem času med tednom, zato imajo športniki možnost oddati vlogo za status športnika, ki mu omogoča predčasni izhod od pouka, po prehodnem svetovanju s profesorji pa način in datum pridobivanja ocen. Sama odsotnost od pouka je bolj izjemna, le če gre za res vrhunske športnike, saj trenerji poudarjajo otrokom pomembnost šole oziroma izobrazbe.

## **7. POČITEK**

---

Pripravljalno in tekmovalno obdobje potekata od septembra pa do maja ali junija, v tej starostni skupini pa se izvedejo tudi že priprave v poletnem času (avgust), ki potekajo 7 dni ali več.

## **8. ŽELENI STANDARD/NIVO**

---

Standardi oziroma cilji, ki naj bi jih posameznik v tej starostni kategoriji dosegel:

V tej starostni skupini je poudarek na izpopolnjevanju odbojarskega znanja glede na igralno mesto posameznika. Začetek resnega treniranja in izgradnja vrhunskih športnikov, ki se usmerjajo v osebno kariero v tem športu. Prav tako s temi cilji dokažejo sami sebi kaj zmorejo in česa so zmožni. Z antropometričnimi meritvami in motoričnimi testi pa tudi dokažejo doseganje ciljev z aktivnim sodelovanjem na treningih in ostalih aktivnostih.

### **4.9 Rokomet**

Igranje rokometu predvsem izboljša in pomaga pri razvoju mišic rok in moči zgornjega dela telesa, razvija se večja koordinacija, okretnost rok in nog pri čemer so prisotne nenadne spremembe tempa in smeri. Rokomet telesu zagotavlja dobro kardiovaskularno vadbo, katera s pomočjo krvnega obtoka dovaja več kisika do mišic in omogoča velike pljučne volumne. Vpliv ima tudi na povečanje gibljivosti telesa in izboljšanje miselnega fokusa ter samozavesti; saj je igra lahko odločilna na podlagi logičnega in hitrega razmišljanja igralca (Health fitness revolution, 2014). Torej rokomet ima veliko učinkov na razvoj osnovnih gibalnih sposobnosti, kot je eksplozivna in repetitivna moč, statična moč in okretnost (Dinko, Milanović in Bojić-Ćaćić, 2013)

#### **4.9.1 Preverba pri trenerjih**

Poročilo sestanek dne 17 .5. 2020

Kontakt za pregled in oceno učnih načrtov je bil gospod Janez Klemenčič. Gospod Klemenčič je rokometni trener že 36 sezon. V tem času je bil z ekipami v mlajših kategorijah večkratni državni prvak. Kadetsko reprezentanco Slovenije je vodil 8 let,

sedaj pa vodi mlajšo kadetsko reprezentanco do 16 let. S kadetsko reprezentanco je na Olimpijskih igrah mladih leta 2014 v Nanjingu na Kitajskem osvojil zlato medaljo, ter srebrno medaljo na kadetskem svetovnem prvenstvu leta 2015 v Jekaterinburgu v Rusiji. Gospod Klemenčič je tudi član predsedstva združenja tekmovanja mladih pri Rokometni zvezi Slovenije. Posvet z gospodom Janezom Klemenčičem je bil izveden ob 18:37 preko telefona. Pogovor je trajal 10 minut. Učne načrte je gospod Klemenčič pregledal in podal svoje strokovno mnenje za popravke in izboljšavo učnih načrtov.

#### Mini rokomet do 11 let

Gospod Klemenčič je v tej starostni kategoriji izpostavil, da morajo otroci poleg navedenih ciljev znati prestezanje žoge in odvzemanje žoge med vodenjem, se naučiti 7 – metrovko. Povečali smo tudi količino ur vadbe rokometna na 150 – 200 letno.

#### Rokomet U13

Vsebine, ki jih morajo mladi rokometiši osvojiti v tem starostnem obdobju so streli iz tal, preigravanje levo – desno in preigravanje z rotacijo, pristop k napadalcu.

#### Rokomet U15

V učni načrt smo dodali spoznavanje osnov obrambe v plitvi conski obrambi 6:0 in napada na plitvo consko obrambo 6:0. Po priporočilih gospoda Klemenčiča smo povečali tudi količino ur treninga na 300 – 400 ur letno.

#### Rokomet U17/19

V tej starostni kategoriji smo po priporočilih gospoda Klemenčiča zmanjšali količino ur treninga na 400 – 500 ur letno.

Vsi popravki so vpisani v učnih načrtih za posamezne starostne kategorije.

## 4.9.2 Mnenje

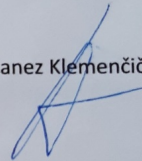
Mnenje:

v zvezi z Projektom Multiplikativni učinki športa na mlade – učni načrti za roket

Najprej naj pohvalim idejo, za pripravo učnih načrtov za roket, ki so v preteklosti že bili pripravljene, vendar verjetno bolj za pouk športa v osnovnih šolah in manj za delo v klubih, kjer so se tovrstni programi pojavljali, a le bolj po posameznih klubih. Tudi sam sem pred leti že poskušal pripraviti podoben program.

Učni načrt, ki ga je pripravil gospod Aljaž Šenica, je pregleden in izredno uporaben, tako za mlajše, kot bolj izkušene trenerje. V vseh starostnih kategorijah je zajel bistvene stvari, tako, da bodo posamezni trenerji lahko iz njegovega načrta, sami, samo še dodajali oziroma, določene segmente razširili, tako kot si bodo sami zamislili.

Janez Klemenčič



Slika 42: Mnenje Janez Klemenčič



### 4.9.3 Učni načrti po starostnih skupinah

#### 4.9.3.1 Starostna skupina – U11

Tabela 60: Rokomet, starostna skupina – U11

STAROSTNA SKUPINA – U11	
<b>STAROST</b>	7 – 11 let
<b>PREDHODNA AKTIVNOST V ŠPORTU</b>	0 – 3 leta
<b>NAČRTOVANE AKTIVNOSTI</b>	Gibalno opismenjujevaje preko igre in zabave. Spoznavanje preproste rokometne igre.
<b>TEDENSKA AKTIVNOST</b> (pripravljalno/tekmovalno obdobje)	Ciklizacija vadbenega procesa ni potrebna. Vadba poteka 2 – 3-krat tedensko.
<b>TEKMOVANJA</b>	Tekmovanja v skupini preko elementarnih iger in iger za razvoj rokometnih sposobnosti.
<b>OPREMA</b>	Primerna obutev, oblačila in pijača.

#### 1. STAROSTNA SKUPINA

**Starost:** 7 – 11 let

**Predhodna aktivnost:** 0 – 3 leta

**Tekmovalne izkušnje:** 0 – 1 leto

#### 2. NAČRTOVANE AKTIVNOSTI v starostni skupini

Vadba je zanimiva, zabavna in spontana, s katero se zagotavlja široka gibalna podlaga, saj z njo zagotavljamo nove motorične programe. Aktivnosti s področja agilnosti, ravnotežja, koordinacije in hitrosti (ABCs), teke, mete, skoke (RTJ), gibanje z dodatnimi rekviziti (KGBs) in lovljenje predmetov, brcanje in udarjanje (CKs). Gibalno opismenjevanje naj bo sestavljeno iz aktivnosti iz več športov. Poleg opismenjevanja vzporedno razvijamo tudi osnovne gibalne sposobnosti. Tehnično – taktične vsebine starostne skupine so: držanje žoge, pobiranje žoge, vodenje žoge, lovljenje žoge, prestrezanje žoge in odvzemanje žoge med vodenjem, komolčna podaja, podaja z odbojem od tal, podaja in strel z dolgim zamahom iznad glave s tal, strel in podaja s tri – koračnim zaletom, odkrivanje, krije in spremljanje igralca z in

brez žoge, učenje 7-metrovke, osnove preigravanja, preigravanje v obe smeri po predhodnem sonožnem doskoku, strel iz skoka in zalet z in brez žoge. Rokometni cilji v tem obdobju zajemajo progresivno učenje tehnično – taktičnih elementov v rokometu, povezovanje več elementov skozi elementarne igre in v igrah s prilagojenimi pravili.

### **3. VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI**

---

Letna količina vadbe je med 150 in 200 ur med šolskim letom.

### **4. TEKMOVANJA**

---

Otroci tekmujejo v prilagojenih tekmovanjih, ki niso absolutnega in primerljivega značaja. Tekmovanja morajo graditi ekipni duh med soigralci.

### **5. OPREMA**

---

- primerna obutev – rokometna dvoranska;
- primerna oblačila za športno dejavnost, ki jo izvajajo;
- pijača in prigrizki.

### **6. ŠOLA**

---

Otroci obiskujejo nižje razdere osnovne šole. Šolske obveznosti otroci izpolnjujejo ločeno od svojih prostočasnih aktivnosti in športnega udejstvovanja.

### **7. POČITEK**

---

Otroci imajo počitek ali premor od atletskih aktivnosti med šolskimi počitnicami.

### **8. ŽELENI STANDARD/NIVO**

---

Želeni cilji, ki naj bi jih posameznik v tem obdobju razvil so:

- preigravanja v obe smeri po predhodnem sonožnem odskoku;
- strel iz skoka;
- zalet z in brez žoge;

- igra 3 + 1 in 4 + 1 z osebno obrambo;
- prestrezanje žoge in odvzemanje žoge med vodenjem;
- 7- metrovka.

#### 4.9.3.2 Starostna skupina – U13

Tabela 61: Rokomet, starostna skupina – U13

STAROSTNA SKUPINA – U13	
<b>STAROST</b>	11 – 13 let
<b>PREDHODNA AKTIVNOST V ŠPORTU</b>	<5 leta splošnega treninga in 2 leti specifičnega treninga.
<b>NAČRTOVANE AKTIVNOSTI</b>	Učenje in izpopolnjevanje tehnike gibanja v izbranem športu in drugih športov.
<b>TEDENSKA AKTIVNOST</b> (pripravljalno/tekmovalno obdobje)	Ciklizacija vadbenega procesa ni potrebna. Vadba poteka 3 – 4-krat tedensko.
<b>TEKMOVANJA</b>	5 – 10 % razpoložljivega časa. Tekmovanja med klubi (lige).
<b>OPREMA</b>	Primerna obutev, oblačila in pijača.

### 1. STAROSTNA SKUPINA

**Starost:** 11 – 13 let

**Predhodna aktivnost:** do 5 leta splošnega treninga in 2 leti specifičnega treninga

**Tekmovalne izkušnje:** 3 – 5 let

### 2. NAČRTOVANE AKTIVNOSTI v starostni skupini

Tehnično – taktične elemente vadeči razvijajo za potrebe igre v obrambi in napadu, pravilno postavljanje in odkrivanje pri igri, osnove kritja in spremljanje igralca pri igri z osebno, consko ali kombinirano obrambo, osnove pravilnega postavljanja in odkrivanja v napadu proti osebni obrambi in vračanje v obrambo po izgubljeni žogi. Razvoj gibalnih sposobnosti preko elementarnih iger, prirejene igre s prirejenimi pravili, igre na en gol, igra 2 x 3:3, igra na dva gole z individualno obrambo po celem igrišču z uradnimi pravili. Prehod iz osebne na consko obrambo 1:5, 3:3, 3:2:1 ter povratek nazaj v obrambo, kjer igralci zasedejo izhodiščni položaj. V napadu

razvijajo igro z graditveno in zaključno fazo, menjavo mest v globino in širino ter sodelovanje med napadom. V tej starostni kategoriji bi morali mladi rokometiši trenirati več strel iz tal. V fazi protinapada znajo izvajati hitre spremembe med napadom in obramba v majhnih skupinah.

### **3. VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI**

---

Letna količina vadbe je med 200 in 300 ur med šolskim letom. Razmerje med osnovnim in specifičnim treniranjem naj bo 1:1.

### **4. TEKMOVANJA**

---

Otroci tekmujejo v prilagojenih elementarnih igrah in tekmovanji med klubi (lige).

### **5. OPREMA**

---

- primerna obutev – rokometna dvoranska;
- primerna oblačila za športno dejavnost, ki jo izvajajo;
- pijača in prigrizki.

### **6. ŠOLA**

---

Otroci obiskujejo osnovo šolo. Šolske obveznosti otroci usklajujejo skupaj s treningi in tekmovanji.

### **7. POČITEK**

---

Otroci imajo počitek ali premor od atletskih aktivnosti med šolskimi počitnicami.

### **8. ŽELENI STANDARD/NIVO**

---

Želeni cilji, ki naj bi jih posameznik v tem obdobju razvil so:

- strel s padcem;
- izvajanje 9-metrovke;
- izvajanje najstrožje kazni;
- strel v skoku z odklonom in naklonom s padcem;

- širjenje in oženje po oddani žogi;
- predajanje in prevzemanje napadalca;
- igra z globokimi conskimi obrambami 1:5, 3:3, 3:2:1;
- pravilno postavljanje in gibanje v obrambi in napadu;
- streli iz tal.

#### 4.9.3.3 Starostna skupina – U15

Tabela 62: Rokomet, starostna skupina – U15

STAROSTNA SKUPINA – U15	
<b>STAROST</b>	13 – 15 let
<b>PREDHODNA AKTIVNOST V ŠPORTU</b>	<5 leta splošnega treninga in <5let specializiranega treninga.
<b>NAČRTOVANE AKTIVNOSTI</b>	Začetek kondicijskega treniranja in avtomatizacija tehnike v roketni igri.
<b>TEDENSKA AKTIVNOST</b> (pripravljalno/tekmovalno obdobje)	Vadbena obremenitev mora biti bolj področno določena in prilagojena posamezniku. Vadba poteka 4 – 5-krat tedensko (8 – 15h tedensko).
<b>TEKMOVANJA</b>	Obdobja tekmovanj in brez tekmovanj.
<b>OPREMA</b>	Primerna obutev, oblačila in pijača.

### 1. STAROSTNA SKUPINA

**Starost:** 13 – 15 let

**Predhodna aktivnost:** : <5 leta splošnega treninga in <5let specializiranega treninga

**Tekmovalne izkušnje:** 5 – 7 leto

### 2. NAČRTOVANE AKTIVNOSTI v starostni skupini

Tehnično – taktične prvine: individualne in temeljne skupinske TE-TA prvine v roketni fazi napada proti osebni, conski ali kombinirani obrambni postavitvi in pri igri v osebni, kombinirani ali conski obrambni postavitvi. Upoštevajo in poznajo zakonitosti moštvenega protinapada in vračanja v obrambo. V kondicijski pripravi

je poudarek na gibljivosti, ravnotežju, moči, koordinaciji, hitrosti, agilnosti, preciznosti in vzdržljivosti. Tehnični – taktični elementi morajo biti vpleteni v igro, ki je podobna rokometni igri, učenje različnih sistemov – faz igranja rokometne igre. V obrambi igralci poznavajo ofenzivno consko obrambo 3:2:1, 5:1 s prehodom v 4:2, se učijo zaustavljanja in izrivanja napadalca, odzemanje žoge s prestrezanjem in med vodenjem. V napadu je poudarek na pozicijski igri z graditveno in zaključno fazo, pri tem spoznavajo tudi menjavo mest v globini in širini. V napadu je ključno, da spoznajo in osvojijo podaje iz naleta, križanje in blokade. Osvojijo tudi elemente protinapada in vračanja v obrambo.

### **3. VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI**

---

Letna količina vadbe je 300 – 400 ur letno. Razmerje med specifično in temeljno vadbo je 2:1.

### **4. TEKMOVANJA**

---

Predstavljajo 15 % vadbenega procesa. Ciklizacija vadbenega procesa še ni potrebna. Sezona se deli na obdobja tekmovanj in brez tekmovanj.

### **5. OPREMA**

---

- primerna obutev – rokometna dvoranska;
- primerna oblačila za športno dejavnost, ki jo izvajajo;
- nakup osebnih pripomočkov za vadbo – žoga;
- pijača in prigrizki.

### **6. ŠOLA**

---

V tem obdobju postaneta šola in trening prioriteta mladostnikov. V šoli mladostniki lahko zaprosijo za status športnika, ki jim omogoča prilagajanje učnega in vadbenega procesa.

## 7. POČITEK

Zaradi velike količine vadbe je potrebno narediti odmor med vadbenimi enotami ali regeneracijske vadbene enote, ki niso visoko intenzivne in se lahko mladostnik prilagodi na trenajni dražljaj.

## 8. ŽELENI STANDARD/NIVO

Želeni cilji, ki naj bi jih posameznik v tem obdobju razvil so:

- pravilno in razmeroma zanesljivo izvajanje vseh TE – TA prvin rokometne igre;
- igre z globokimi conskimi obrambami 3:2:1. 5:1;
- napadanje na globoke conske obrambe 3:2:1, 5:1;
- pravilno postavljanje in gibanje v obrambi in napadu.

### 4.9.3.4 Starostna skupina – U17

Tabela 63: Rokomet, starostna skupina – U17

STAROSTNA SKUPINA – U17	
<b>STAROST</b>	15 – 17
<b>PREDHODNA AKTIVNOST V ŠPORTU</b>	<5 leta splošnega treninga in 7 let specialnega treninga.
<b>NACRTOVANE AKTIVNOSTI</b>	Utrjevanje in stabilizacija tehnično – taktičnih sposobnosti kot kondicijska priprava.
<b>TEDENSKA AKTIVNOST</b> (pripravljalno/tekmovalno obdobje)	Dvojna ali večkratna ciklizacija vadbene procesa. Vadba poteka 6 – 7-krat tedensko (15 – 20 ur tedensko).
<b>TEKMOVANJA</b>	Predstavljajo oporne točke ciklizacije, okoli katerih se gradi celoten vadbeni proces mladega športnika.
<b>OPREMA</b>	Vrhunska vadbena oprema, oblačila, vadbeni pripomočki, regeneracijska sredstva.

## 1. STAROSTNA SKUPINA

---

**Starost:** 15 – 17 let

**Predhodna aktivnost:** <5 leta splošnega treninga in 7 let specializiranega treninga

**Tekmovalne izkušnje:** okrog 10 ali več let

## 2. NAČRTOVANE AKTIVNOSTI v starostni skupini

---

Popolna specializacija v rokomet. Namen je zahtevnega vadbenege procesa je doseganje čim večjih tekmovalnih uspehov. Pri 15.letih pri dekletih in 16/17 pri fantih je začetek ozke specializacije in razvoja. Razvoj mišične sile, aerobne in anaerobne vzdržljivosti. Uvod v trening z veliki bremen. Po puberteti (16. – 17. letu) se metode in oblike vadbe moči izvajajo kot pri odraslih. V obrambi je poudarek na trening na igralca z žogo usmerjena conska obramba 3:2:1 in 4:2, igralci izvajajo ofenzivne – aktivne spremembe obrambne formacije ter s poudarkom na usvajanju splošnih obrambnih in specifičnih znanj glede na posamezno igralno mesto. V napadu igralci preigravajo dinamične spremembe igralnih mest, poznajo in izvajajo skupinsko taktiko s ciljem nadaljevanja igre. Trening organizacije 1. in 2. vala protinapada ter hitro izvajanje začetnega meta po prejetem zadetku.

## 3. VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI

---

Letna količina vadbe je med 400 – 500 ur letno. Razmerje med tehnično-taktičnimi, kondicijskimi vsebinami in specialnimi tekmovalnimi vsebinami je približno 1:1.

## 4. TEKMOVANJA

---

Tekmovanja predstavljajo merilo uspeha in se glede na njih prilagaja vadbeni proces.

## 5. OPREMA

---

- vrhunska vadbena oprema, oblačila, vadbeni pripomočki, regeneracijska sredstva;
- morda specifičen režim prehranjevanja.



## 6. ŠOLA

---

Mladostniki učni proces in trenažni proces prilagajajo preko statusa športnika ali pa morda obiskujejo športno gimnazijo, ki ima program, ki jim omogoča, da več časa posvetijo treningom.

## 7. POČITEK

---

Ciklizacija je narejena tako, da mladostnikom omogoča napredek v vadbenem procesu in da je za opravljanje trenažnih zahtev optimalno spočit.

## 8. ŽELENI STANDARD/NIVO

---

Želeni cilji, ki naj bi jih posameznik v tem obdobju razvil so:

- mladostniki imajo avtomatizirano tehniko;
- tehnično – taktična in kondicijska znanja;
- osnove dvigovanja uteži;
- doseganje visokih rezultatov na tekmovanju in usmeritev v vrhunski šport;
- Po 18.letu se uspešni športniki usmerijo v vrhunski šport, kjer je individualizacija vadbenega procesa.

### 4.9.3.5 Starostna skupina – U19

Tabela 64: Rokomet, starostna skupina – U19

STAROSTNA SKUPINA – U19	
<b>STAROST</b>	17 – 19
<b>PREDHODNA AKTIVNOST V ŠPORTU</b>	<5 leta splošnega treninga in 7 + let specialnega treninga.
<b>NAČRTOVANE AKTIVNOSTI</b>	Utrjevanje in stabilizacija tehnično – taktičnih sposobnosti kot kondicijska priprava.
<b>TEDENSKA AKTIVNOST</b> (pripravljalno/tekmovalno obdobje)	Dvojna ali večkratna ciklizacija vadbenega procesa – individualni program dela. Vadba poteka 6 – 7-krat tedensko (15 – 20 ur tedensko).
<b>TEKMOVANJA</b>	Predstavljajo oporne točke ciklizacije, okoli katerih se gradi celoten vadbeni proces mladega športnika.
<b>OPREMA</b>	Vrhunska vadbeni oprema, oblačila, vadbeni pripomočki, regeneracijska sredstva.

#### 1. STAROSTNA SKUPINA

**Starost:** 17 – 19 let

**Predhodna aktivnost:** <5 leta splošnega treninga in 7 let specializiranega treninga

**Tekmovalne izkušnje:** več 10 ali več let

#### 2. NAČRTOVANE AKTIVNOSTI v starostni skupini

Poglobljena specialna rokometa vadba. Namen je zahtevnega vadbenega procesa je doseganje čim večjih tekmovalnih uspehov. Prehod na branjenje s consko obrambo bo 6:0 in 5:1. Situacijsko pogojena anticipativna obramba s prehodi v kombinirano obrambo ob tipičnih akcijah napadalcev. V napadu se ustvarjajo kompleksne taktične povezave v aktivnostih. Izvaja se podrobna skupinska taktika. Hitrost igranja se v vseh fazah igre poveča in krajšanje pripravljalne faze ob koncu protinapada.

### **3. VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI**

---

Letna količina vadbe je med 400 – 500 ur letno. Razmerje med tehnično-taktičnimi, kondicijskimi vsebinami in specialnimi tekmovalnimi vsebinami je približno 1:1.

### **4. TEKMOVANJA**

---

Tekmovanja predstavljajo merilo uspeha in se glede na njih prilagaja vadbeni proces.

### **5. OPREMA**

---

- vrhunska vadbeno oprema, oblačila, vadbeni pripomočki, regeneracijska sredstva;
- morda specifičen režim prehranjevanja

### **6. ŠOLA**

---

Športniki učni proces in trenažni proces prilagajajo svojim odločitvam v življenju. Nadaljevanje izobraževanje (študija) na fakulteti ali pa se usmerijo v vrhunski šport.

### **7. POČITEK**

---

Ciklizacija je narejena tako, da mladostnikom omogoča napredek v vadbenem procesu in da je za opravljanje trenažnih zahtev optimalno spočit.

### **8. ŽELENI STANDARD/NIVO**

---

Želeni cilji, ki naj bi jih posameznik v tem obdobju razvil so:

- avtomatizirana tehnika;
- tehnično – taktična in kondicijska znanja;
- osnove dvigovanja uteži;
- doseganje visokih rezultatov na tekmovanju in usmeritev v vrhunski šport;
- po 18.letu se uspešni športniki usmerijo v vrhunski šport, kjer je individualizacija vadbenega procesa;
- šport odraslih in velika konkurenca.

## 4.10 Tek na smučeh

Tek na smučeh je šport, ki je v Sloveniji med srednje popularnimi. Izvaja se preko celotnega leta in je zelo raznolik, vključuje različne aktivnosti. Sama panoga sodi pod Smučarsko zvezo Slovenija, kjer je registriranih 33 klubov. V Sloveniji v sezoni 2018 beležimo okrog 310 tekmovalcev (brez cicibanov in cicibank), ki so nastopali na pokalu Alpina. Šport je zelo raznolik saj v pripravi mladih športnikov zajema različne športe: igre, igre z žogo, rolanje, tek na tekaških rolnah, kolesarjenje, tek, pohod, veslanje, tek na smučeh, imitacijo, nordijsko hojo, gorski tek, vadba moči. Zato preko vseh športov poskrbi za celosten razvoj otroka oziroma mladostnika.

Prav tako pa se skozi sicer individualen šport otroci oziroma mladostniki učijo sodelovanja, saj se tekmovalci med seboj povezujejo kot ekipa, skupaj hodijo na treninge, tekmovanja ter priprave kjer se poleg opravljanja treningov neprestano družijo. Prednost športa je, da se skoraj vse dejavnosti, z izjemo treninga v telovadnici, vse aktivnosti izvajajo v naravi v različnih vremenskih pogojih.

Tek na smučeh kot šport prav tako zahteva veliko mero discipline, kar se posamezniki prav tako naučijo preko vseh let treniranja. Zaradi odsotnosti od pouka se posamezniki naučijo samodiscipline, ki jim pomaga, da zaostanek nadoknadijo. Učijo se prav tako odgovornosti in samostojnosti, saj so na tekmovanjih ter treningih pogostokrat sami, zato se morajo v danih situacijah znajti. Hkrati pa vse vrednote, ki jih pridobijo tekom let udejstvovanja v športu nato prenesejo najprej v vrhunski šport oziroma vsakdanje življenje.

Starostne kategorije so razdeljene na U8, U10, U12, U14, U16 in U18. Imena starostnih kategorij so prevzeta z: <https://www.sloski.si/tek-na-smuceh>

### 4.10.1 Preverba pri trenerjih

Poročilo sestanka dne 12. 5. 2020

Za posvet s trenerjem smo pripravili vse učne načrte ter naše predloge, ki bi jih še dodali učnim načrtom. Glede vsebine učnih načrtov teka na smučeh smo se posvetovali s trenerjem Tekoško smučarskega kluba Jub Dol pri Ljubljani, Lukom Gostinčarjem. G. Gostinčar je glavni trener v klubu, pod njegovim okriljem pa trenira okoli 15 tekmovalcev, ki tekmujejo na državni ter mednarodni ravni

tekmovanj. Je izkušen nekdanji športnik, serviser z izkušnjami na največjih tekmovanjih kot so svetovna prvenstva ter olimpijske igre in trener teka na smučeh. Nanj smo se obrnili zaradi širokega spektra izkušenj v smučarskem teku ter strokovnega znanja.

S trenerjem smo se posvetovali o vsebini učnih načrtov. Po starostnih kategorijah je podal naslednje predloge:

– U8

uvod v treninge moči – učenje izvajanja osnovnih vaj, vod v aerobni trening. Krajši treningi nizke intenzivnosti s krajšimi prekinitvami, učenje spust, plug, prestopanje, tek brez palic, poudarek na klasični tehniki

– U10

aerobni trening kot U8, trening moči – lažji trening z lastno težo, čim več v kombinaciji s treningom poligona ali kot igre (hoja po vseh štirih, podajanje lahke žoge iz trebušnjaka,), spoznavanje osnovnih korakov in učenje le teh (pri tehniki)

– U12

treningi do 4x tedensko, 2-5 let tekmovalnih izkušenj, uvod v trening rolkanja, šprinti z dolgimi pavzami (Poudarek na tehniki in ne max hitrosti), fartlek 10-15', 1 mesec počitka

– U14

manj tekmovalnih izkušenj (3-8), trening rolk, hitra moč – medicinka, poskoki,, fartlek 15-30', osnove treniranja ter razumevanje uporabe merilca srčnega utripa

## – U16

aerobna vzdržljivost: daljša neprekinjena nizka intenzivnost vadbe, uvod v anaerobno vzdržljivost, trening rolk in osnove specialne moči na rolkaj in smučeh, počitek 1 mesec (počitek + aktivni počitek), uporaba in razumevanje utripa in osnov treniranja.

## – U18

## Začetek specializacije

Poudarek na specialnih treningih – specialna moč, več treningov na rolkah, povečevanje intervalnih treningov, ki so specialno usmerjeni v razvoj fizioloških sposobnosti potrebnih za tek na smučeh.

S trenerjem smo se posvetovali dne 12. 5. 2020. Posvet je trajal 45 minut. Pregledali smo vse učne načrte in zapisali vse njegove predloge, ki smo jih nato tudi po starostnih kategorijah vključili v učne načrte za smučarski tek.

## 4.10.2 Mnenje

### POROČILO

#### OBJEKTIVNA ANALIZA UČNEGA NAČRTA ZA TEK NA SMUČEH

Učni načrt je smiselno zasnovan in ga je možno uporabljati v praksi. Razdeljen je na starostne skupine. Za vsako skupino je smiselno začrtan način vadbe in potek dela tekom sezone. Načrtovane aktivnosti so pri mlajših osnovnejše, pri starejših skupinah pa kompleksnejše in bolj specializirane. Poudarek razvoja gibalnih sposobnosti je primerno razdeljen po starostnih skupinah. Opredeljen je način dela skozi vsa obdobja, od pripravljalnega do tekmovalnega in prehodnega. Opisan je seznam opreme, ki jo vadeči potrebujejo glede na načrtovane aktivnosti. V učnem načrtu so omenjeni predčasni odhodi iz šole v času zimskih treningov. Seveda pa je glede na lokacijo šole odvisno, kdaj vadeči odhajajo od pouka. V krajih kjer je šola blizu tekaških prog je izostanka od pouka manj. Na koncu je zapisan zeleni standard, ki naj bi ga vadeči v vsaki starostni skupini dosegli.

Kot sem že omenil zgoraj je načrt primeren, da bi se ga izvajalo tudi v praksi. Sledi načelom razvoja gibalnih sposobnosti glede na starostne skupine. Poudarek razvoja je smislen in izvedljiv tudi praktično. Način dela po obdobjih je primeren. Želeni dosežen nivo po starostnih skupinah je dobro priporočilo tudi za dejanske skupine.

V kolikor se bo učni načrt v prihodnje še širil, bi predlagal še uvedbo testiranj s katerimi bi spremljali dosežen nivo pri vadečih.

TSK Jub Dol

Luka Gostinčar



Slika 43: Mnenje Luka Gostinčar

### 4.10.3 Učni načrti po starostnih skupinah

#### 4.10.3.1 Starostna skupina – U8

Tabela 65: Tek na smučeh, starostna skupina – U8

STAROSTNA SKUPINA – U8	
<b>STAROST</b>	6 in 7 let
<b>PREDHODNA AKTIVNOST V ŠPORTU</b>	Športni začetki, zaželjena že predhodna izkušnja na smučeh, ki ni obvezna.
<b>NAČRTOVANE AKTIVNOSTI</b>	Hitrost – frekvenca, gibljivost, veščine/tehnike /koordinacija. Vadba moči, aerobna vzdržljivost.
<b>TEDENSKA AKTIVNOST</b> (pripravljalno/tekmovalno obdobje)	Pripravljalni del sezone (april-december): treningi 1-2 krat tedensko.  Zimska sezona: 1-2 krat sneg ali 1krat snežni trening in 1krat vadba v telovadnici.
<b>TEKMOVANJA</b>	Tekmovanja alternativne narave (poligon na določeni dolžini proge).
<b>OPREMA</b>	Smuči, palice in čevlji za klasični ter prosti slog (običajno možnost izposoje v klubu), dres, ogrevalka, bidon, kapa, rokavice, očala (zaželjena).

#### 1. STAROSTNA SKUPINA

**Starost:** 6 in 7 let

**Predhodna aktivnost:** Športni začetki, zaželjena že predhodna izkušnja na smučeh, ki ni obvezna.

**Tekmovalne izkušnje:** nič oziroma odvisno od posameznika.

#### 2. NAČRTOVANE AKTIVNOSTI v starostni skupini

Načrtovane aktivnosti znotraj starostne skupine U8 so usmerjene v spoznavanje posameznika s športom oziroma tekom na smučeh. Aktivnosti vključujejo vadbo v



telovadnici, kjer spoznajo način športne vadbe oziroma potek treninga, v vadbo so vključeni različni športi preko katerih otroci gradijo na ravnotežju, koordinaciji, moči, vzdržljivosti, sodelovanje med člani ekipe,.

Aktivnosti vključene v vadbeni proces:

- igre ter igre z žogo;
- poligoni spretnosti;
- rolanje;
- kolesarjenje;
- tek;
- vadba moči;
- tek na smučeh;
- nordijska hoja;
- pohodi.

Poudarek v starostni skupini je na razvoju:

- hitrost – frekvenca: razvoja hitrosti preko frekvence: različni šrinti, štarti
- gibljivost: raztezne vaje;
- veščine/ tehnike/ koordinacija: razvoj motoričnih sposobnosti preko iger, spretnostnih poligonov, vaje za ravnotežje;
- spošna moč: uvod v treninge moči – učenje izvajanja osnovnih vaj;
- aerobna vzdržljivost: krajši treningi nizke intenzivnosti s krajšimi prekinitvami;
- tehnika teka na smučeh: učenje tehnike spust, plug, prestopanje, tek brez palic, poudarek na klasični tehniki.

### **3. VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI**

---

**Pripravljalno obdobje SKUPAJ do 80 dni na sezono (leto)**

Treningi 2x tedensko tekom celega pripravljalnega obdobja. Vadba vključuje: rolanje, poligone spretnosti, igre ter igre z žogo, tek, kolesarjenje, nordijsko hojo, vadba moči.

### **Tekmovalno obdobje SKUPAJ do 45 dni na sezono (leto)**

Treningi se izvajajo 2x tedensko: trening na smučeh ter trening v telovadnici ali dva treninga na smučeh. Starostna skupina še nima pravega tekmovalnega obdobja kot starejši. Gre za spoznavanje posameznikov s tekom na smučeh ter veččinami, ki jih potrebujejo, da se razvijejo in osvojijo motoriko gibanja. Tekmovanja so za to starostno kategorijo prilagojena tako, da se na določeni dolžini proge postavijo ovire, ki jih nato premagujejo. Gre za poligon spretnosti, ki ga izvedejo na smučeh. Tovrstnih tekmovalanj je skozi zimsko obdobje od 5 do 8.

## **4. TEKMOVANJA**

### **SKUPAJ do 8 dni na sezono (leto)**

Tekmovanja v starostni kategoriji potekajo v alternativni obliki. V sklopu tekmovalanj za Pokal Alpina se organizirajo tudi tekmovalnja alternativne narave, kjer se določi celotno razdaljo proge, ki jo posamezniki premagajo na kateri so postavljene različne ovire, ki jih morajo na poti do cilja premagati (npr. Prestopanje, obrati za 360 stopinj, slalom, odziv brez palic,).

## **5. OPREMA**

Posameznik potrebuje za izvajanje treningov:

- smuči za prosti ter klasični slog (1 par za posamezno tehniko);
- palice za prosti ter klasični slog (1 par za posamezno tehniko);
- čevlji za klasični ter prosti slog (ali kombinirani);
- dres ter ogrevalka, bidon, kapa, rokavice, očala (zaželeno).

Smuči, čevlji ter palice si običajno lahko oroci sposodijo v klubu, saj nakup zaradi hitre rasti ter ne tekmovalne narave še ni potreben.

## 6. ŠOLA

---

Posebnosti znotraj starostne kategorije niso potrebne, saj treningi potekajo v popoldanskih urah.

## 7. POČITEK

---

V času od aprila do avgusta en mesec počitka oziroma brez organiziranih treningov. Tekmovalci izvajajo aktivnosti sami oziroma se poslužujejo drugih aktivnosti, ki niso običajno vključene v trenažni proces.

## 8. ŽELENI STANDARD/NIVO

---

Želeni cilji, ki naj bi jih posameznik v tem obdobju razvil so:

- osnovna motorika teka brez ter s smučmi;
- spoznavanje z obema tehnikama teka na smučah;
- spoznavanje z opremo;
- razvoj osnovne motorike;
- občutek za ritem teka s smučmi;
- prve izkušnje z tekmovanji ter tekmovalnimi postavitvami prog;
- napredek v razvoju na področjih: hitrost – frekvenca, gibljivost, veščine/tehnike /koordinacija, splošna moč, aerobna vzdržljivost.

### 4.10.3.2 Starostna skupina – U10

Tabela 66: Tek na smučeh, starostna skupina – U10

STAROSTNA SKUPINA – U10	
<b>STAROST</b>	8 in 9 let
<b>PREDHODNA AKTIVNOST V ŠPORTU</b>	0 do 4 leta
<b>NAČRTOVANE AKTIVNOSTI</b>	Hitrost – frekvenca, gibljivost, veščine/tehnike/koordinacija, vadba moči, aerobna vzdržljivost.
<b>TEDENSKA AKTIVNOST</b> (pripravljalno/tekmovalno obdobje)	Pripravljalni del sezone (april - december): treningi 1-2 krat tedensko Zimska sezona: 1-2 krat sneg ali 1krat snežni trening in 1krat vadba v telovadnici.
<b>TEKMOVANJA</b>	Tekmovanja alternativne narave (poligon na določeni dolžini proge).
<b>OPREMA</b>	Smuči, palice in čevlji za klasični ter prosti slog (običajno možnost izposoje v klubu), dres, ogrevalka, bidon, kapa, rokavice, očala (zaželjena).

#### 1. STAROSTNA SKUPINA

**Starost:** 8 in 9 let

**Predhodna aktivnost:** 2 do 4 leta, zaželjene izkušnje iz različnih športnih aktivnosti

**Tekmovalne izkušnje:** 0 do 4 leta, odvisno od posameznika

#### 2. NAČRTOVANE AKTIVNOSTI v starostni skupini

Načrtovane aktivnosti znotraj starostne skupine U10 so usmerjene v spoznavanje posameznika s športom oziroma tekom na smučeh. Aktivnosti vključujejo vadbo v telovadnici, kjer spoznajo način športne vadbe oziroma potek treninga, v vadbo so vključeni različni športi preko katerih otroci gradijo na ravnotežju, koordinaciji, moči, vzdržljivosti, sodelovanje med člani ekipe,.

Aktivnosti vključene v vadbeni proces:

- igre ter igre z žogo;
- poligoni spretnosti;
- rolanje;
- kolesarjenje;
- tek;
- vadba moči;
- tek na smučeh;
- nordijska hoja;
- pohodi.

Poudarek v starostni skupini je na razvoju:

- hitrost – frekvenca: razvoja hitrosti preko frekvence: različni šrinti, štarti
- gibljivost: raztezne vaje;
- veščine/ tehnike/ koordinacija: razvoj motoričnih sposobnosti preko iger, spretnostnih poligonov, vaje za ravnotežje;
- spošna moč: lažji trening z lastno težo, čim več v kombinaciji s treningom poligona ali kot igre (hoja po vseh štirih, podajanje lahke žoge iz trebušnjaka);
- aerobna vzdržljivost: krajši treningi nizke intenzivnosti s krajšimi prekinitvami;
- tehnika teka na smučeh: spoznavanje osnovnih korakov in učenje le-teh (obe tehniki).

### **3. VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI**

#### **Pripravljalno obdobje SKUPAJ do 85 dni na sezono (leto)**

Treningi 2x tedensko tekom celega pripravljalnega obdobja. Vadba vključuje: rolanje, poligone spretnosti, igre ter igre z žogo, tek, kolesarjenje, nordijsko hojo, vadba moči, ki se izvaja predvsem preko iger.

#### **Tekmovalno obdobje SKUPAJ do 50 dni na sezono (leto)**

Treningi se izvajajo 2x tedensko: trening na smučeh ter trening v telovadnici ali dva treninga na smučeh. Starostna skupina še nima pravega tekmovalnega obdobja kot starejši. Gre za spoznavanje posameznikov s tekom na smučeh ter veščinami, ki jih potrebujejo, da se razvijejo in osvojijo motoriko gibanja. Tekmovanja so za to starostno kategorijo prilagojena tako, da se na določeni dolžini proge postavijo ovire, ki jih nato premagujejo. Gre za poligon spretnosti, ki ga izvedejo na smučeh. Tovrstnih tekmovanj je skozi zimsko obdobje od 5 do 8.

#### **4. TEKMOVANJA**

---

##### **SKUPAJ do 8 dni na sezono (leto)**

Tekmovanja v starostni kategoriji potekajo v alternativni obliki. V sklopu tekmovanja za Pokal Alpina se organizirajo tudi tekmovanja alternativne narave, kjer se določi celotno razdaljo proge, ki jo posamezniki premagajo na kateri so postavljene različne ovire, ki jih morajo na poti do cilja premagati (npr. Prestopanje, obrati za 360 stopinj, slalom, odziv brez palic,).

#### **5. OPREMA**

---

Posameznik potrebuje za izvajanje treningov:

- smuči za prosti ter klasični slog (1 par za posamezno tehniko);
- palice za prosti ter klasični slog (1 par za pozamezno tehniko);
- čevlji za klasični ter prosti slog (ali kombinirani);
- dres ter ogrevalka, bidon, kapa, rokavice, očala (zaželjena).

Smuči, čevlje ter palice si običajno lahko oroci sposodijo v klubu, saj nakup zaradi hitre rasti ter ne tekmovalne narave še ni potreben.

#### **6. ŠOLA**

---

Posebnosti znotraj starostne kategorije niso potrebne, saj treningi potekajo v popoldanskih urah.

## 7. POČITEK

V času od aprila do avgusta en mesec počitka oziroma brez organiziranih treningov. Tekmovalci izvajajo aktivnosti sami oziroma se poslužujejo drugih aktivnosti, ki niso običajno vključene v trenažni proces.

## 8. ŽELENI STANDARD/NIVO

Želeni cilji, ki naj bi jih posameznik v tem obdobju razvil so:

- osnovna motorika teka brez ter s smučmi;
- razvoj osnovne motorike;
- osvojitve osnovnih korakov klasične ter drsalne tehnike;
- občutek za ritem teka s smučmi;
- prve izkušnje z tekmovanji ter tekmovalnimi postavitvami prog;
- napredek v razvoju na področjih: hitrost – frekvenca, gibljivost, večšine/tehnike /koordinacija, splošna moč, aerobna vzdržljivost.

### 4.10.3.3 Starostna skupina – U12

Tabela 67: Tek na smučeh, starostna skupina – U12

STAROSTNA SKUPINA – U12	
<b>STAROST</b>	10 in 11 let
<b>PREDHODNA AKTIVNOST V ŠPORTU</b>	4 do 6 leta
<b>NAČRTOVANE AKTIVNOSTI</b>	Hitrost – frekvenca, gibljivost, večšine/tehnike /koordinacija, vadba moči, aerobna vzdržljivost, trening hitrosti, tehnika.
<b>TEDENSKA AKTIVNOST</b> (pripravljajno/tekmovalno obdobje)	Pripravljajni del sezone (maj - december): treningi do 4x tedensko Zimska sezona: treningi do 4x tedensko: treningi na smučeh ter vadba v telovadnici
<b>TEKMOVANJA</b>	Do 20 dni / sezono.
<b>OPREMA</b>	Smuči, palice in čevlji za klasični ter prosti slog, dres, ogrevalka, bidon, kapa, rokavice, očala, tekaške rolke, čelada, ura.

## 1. STAROSTNA SKUPINA

---

**Starost:** 10 in 11 let

**Predhodna aktivnost:** 4 do 6 let, zaželeno zagotavljanje čim širše baze motoričnega znanja

**Tekmovalne izkušnje:** 2 do 5 let

## 2. NAČRTOVANE AKTIVNOSTI v starostni skupini

---

Načrtovane aktivnosti znotraj starostne skupine U12 so usmerjene v napredek na področjih gibljivosti, tehnike/ veščin/ koordinacije, vadbo moči, aerobno vzdržljivost, nadgradnje znanja tehnike teka na smučeh ter začetku vadbe hitrosti.

Aktivnosti vključene v vadbeni proces:

- igre ter igre z žogo;
- poligoni spretnosti;
- rolanje;
- kolesarjenje;
- tek;
- vadba moči;
- tek na smučeh;
- nordijska hoja;
- veslanje;
- imitacija;
- pohodi;
- uvod v trening roljanja (tekaške rolke).

Poudarek v starostni skupini je na razvoju:

- hitrost – frekvenca: razvoja hitrosti preko frekvence: različni šprinti, štarti;
- gibljivost: raztezne vaje;



- veččine/ tehnike/ koordinacija: razvoj motoričnih sposobnosti preko iger, spretnostnih poligonov, vaje za ravnotežje;
- aerobna vzdržljivost: krajši treningi brez prekinitev;
- splošna moč: vadba moči z lastno težo (vadba na časovne intervale ali ponovitve), vadba stabilizacije;
- trening hitrosti: trening »fartleka« do 10' – 15' ; šprinti: do 30" več ponovitev z dolgini pavzami, z poudarkom na tehniki teka in ne maksimalni hitrosti;
- tehnika teka na smučeh:
- prosta tehnika – osnovni drsalni korak, enojni drsalni korak, drsanje brez palic, korak teka v vzpone;
- klasična tehnika – diagonalni korak, soročni korak, soročni korak z odzivom.

### **3. VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI**

---

#### **Pripravljalno obdobje SKUPAJ do 90 dni na sezono (leto)**

Treningi do 5x tedensko tekom celega pripravljalnega obdobja. Vadba vključuje: rolanje, poligone spretnosti, igre ter igre z žogo, tek, kolesarjenje, nordijsko hojo, vadba osnovne moči, pohodi, veslanje, vadba na tekaških rolgah,...

#### **Tekmovalno obdobje SKUPAJ do 75 dni na sezono (leto)**

Treningi se izvajajo do 5x tedensko: treningi se izvajajo na smučeh, vadba moči v telovadnici. Program vadbe je prilagojen tekmovanjem, ki se odvijajo sobote in nedelje. Tekmovanja na tekaških rolgah potekajo zgolj v drsalni tehniki, tekmovanja v zimskem času v obeh tehnikah. Tekmovanja starostne kategorije potekajo v ski krosu, posamičnih startih, množičnih startih, sprintih ter štafetah.

### **4. TEKMOVANJA**

---

Tekmovalci tekmujejo v starostni kategoriji starejših deklic ter starejših dečkov. Tekmovanja potekajo v sklopu slovenskega pokala Alpina. V poletnem delu sezone je tekmovanje na tekaških rolgah do 5, v zimskem obdobju do 15 na sezono.

### **5. OPREMA**

---

- smučiči za prosti ter klasični slog;

- palice za prosti ter klasični slog;
- čevlji za klasični ter prosti slog (ali kombinirani);
- dres ter ogrevalka, bidon, kapa, rokavice, očala;
- tekaške rolke, čelada;
- ura.

## **6. ŠOLA**

---

V zimskem času so predvideni občasni predčasni odhodi od pouka, saj je potreben prevoz na kraj kjer se bo trening lahko izvedel (Pokljuka, Rogla, Planica, Rateče, Logatec, Medvode,...). kraj izvedbe treninga je odvisen od snežnih razmer. Odnosnost v šoli je prav tako zaradi priprav v čas šolskega leta.

## **7. POČITEK**

---

V času aprila do maja ima starostna kategorija običajno 1 mesec počitka. Tekmovalci v tem času izvajajo aktivnosti sami oziroma se poslužujejo drugih aktivnosti, ki niso običajno vključene v trenažni proces.

## **8. ŽELENI STANDARD/NIVO**

---

Želeni cilji, ki naj bi jih posameznik v tem obdobju razvil so:

- osvojitve vseh korakov klasične ter drsalne tehnike;
- občutek za ritem teka s smučmi;
- spoznavanje osnov treniranja;
- spoznavanje uporabe ure na treningih;
- razvoj osnovne motorike;
- določena mera samostojnosti;
- pridobitev izkušenj s tekmovanji;
- skrb za lastno opremo;
- napredek v razvoju na področjih: hitrost – frekvenca, gibljivost, večšine/tehnike /koordinacija, splošna moč, aerobna vzdržljivost.

#### 4.10.3.4 Starostna skupina – U14

Tabela 68: Tek na smučeh, starostna skupina – U14

STAROSTNA SKUPINA – U14	
<b>STAROST</b>	12 in 13 let
<b>PREDHODNA AKTIVNOST V ŠPORTU</b>	6 do 8 let
<b>NAČRTOVANE AKTIVNOSTI</b>	Hitrost – frekvenca, hitros – dolžina koraka, gibljivost, veščine/tehnike /koordinacija, vadba moči, hitra moč, aerobna vzdržljivost, trening hitrosti, tehnika.
<b>TEDENSKA AKTIVNOST</b> (pripravljalno/tekmovalno obdobje)	Pripravljalni del sezone (maj - december): treningi do 5x tedensko Zimska sezona: treningi do 5x tedensko: treningi na smučeh ter vadba v telovadnici.
<b>TEKMOVANJA</b>	Do 25 dni/ sezono, pridobivanje izkušenj na mednarodnih tekmovanjih.
<b>OPREMA</b>	Smuči, palice in čevlji za klasični ter prosti slog, dres, ogrevalka, bidon, kapa, rokavice, očala, tekaške rolke, čelada, ura, merilec srčnega utripa.

### 1. STAROSTNA SKUPINA

**Starost:** 12 in 13 let

**Predhodna aktivnost:** 6 do 8 let, zaželeno zagotavljanje čim širše baze motoričnega znanja

**Tekmovalne izkušnje:** 3 do 8 let

### 2. NAČRTOVANE AKTIVNOSTI v starostni skupini

Načrtovane aktivnosti znotraj starostne skupine U14 so usmerjene v napredek na področjih gibljivosti, tehnike/ veščin/ koordinacije, vadbo moči, aerobno vzdržljivost, nadgradje znanja tehnike teka na smučeh ter začetko vadbe hitrosti.

Aktivnosti vključene v vadbeni proces:

- igre ter igre z žogo;

- poligoni spretnosti;
- rolanje;
- kolesarjenje;
- tek;
- vadba moči;
- tek na smučeh;
- nordijska hoja;
- veslanje;
- imitacija;
- pohodi;
- vadba na tekaških rolgah.

Poudarek v starostni skupini je na razvoju:

- hitrost – frekvenca: razvoja hitrosti preko frekvence: različni šrinti, štarti, medicinka, poskoki;
- hitrost, dolžina koraka: doseganje hitrosti preko podaljševanja koraka;
- gibljivost: raztezne vaje;
- veščine/ tehnike/ koordinacija: razvoj motoričnih sposobnosti preko iger, spretnostnih poligonov, vaje za ravnotežje;
- aerobna vzdržljivost: daljša neprekinjena nizka intenzivnost vadbe; spoznavanje z aerobnimi oblikami intervalnega treninga;
- spošna moč: vadba moči z lastno težo (vadba na časovne intervale ali ponovitve), vadba stabilizacije;
- hitra moč: začetek razvoja hitre moči (npr. Aktivacija pred tekmami);
- trening hitrosti: trening »fartleka« 15' – 30', šprtinti: do 30" več ponovitev z dolgini premori;
- tehnika teka na smučeh:
- prosta tehnika – osnovni drsalni korak, enojni drsalni korak, drsanje brez palic, korak teka v vzpone;
- klasična tehnika – diagonalni korak, soročni korak, soročni korak z odzivom.

### **3. VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI**

---

#### **Pripravljalno obdobje SKUPAJ do 120 dni na sezono (leto)**

Treningi do 5x tedensko tekom celega pripravljalnega obdobja. Vadba vključuje: rolanje, poligone spretnosti, igre ter igre z žogo, tek, kolesarjenje, nordijsko hojo, vadba osnovne moči, pohodi, veslanje, vadba na tekaških rolgah,

#### **Tekmovalno obdobje SKUPAJ do 100 dni na sezono (leto)**

Treningi se izvajajo do 5x tedensko: treningi se izvajajo na smučeh, vadba moči v telovadnici. Program vadbe je prilagojen tekmovanjem, ki se odvijajo sobote in nedelje. Tekmovanja na tekaških rolgah potekajo zgolj v drsalni tehniki, tekmovanja v zimskem času v obeh tehnikah. Tekmovanja starostne kategorije potekajo v ski krosu, posamičnih startih, množičnih startih, sprintih ter štafetah.

### **4. TEKMOVANJA**

---

#### **SKUPAJ do 25 dni na sezono (leto)**

Tekmovalci tekmujejo v starostni kategoriji mlajših mladink ter mlajših mladincev. Tekmovanja potekajo v sklopu slovenskega pokala Alpina ter prve mednarodne tekme. V poletnem delu sezone je tekmovanje na tekaških rolgah do 5, v zimskem obdobju do 20 na sezono.

### **5. OPREMA**

---

- smuči za prosti ter klasični slog;
- palice za prosti ter klasični slog;
- čevlji za klasični ter prosti slog;
- dres ter ogrevalka, bidon, kapa, rokavice, očala;
- tekaške rolke, čelada;
- ura, merilec srčnega utripa.

### **6. ŠOLA**

---

V zimskem času so predvideni predčasni odhodi od pouka, saj je potreben prevoz na kraj kjer se bo trening lahko izvedel (Pokljuka, Rogla, Planica, Rateče, Logatec, Medvode,). kraj izvedbe treninga je odvisen od snežnih razmer. Odnostnost v šoli jeprav tako zaradi priprav v čas šolskega leta.

## **7. POČITEK**

---

V času aprila do maja ima starostna kategorija običajno do 3 tedne počitka. Tekmovalci v tem času izvajajo aktivnosti sami oziroma se poslužujejo drugih aktivnosti, ki niso običajno vključene v trenažni proces.

## **8. ŽELENI STANDARD/NIVO**

---

Želeni cilji, ki naj bi jih posameznik v tem obdobju razvil so:

- nadgradnja korakov klasične ter drsalne tehnike;
- občutek za ritem teka s smučmi;
- samostojnost na tekmah;
- skrb za opremo;
- osnove treniranja – uporaba in razumevanje uporabe merilca srčnega utripa;
- napredek v razvoju na področjih: hitrost – frekvenca, hitrost- dolžina koraka, gibljivost, veščine/tehnike /koordinacija, splošna moč, aerobna vzdržljivost, trening hitrosti.

### 4.10.3.5 Starostna skupina – U16

Tabela 69: Tek na smučeh, starostna skupina – U16

STAROSTNA SKUPINA – U16	
<b>STAROST</b>	14 in 15 let
<b>PREDHODNA AKTIVNOST V ŠPORTU</b>	8 do 10 let
<b>NAČRTOVANE AKTIVNOSTI</b>	Hitrost – dolžina koraka, vadba moči, hitra moč, aerobna vzdržljivost, anaerobna vzdržljivost.
<b>TEDENSKA AKTIVNOST</b> (pripravljalno/tekmovalno obdobje)	Pripravljalni del sezone (maj - december): treningi do 6x tedensko Zimska sezona: treningi do 6x tedensko: treningi na smučeh ter vadba v telovadnici.
<b>TEKMOVANJA</b>	Do 30 dni/ sezono, pridobivanje izkušenj na mednarodnih tekmovanjih.
<b>OPREMA</b>	Smuči, palice in čevlji za klasični ter prosti slog, dres, ogrevalka, bidon, kapa, rokavice, očala, tekaške rolke, čelada, ura, merilec srčnega utripa.

#### 1. STAROSTNA SKUPINA

**Starost:** 14 in 15 let

**Predhodna aktivnost:** 8 do 10 let

**Tekmovalne izkušnje:** 8 do 10 let

#### 2. NAČRTOVANE AKTIVNOSTI v starostni skupini

Načrtovane aktivnosti znotraj starostne skupine U16 so usmerjene v napredek na področjih: hitrosti – dolžina koraka, hitre moči, aerobne vzdržljivosti, treninga hitrosti, izboljševanja tehnike teka (ekonomičnost koraka), uvajanja vabe moči v fitnesu, intervalnega treninga. Manj pozornosti je na razvoju gibljivosti ter veččin/ tehnike/ koordinacije, saj se razvoj teh gibalnih sposobnosti zaključuje (odvisno od posameznika).

Aktivnosti vključene v vadbeni proces:

- igre ter igre z žogo;
- poligoni spretnosti;
- rolanje;
- kolesarjenje;
- tek;
- vadba moči;
- tek na smučeh;
- nordijska hoja;
- veslanje;
- imitacija;
- pohodi;
- vadba na tekaških rolkah.

Poudarek v starostni skupini je na razvoju:

- hitrost, dolžina koraka: doseganje hitrosti preko podaljševanja koraka;
- aerobna vzdržljivost: daljša neprekinjena nizka intenzivnost vadbe; aerobna oblika intervalnega treninga;
- anaerobna vzdržljivost: uvod v anaerobno vzdržljivost;
- trening rolk in osnove specialne moči na rolkah in smučeh;
- splošna moč: vadba moči z lastno težo (vadba na časovne intervale ali ponovitve), vadba stabilizacije;
- vadba moči z dodatno težo: uvajanje vadbe moči v fitnessu;
- hitra moč: začetek razvoja hitre moči (npr. Aktivacija pred tekmami);
- trening hitrosti: trening »fartleka« 60', šprinti: do 30" več ponovitev, intervalni trening;
- tehnika teka na smučeh: nadgradnja tehnike – ekonomičnost koraka, spreminjanje specifičnih delov koraka ...

### **3. VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI**

---

**Pripravljalno obdobje SKUPAJ do 140 dni na sezono (leto)**



Treningi do 6x tedensko tekom celega pripravljalnega obdobja. Vadba vključuje: rolanje, poligone spretnosti, igre ter igre z žogo, tek, kolesarjenje, nordijsko hojo, vadba osnovne moči, pohodi, veslanje, vadba na tekaških rolgah,...

### **Tekmovalno obdobje SKUPAJ do 120 dni na sezono (leto)**

Treningi se izvajajo do 6x tedensko: treningi se izvajajo na smučeh, vadba moči v telovadnici. Program vadbe je prilagojen tekmovanjem, ki se odvijajo sobote in nedelje. Tekmovanja na tekaških rolgah potekajo zgolj v drsalni tehniki, tekmovanja v zimskem času v obeh tehnikah. Tekmovanja starostne kategorije potekajo v ski krosu, posamičnih startih, množičnih startih, sprintih ter štafetah.

## **4. TEKMOVANJA**

### **SKUPAJ do 30 dni na sezono (leto)**

Tekmovalci tekmujejo v starostni kategoriji starejših mladink ter starejših mladincev. Tekmovanja potekajo v sklopu slovenskega pokala Alpina ter prve mednarodne tekme. V poletnem delu sezone je tekmovanje na tekaških rolgah do 7, v zimskem obdobju do 25 na sezono.

## **5. OPREMA**

- smuči za prosti ter klasični slog;
- palice za prosti ter klasični slog;
- čevlji za klasični ter prosti slog;
- dres ter ogrevalka, bidon, kapa, rokavice, očala;
- tekaške rolke, čelada;
- ura, merilec srčnega utripa.

## **6. ŠOLA**

---

V zimskem času so predvideni predčasni odhodi od pouka, saj je potreben prevoz na kraj kjer se bo trening lahko izvedel (Pokljuka, Rogla, Planica, Rateče, Logatec, Medvode,...). Kraj izvedbe treninga je odvisen od snežnih razmer. Odnosnost v šoli je prav tako zaradi priprav v čas šolskega leta.

## **7. POČITEK**

---

V času aprila do maja ima starostna kategorija običajno 1 mesec počitka, v katerega je vključen počitek ter aktivni počitek – aktivnosti po željah tekmovalca. Tekmovalci v tem času izvajajo aktivnosti sami oziroma se poslužujejo drugih aktivnosti, ki niso običajno vključene v trenažni proces.

## **8. ŽELENI STANDARD/NIVO**

---

Želeni cilji, ki naj bi jih posameznik v tem obdobju razvil so:

- nadgradnja korakov klasične ter drsalne tehnike (ekonomičnost koraka, izboljšanje specifik);
- pridobitev izkušenj z mednarodnimi tekmovanji;
- uporaba in razumevanje utripa in osnov treniranja;
- skrb za opremo;
- napredek v razvoju na področjih: hitrost- dolžina koraka, aerobna vzdržljivost, anaerobna vzdržljivost, moč, uvajanje moči z dodano težo.

### 4.10.3.6 Starostna skupina – U18

Tabela 70: Tek na smučeh, starostna skupina – U18

STAROSTNA SKUPINA – U18	
<b>STAROST</b>	16 in 17 let
<b>PREDHODNA AKTIVNOST V ŠPORTU</b>	10 do 12 let
<b>NAČRTOVANE AKTIVNOSTI</b>	Hitrost – dolžina koraka, vadba moči, hitra dož, aerobna vzdržljivost, anaerobna vzdržljivost.
<b>TEDENSKA AKTIVNOST</b> (pripravljalno/tekmovalno obdobje)	Pripravljalni del sezone (maj - december): treningi do 6x tedensko Zimska sezona: treningi do 6x tedensko: treningi na smučeh ter vadba v telovadnici.
<b>TEKMOVANJA</b>	Do 35 dni/ sezono, pridobivanje izkušenj na mednarodnih tekmovanjih.
<b>OPREMA</b>	Smuči, palice in čevlji za klasični ter prosti slog, dres, ogrevalka, bidon, kapa, rokavice, očala, tekaške rolke, čelada, ura, merilec srčnega utripa.

#### 1. STAROSTNA SKUPINA

**Starost:** 16 in 17 let

**Predhodna aktivnost:** 10 do 12 let

**Tekmovalne izkušnje:** 10 do 12 let

#### 2. NAČRTOVANE AKTIVNOSTI v starostni skupini

Načrtovane aktivnosti znotraj starostne skupine U18 so usmerjene v napredek na področjih: hitrosti – dolžina koraka, hitre moči, aerobne vzdržljivosti, treninga hitrosti, izboljševanja tehnike teka (ekonomičnost koraka), vabe moči v fitnessu, intervalnega treninga.

Poudariti je potrebno, da gre pri starostni skupini za začetek specializacije. Poudarek je na specialnih treningih – specialna moč, več treningov na rolgah, povečanje intervalnih treningov, ki so specialno usmerjeni v razvoj fizioloških sposobnosti potrebnih za tek na smučeh.

Aktivnosti vključene v vadbeni proces:

- igre ter igre z žogo;
- poligoni spretnosti;
- rolanje;
- kolesarjenje;
- tek;
- vadba moči;
- tek na smučeh;
- nordijska hoja;
- veslanje;
- imitacija;
- pohodi;
- vadba na tekaških rolgah.

Poudarek v starostni skupini je na razvoju:

- hitrost, dolžina koraka: doseganje hitrosti preko podaljševanja koraka;
- aerobna vzdržljivost: daljša neprekinjena nizka intenzivnost vadbe; aerobna oblika intervalnega treninga;
- splošna moč: vadba moči z lastno težo (vadba na časovne intervale ali ponovitve), vadba stabilizacije;
- vadba moči z dodatno težo: vadba moči v fitnessu;
- hitra moč: npr. Aktivacija pred tekmami;
- trening hitrosti: trening »fartleka« 60', šprinti: do 30" več ponovitev, intervalni trening;
- tehnika teka na smučeh: nadgradnja tehnike – ekonomičnost koraka, spreminjanje specifičnih delov koraka ...

### 3. VADBENA AKTIVNOST NA LETNI RAVNI

---

#### Pripravljalno obdobje SKUPAJ do 170 dni na sezono (leto)

Treningi do 6x tedensko tekom celega pripravljalnega obdobja. Vadba vključuje: rolanje, poligone spretnosti, igre ter igre z žogo, tek, kolesarjenje, nordijsko hojo, vadba osnovne moči, pohodi, veslanje, vadba na tekaških rolgah,...

#### Tekmovalno obdobje SKUPAJ do 140 dni na sezono (leto)

Treningi se izvajajo do 6x tedensko: treningi se izvajajo na smučeh, vadba moči v telovadnici. Program vadbe je prilagojen tekmovanjem, ki se odvijajo sobote in nedelje. Tekmovanja na tekaških rolgah potekajo zgolj v drsalni tehniki, tekmovanja v zimskem času v obeh tehnikah. Tekmovanja starostne kategorije potekajo v ski krosu, posamičnih startih, množičnih startih, sprintih ter štafetah.

### 4. TEKMOVANJA

---

#### SKUPAJ do 35 dni na sezono (leto)

Tekmovalci tekmujejo v starostni kategoriji juniork ter juniorjev. Tekmovanja potekajo v sklopu slovenskega pokala Alpina ter mednarodne tekme. V poletnem delu sezone je tekmovanje na tekaških rolgah do 7, v zimskem obdobju do 28 na sezono.

### 5. OPREMA

---

- smuči za prosti ter klasični slog;
- palice za prosti ter klasični slog;
- čevlji za klasični ter prosti slog;
- dres ter ogrevalka, bidon, kapa, rokavice, očala;
- tekaške rolke, čelada;
- ura, merilec srčnega utripa.

## 6. ŠOLA

---

V zimskem času so predvideni predčasni odhodi od pouka, saj je potreben prevoz na kraj kjer se bo trening lahko izvedel (Pokljuka, Rogla, Planica, Rateče, Logatec, Medvode,...). Kraj izvedbe treninga je odvisen od snežnih razmer. Odnosnost v šoli je prav tako zaradi priprav v čas šolskega leta.

## 7. POČITEK

---

V času aprila do maja ima starostna kategorija običajno do 3 tedne počitka (počitek + aktiven počitek). Tekmovalci v tem času izvajajo aktivnosti sami oziroma se poslužujejo drugih aktivnosti, ki niso običajno vključene v trenažni proces.

## 8. ŽELENI STANDARD/NIVO

---

Želeni cilji, ki naj bi jih posameznik v tem obdobju razvil so:

- nadgradnja korakov klasične ter drsalne tehnike (ekonomičnost koraka, izboljšanje specifik);
- pridobitev izkušenj z mednarodnimi tekmovanji;
- napredek v razvoju na področjih: hitrost - dolžina koraka, aerobna vzdržljivost, anaerobna vzdržljivost, moč;
- posameznik se v tej starosti že usmerja v popolnoma tekmovalen šport, zato so nivoji katere želimo pri posamezniki doseči zelo različni ter odvisni od zastavljenih ciljev.

### 4.11 Ostali športi

V nadaljevanju bomo predstavili koristi oz. vplive ostalih športov na mlade, za katere pa nismo pripravili učnih načrtov ali opravili preverbe ter pridobivali mnenje trenerjev, vseeno pa so se nam zdeli pomembni za opisati.

#### 4.11.1 Aikido

Z zgodnjim uvajanjem dejavnosti, ki zahtevajo aikido vadba pomaga vzpostaviti nevronske poti v možganih v razvoju, ki se uporabljajo pri razvoju jezikovnih kompetenc in osvojitve sekundarnih jezikov (lingvistična inteligenca). Ljudem

pomaga razvijati samozavest za sodelovanje v družbeni interakciji, pogum in spretnost za vzdrževanje odnosa in zaupanje, da se ustrezno ločite. Aikido, s pomočjo centriranja, pomaga ljudem pri dihanju, povečanju koncentracije in uravnavanju jeze ali strahu (intrapersonalna inteligenca). Nauči te, kako se sprostiti in ostati miren v zahtevnih situacijah. Študentu dajejo prakso pri prepoznavanju, priznavanju, posredovanju in nadzoru nad potencialno destruktivnimi čustvi.

Aikido kot fizična umetnost neposredno zvišuje samopodobo in vpliva na ravnotežje, prožnost, okretnost, bruto motorične sposobnosti in fine motorične sposobnosti (bodinesteinestična inteligenca). Aikido s svojimi prepletajočimi oblikami in razmejitvami prostorov, aktivira ter spodbuja prostorsko razumevanje.

Na naprednih stopnjah aikido vadbe, ritmična in tekoča interakcija partnerjev prevzame glasbeno kakovost in nudi čudovito dopolnilo tradicionalnemu glasbenemu treningu (glasbena inteligenca). Aikido poučuje osnove pri reševanju problemov, prepoznavanju vzorcev in pregledu spremenljivk, pri tem pa konstantno ohranjamo ostale elemente (logična / matematična inteligenca). Študenti se naučijo premikati s silami narave, namesto da se z njimi pripravajo (Aikido in the schools, 2015).

#### **4.11.2 Balinanje**

Balinanje vpliva na strateško načrtovanje, saj mora biti vsak met točno načrtovan, potrebno je preceniti faktorje kot je hitrost, razdalja in sila, kar pa predstavlja tudi vadbo za možgane. Pri vsakem metu je poleg strateškega načrtovanja, potrebna tudi dobra usklajenost med roko in očmi, kar posledično vpliva na izboljšano koordinacijo otroka. Če želimo, da je met natančno izpeljan, so potrebne tehnike upogibanja in iztegovanja roke, s čimer razvijamo ter ohranjamo mobilnost sklepov. Vsak met zahteva podroben premislek in osredotočenost, kar lahko povežemo z vrlinami, pomembnimi za življenje. Prav tako kot večina drugih športov tudi balinanje omogoča druženja, prispeva k socialni angažiranosti, lajša stres, poveča samozavest in izboljša razpoloženje (Health Fitness Revolution, 2019).

### 4.11.3 Dirkanje

Spretnosti, ki jih potrebuje vsak dirkaški voznik, vključujejo nadzor nad avtomobilom, situacijsko ozaveščenost, smisel za dirkanje, inženirsko usposobljenost, potrpežljivost, ravnotežje, disciplino in trženje. Pri dirkanju, se mora voznik čim bolj približati teoretični meji oprijema - fizika narekuje, kakšna je ta meja. Uspešni vozniki se naučijo zadostnega nadzora nad avtomobilom, da lahko preizkusijo meje sposobnosti. Pomembna spretnost, ki jo mora imeti voznik, je načrtovanje in izvedba prehoda, s katerim si bo ustvaril prednost pred nasprotnikom.

Vendar pa poleg spretnosti obstaja še nekaj prirojenih lastnosti ali talentov, ki jih morajo imeti uspešni vozniki. Ključni pomen v dirkanju predstavlja hitro procesiranje informacij. Poleg upravljanja notranjih kontrol, kot npr. menjanje prestav in krmiljenje vozila, mora voznik hitro preučiti tudi zunanje dejavnike. Vozniki so v avtomobilu zelo zaposleni in počnejo veliko več stvari kot krmiljenje in prestavljanje. V avtomobilu so številne kontrole, ki jih morajo nastaviti v vsakem krogu. Vse te stvari od voznika zahtevajo, da vodi svoje miselne procese na zelo visoki ravni.

Osredotočenost ali koncentracija sta bistvenega pomena. Pravzaprav je vodenje dirke neverjetno doživetje za pot uma v skoraj spremenjeno stanje zavesti. Čas se zdi, da se upočasni. Misli niso usmerjene v nič drugega. Takšno koncentracijo mora dirkač obdržati skozi celotno dirko.

Odličen voznik mora imeti občutek za tveganje. Zaupati mora svojemu občutku in ne sme oklevati, sicer je priložnost zamujena. Hkrati, s prevelikim tveganjem pa se lahko njegova kalkulacija ne izide in dirko konča predčasno (Brown, 2014).

### 4.11.4 Fitness (crossfit)

Crossfit vadba v fitnessih ali na prostem, tudi doma, nam omogoča razvoj raznovrstnih gibalnih sposobnosti in telesnih funkcij, ki pri vseh športih predstavljajo osnovne gradnike. Kasneje, z bolj usmerjeno vadbo, lahko nadgrajujemo specifične sposobnosti, ki jih potrebujemo pri določenih športih. Spodaj so naštetih osnovni elementi, ki jih s crossfit vadbo lahko razvijamo in na kakšen način (Celebrationcrossfit, 2017):



- aerobna vzdržljivost: sposobnost telesa, da zbira, predela in odda kisik. Kako jo izboljšati: podaljšane aerobne vaje z zmerno intenzivnostjo. Primer: 30 min teka pri 80 % hitrosti sprinta;
- vzdržljivost: sposobnost telesa, da shrani, izkoristi in odda energijo. Kako jo izboljšati: Aerobne vaje različnih intenzivnosti. Primer: tek sprint 100 m, nato jog 200 m, nato sprint 200 m in jog 300 m itd.;
- moč: Sposobnost mišične enote ali kombinacije mišičnih enot, da uporabi silo. Kako jo izboljšati: Naredimo veliko serij, nižje ponovitve in velike teži pri kompleksnih gibih. Primer: 6 × 3 hrbtni počep pri 85 % 1RM;
- gibljivost: Sposobnost maksimiranja obsega gibanja danega sklepa. Kako jo izboljšati: Povečamo čas raztezanja, ki je največ na vaši mobilnosti v določeni artikulaciji. Primer: Zadržimo spodnji položaj počepa in med tem poskušamo ohraniti dobro formo za počepe;
- eksplozivna moč: Sposobnost mišične enote ali kombinacije mišičnih enot, da v najmanjšem času uporabi največjo silo. Kako jo izboljšati: med težkimi vajami smo eksplozivni. Enaka moč in hitrost delov. Primer: 1RM clean and Jerk. Skoki na visoko škatlo;
- hitrost: sposobnost zmanjšanja časovnega cikla ponovljenega gibanja. Kako jo izboljšati: gibe izvajamo čim hitreje. Primer: Intervali 100 m sprint;
- koordinacija: Sposobnost kombiniranja več značilnih vzorcev gibanja v edinstveno značilno gibanje. Kako jo izboljšati: Naučimo se in vadite nove športe / gibe / sekvence. Primer: Enkrat na teden igramo drugačen šport;
- agilnost: sposobnost zmanjšanja časa prehoda iz enega vzorca gibanja v drugega. Kako jo izboljšati: Smo hitri pri prehodu iz vaje v drugo. Primer: Ko končamo z gibanjem med WOD, se postavimo v pravi položaj in čim hitreje začnemo z naslednjo vajo;
- ravnotežje: Sposobnost nadzora nad postavitvijo težišč teles glede na njegovo oporno bazo. Kako jo izboljšati: Izzovemo svoje telo, da bo stabilno v položajih, kjer se počutimo nestabilne. Primer: Joga. Slack-line;
- natančnost: sposobnost krmiljenja gibanja v določeni smeri ali v dani intenzivnosti. Kako jo izboljšati: vaje z odbojno žogico in lovljenje.

#### 4.11.5 Jadranje

Otroci ali mladostniki se skozi jadrnanje naučijo odgovornosti in spoštovanja okolja, pridobijo širino na področju vremenskega znanja (kot je temperatura vode, smer nevihte, vetrov itd.), varnosti na vodi; naučijo se tudi, kako se izogniti trkom. Jadranje zahteva veliko vztrajnosti, upoštevanja pravil in timskega dela, in skozi to se naučijo tudi biti samozavestni in zaupati samemu sebi s tem, da krmilijo lastna plovila. Pridobijo občutek za smer (od kod prihajajo, kje je пристanišče itd.), prostorsko ozaveščenost (kako krmariti skozi ozke prostore – naučijo se tudi natančnosti) in fizične koordinacije. Prav tako pa pridobijo pomembne navade kot to, da mora biti plovilo ustrezno urejen in čisto, pravilno nameščeno in zavezano, stvari morajo biti na točno določenih mestih, in to lahko prenesejo v svoje vsakodnevno življenje (Worlds kids, 2015).

#### 4.11.6 Kajakaštvo

Veslanje s kajakom neprestano pomaga srčno-žilnemu sistemu, kar ima velike koristi za srce, poveča vzdržljivost in mišično moč v hrbtu in pomaga povečati definicijo trebušnih mišic, tako je predvsem povečana moč trupa, jedra telesa, rok, ramen in prsi. Noge so pomemben del ravnovesja v kajaku, tako se ob učenju tehnike veslanja, otroci naučijo delati z nogami in boki, kako stabilizirati ali podpirati kajak, na tak način pa se jim razvija moč nog in ravnotežje. Veslanje s kajakom bi težko potekalo v notranjih prostorih, tako ta vadba zagotovi oziroma pomaga pri vnašanju vitamina D v telo s pomočjo sončne svetlobe. Prav tako ima veliko koristi za mentalno zdravje, predvsem ga okrepi, pomaga pri zniževanju stresa, pomaga pri pomirjanju in pridobivanju samozavesti (Derek, 2018).

#### 4.11.7 Karate

Karate je športna dejavnost, ki vključuje fizične in psihološke sestavine. Trening karateja je sestavljen iz dveh komponent: "Kumitè", ki ga zaznamujejo sparing in borilne vaje s partnerjem in se želijo izogniti diskvalifikaciji; Za Kata pa so značilne oblike in zaporedja različnih potez, kot je boj proti namišljenemu nasprotniku. Ta disciplina omogoča, da osteo-artikularni in mišični sistem delujejo kot celota. Hkrati se šteje, da lahko izboljša samokontrolo in samozavedanje. Kakorkoli, kolikor vemo, je le malo raziskav pokazalo povezavo med motoričnimi sposobnostmi in kognitivnimi profili pri otrocih, ki trenirajo karate. Kar zadeva motorične

spodobnosti, je so raziskave odkrile pomembne razlike med otroki, ki vadijo karate in tistimi s sedentarnim načinom življenja za vse gibalne naloge.

Zlasti mlade karatejke so pokazale, da so hitrejši v teku, da imajo boljše sposobnosti koordinacije in da so bolj eksplozivni v nogah kot njihovi vrstniki s sedečim življenjskim slogom. Kot je bilo pričakovano, so rezultati potrdili vrednost rednih treningov karateja pri povečanju hitrosti, koordinacije in eksplozivnih sposobnosti moči nog pri otrocih. Ti rezultati so skladni z motoričnim profilom odraslih športnikov. Znano je, da imajo mišična eksplozivna moč, skakalna zmogljivost in največja hitrost ključno vlogo pri zmogljivosti karatejke.

Kar zadeva kognitivne sposobnosti, se zdi, da imajo otroci, ki izvajajo karate, boljše kognitivno delovanje. Prvič, kažejo boljše predstave pri vizualni selektivni nalogi pozornosti in v ustnem delovnem spominu. Zlasti selektivne sposobnosti pozornosti podpirajo reakcijski čas, ki ima ključno vlogo pri karate izvedbi in razlikuje športnike in novince. Za visoko zmogljivost so značilne predvsem eksplozivne tehnike, ki so strogo povezane z reakcijskim časom boljše izbire. Povečanje koncentracije in asertivnosti je eden glavnih rezultatov dolgoročnega karateja. Ta učinek potrjujejo tudi klinične študije, ki kažejo pozitivne učinke treninga karateja za izboljšanje trajne pozornosti in zmanjšanje impulzivnosti pri otrocih z ADHD (Alesi, Bianco, Padulo, Paolo Vella, Petrucci, Paoli, Palma in Pepi, 2014).

#### **4.11.8 Kegljanje**

Poučevanje otrok kegljanje, jim pomaga razviti vizualne spretnosti. Poleg uporabe oči lahko kegljanje pomaga okrepiti mišice, popoln obseg gibanja in jih narediti bolj prožne. Obseg gibanja izboljššan, ker mišice v roki in ramenih delujejo povezano, kar ustvarja sinergijo med temi gibi. Prav tako pa okrepi moč zgornjega dela telesa, saj kegljanje nauči tudi uravnovežiti telo. Ko kroglo spustiš po stezi, preden izpustiš žogo, je običajno, da nogo postaviš nazaj za drugo. Ta noga pomaga uravnovežiti silo ali dejanje, ki se uporablja na žogo. Ta gib bo tudi uravnovesil gibanje žoge. Ti gibi niso intuitivni ampak so naučeni. Kegljanje je odličen način, da se otrok nauči, kako biti tekmovalni brez agresije. Lahko se naučijo uporabljati druge dele telesa, da izboljšajo svojo igro, na primer svoj vid in motorične sposobnosti. To ni samo šport za starejše; to je igra, ki bo otroku pomagala, da se bo razvijal skozi celo življenje (The Wow Factory, 2016).

#### 4.11.9 Kolesarstvo

Kolesarjenje, tako kot ostali športi, pomaga pri razvoju otrok. Z učenjem kolesarjenja se razvijajo večje mišice skupine, areobna kapaciteta, srčno žilni sistem in kostno zdravje. Kolesarjenje kot aerobna dejavnost vpliva na uravnavanje teže, znižuje stres in vpliva tudi na kognitivne sposobnosti. Raziskave dokazujejo, da otroci, ki se ukvarjajo z areobnimi športi kot so kolesarjenje, tek izboljšajo zdravjem in možganskimi zmožnostmi. Mladi lahko kolesarjenje izkoriščajo kot sredstvo prevoza v šolo ali na delo, oziroma ga izkoriščajo kot vrsto rekreacije. Kolesarjenje razvija moč nog in trupa, vpliva na ravnotežje in zaznavanje. Mladim lahko kolesarjenje predstavlja tudi interesno dejavnost za druženje.

Kolesarjenje povečuje zaupanje otrok. Otroci postanejo samostojni in posledično gradijo visoko samozavest. Vožnja s kolesom pomaga otrokom, da se zavedajo svojega telesa in okolice. Zaradi tega so bolj odgovorni. Kolesarjenje pomaga graditi družbeno disciplino, zaradi katere se otroci družijo z otroki, ki jih zanima enako: kolesarjenje. Otroci med kolesarjenjem delijo svoje ideje, želje, ambicije, poglede, skrivnosti in razpravljajo o težavah. Majhno tekmovanje v vožnji s kolesom v soseskah za otroke lahko pripelje tudi starše.

Čeprav kolesarjenje večinoma dela mišice v spodnjih okončinah, se uporabljajo tudi mišice zgornjega dela telesa. Posledično lahko vožnja s kolesom v soseski pomaga okrečiti celotno obremenitev telesnih mišic otroka. Lepota je v tem, da kolesarjenje pomaga enakomerno graditi mišice celega telesa. Kolesarjenje je eden od načinov za vzgojo ekološko ozaveščenih otrok. Oblika prevoza brez onesnaževanja okolja. Še bolje, če vaši otroci radi kolesarijo na prostem, pridejo v interakcijo z materjo naravo. Vožnja s kolesom je lahko terapevtska. Pomaga lajšati stres, ostati osredotočen in ostati mlajši. Vožnja s kolesom potrebuje spretnosti usklajevanja, gonjenja in nadzora.

Študije so kolesarjenje povezale z zdravjem in močjo možganov. Ko se otroci ukvarjajo s kolesarjenjem, se poveča pretok krvi v možgane. Posledično njihovi možgani ostanejo zdravi. Takšni otroci vedno bolje delujejo v razredu, še posebej, če se vsak dan vozijo v šolo v primerjavi s tistimi, ki vozijo šolski avtobus. Skratka, kolesarjenje izboljšuje duševno zdravje otrok. Vožnja s kolesom je ena izmed otroških dejavnosti, ki zahteva malo spretnosti. Obstajajo posebna otroška kolesa, ki lahko pomagajo pri samozavesti pri vožnji (Awwy, 2020).

#### 4.11.10 Lokostrelstvo

Lokostrelstvo, kot šport, zahteva natančnost, nadzor, osredotočenost, fizično pripravo in odločnost. Trening vrhunskih lokostrelcev traja tudi po več ur, kar pozitivno vpliva na športnikovo zdravje. Tudi rekreativni lokostrelci ne trenirajo kaj dosti manj, zato lahko že rekreacija prinese koristi za zdravje. Lokostrelstvo je šport, ki ni odvisen od starosti udeležencev in njihovih gibalnih sposobnosti. Na OI 2012 v Londonu so naredili raziskavo v primerjavi porabljenih kalorij vseh dobitnikov zlatih medalj z deset minutno aktivnostjo kot npr. ples, potapljanje, pometanje ali sesanje. Ugotovili so, da moški lokostrelci porabijo približno 1084 kalorij, samo 747 kalorij manj kot maratonke in okoli 1000 kalorij več kot moški sprinterji (potrebno je upoštevati tudi časovno trajanje posamezne aktivnosti). Na turnirjih lokostrelci prehodijo okrog 8 km vsak dan in porabijo med 100 – 150 kalorij na 30 minut.

Glavne gibalne akcije, ki so prisotne pri lokostrelstvu zahtevajo kratke eksplozije mišic trupa. Prav tako je potrebna moč prsi, rok, ramenskega obroča in hrbtnih mišic, ki izvajajo ostala gibanja (držanje loka, napenjanje tetive.). Pravilna in neprekinjena vadba utrdi izpostavljene mišice. Ena izmed glavnih lastnosti lokostrelcev je osredotočenost in nadzor na svojo rutino streljanja. Pri tem jih ne smejo zmotiti zunanji dejavniki kot so veter, razdalja, hrup in sotekmovalci. Ta nadzor nad samim sabo koristi tudi na drugih življenjskih področjih. Gibalni akciji koraka in strela morata biti usklajeni, kar zahteva veliko treninga. Njuno rutino je treba vgraditi v mišični spomin, da ne potrebujeta posebnega nadzora, s strani lokostrelca. Pri tem podvigu je pomembna dobra koordinacija telesa, ki pa tako ne pomaga samo pri boljšem strelu ampak na splošno, pri vsakodnevnem gibanju človeka.

Lokostrelstvo se je enostavno naučiti, vendar pa je, pri želji po perfekciji, pot dolga. Tukaj te šport nauči potrpežljivosti v napredek in konec koncev v rezultat. Če smo odločni in imamo dolgoročni cilj, bo potrpežljivost poskrbela, da vsak trening napredujemo in smo z vsakim korakom bližje cilju. Potrpežljivost, ki jo razvijemo tekom treningov, pozitivno vpliva na druga življenjska področja izven športa. Biti umirjen in natančen pod pritiskom je sposobnost, ki jo lokostrelci razvijejo s pomočjo upravljanja svojega dihanja, zbranosti in živčnosti.

Umirjenost v ključnih trenutkih pomaga pri »treznih odločitvah«, ki jih potrebujemo povsod v življenju. Samozavest se gradi na postavljanju uspešnih merljivih rezultatov. Potrebno si je postaviti cilje in jih izpolniti, da bi lahko dvignili samozavest. Tukaj ni poudarek samo na športnih rezultatih ampak tudi življenjskih ciljih, ker se bo ta pridobljena samozavest kazala na vseh področjih (Vasquez, 2017).

#### 4.11.11 Plavanje

Plavanje je šport, pri katerem je v gibanje vključeno veliko mišičnih skupin. Zaradi velike vključene mišične mase, plavanje razvija moč specifičnih plavalnih mišic, aerobno kapaciteto telesa in lokalno vzdržljivost mišičnih skupin. Vpliva pa tudi na srčno – žilni in dihalni sistem. Plavanje in drugo gibanje v vodi se priporoča za ljudi, ki imajo težave z gibalni, so prekomerno težki, so v obdobju po operaciji, imajo posebne potrebe, artritis, poškodbami gibal, sladkorno boleznijo, krvnim pritiskom, gibalno oviranim in drugim skupinam ljudi s posebnimi potrebami. Razlog je v vzgonu, ki ga voda daje med gibanjem v vodi in tako omogoči, da se sklepi razbremenijo. S tem, določenim skupinam, ki imajo v procesu športne vadbe ali rehabilitacije onemogočeno normalno gibanje, zagotovimo možnost gibanja v olajšanih okoliščinah in jih spodbujamo k aktivnemu življenjskemu slogu. Osebam, ki imajo astmo, pomagajo dihalne vaje za kapaciteto pljuč in umiritev dihanja, ki jih izvajajo v notranjem bazenu, saj jim takšno okolje omogoča primerne pogoje za vadbo. Bazen in okolje v katerem vadijo mora zagotavljati pogoje, ki ne povzročajo astmatičnih napadov.

Voda nudi odlično okolje, ki omogoča lažjo vadbo vadečemu in lažje vodenje vadbe kineziologu, ki vodi vadbo. Težavnost vadbe lahko progresivno povečujemo z vajami ali pripomočki, ki so primerni starosti in sposobnostim vadečih. V raziskavi, kako hidroterapija pomaga pri zmanjšanju bolečin pri bolnikih s multiplo sklerozo, je bilo dokazano, da dvajset tedenska vadba zmanjšuje bolečine in simptome kot npr. utrujenost, depresija.

Plavanje je aktivnost, ki je zelo učinkovita pri porabi kalorij. Človek, težek okoli 73 kg, v eni uri plavanja (zmerni tempo) porabi okoli 423 kalorij. V primerjavi z drugimi športnimi aktivnostmi, isto težak človek porabi manj kalorij z veliko daljšo vadbo. Za primer lahko vzamemo hojo, kjer v eni uri (s hitrostjo 5,6 km/h) porabimo okoli 314 kalorij ali pa joga, kjer v eni uri porabimo 183 kalorij.

Redna aerobna vadba pomaga ljudem z nespečnostjo. Nespečnost prizadene mlajše in starejše ljudi. Predvsem za starejše ljudi je aerobna vadba v vodi idealna, saj jim ne povzroča bolečin, nelagodja ali poškodb, ki bi se sicer pojavile pri vadbi na kopnem, kot je tek. Za tek je značilno pojavljanje bolečine v sklepah nog in ledvenega dela hrbtenice. Raziskovalci so tudi namenili svoj čas za raziskovanje stresa med ljudmi; npr. ugotovili so, da se je po vadbi plavanja odstotek ljudi s simptomi depresije in stresa znižal iz 44 % na 8 % (Marcin, 2017).

Obisk in vadba na bazenu je relativno poceni in je zaradi nizkih finančnih vložkov posameznika dokaj dostopna. Plavalna oprema vsebuje kopalke, plavalno kapo in plavalna očala. Največkrat so to manjši šolski bazeni, ki ponujajo cenejše katre in nudenje storitev na bazenu (Marcin, 2017).

#### **4.11.12 Plezanje**

Plezanje je naravna oblika človekovega gibanja, ki ima veliko veliko telesnih, duševnih in socialnih koristi za otroke. Plezanje kot naravna oblika gibanja je v današnjem času zelo zapostavljena. Kot športna dejavnost primarno razvija moč rok, ramenskega obroča in trupa ter gibljivost ramenskega obroča in kolčnega sklepa. Plezanje vpliva tudi na aerobno vzdržljivost, splošno moč, vzdržljivost v moči in gibljivost.

Plezanje razvija tudi medmišično in znotrajmišično koordinacijo in zmanjšuje mišična nesorazmerja. Prav tako razvija tudi človeške kvalitete kot so premagovanje strahu, izboljšuje vnemo ter samozavest in samopodobo, kreativnost pri reševanju problemov. Zaupanje v svojega sovadečega oziroma trenerja je pogoj za utrjevanje starih veščin ter osvajanje novih tehničnih znanj v plezalni strani.

Biti na dno stene za plezanje, je lahko za otroka malce strašljivo in pretirano. Vendar pa bodo z zunaj svojega območja udobja in počasi korak za korakom navzgor po plezalni steni premagali svoj strah in to bo še povečalo njihovo samozavest, četudi se na vrhu ne bodo znašli že na začetku. Če bodo premagali svoj strah in dosegli svoj cilj na plezalni steni, bodo imeli samozavest in prepričanje vase, da bodo reševali težave na drugih področjih svojega življenja.

S plezanjem po skalah obstaja več načinov, kako "osvojiti goro". S številnimi možnimi potmi se otrok mora odločiti, kaj bo naslednja najboljša poteza. Najprej verjetno sprejemajo svoje odločitve korak za korakom, toda ko bodo postali bolj izkušeni, bodo lahko pot do vrha vizualizirali vse do prvega koraka. To je fantastično za oblikovanje sposobnosti otrokovega načrtovanja in reševanja problemov.

S hitrim tempom življenja v teh dneh, nenehnim pritiskom, da bi ga dosegli, tudi otroci lahko čutijo stres na svojih majhnih ramenih. Pri plezanju, ko se srečuje s plezalno steno, mora biti popolnoma osredotočen. Zaradi tega mora odmisлити vse zunanje vplive in pustiti glavo čisto in pripravljeno, da se osredotoči na nalogo. V nekem smislu lahko plezanje postane oblika meditacije. Otrok je popolnoma v sedanjem trenutku, brez pomislov o vsakodnevnih težavah ali skrbi. Odlična plezalna seja bo otroku napolnila energijo in jih pripravila, da se bodo z bistro glavo spopadli z življenjem.

Plezanje v stenah moštveni šport, ki zahteva veliko komunikacijskih in poslušnih spretnosti. Razen, če v objektu ni samodejnega sistema, bo vaš otrok vedno plezal z eno drugo osebo. Ena oseba je plezalec, druga pa belayer. Plezalka je oseba na dnu stene, ki nadzira tesnost vrvi za plezalca. Za učinkovito plezanje plezalca in soigralca je pomembno, da lahko komunicira in posluša navodila drug drugega (Health fitness revolution, 2015).

#### **4.11.13 Pohodništvo**

Pohodništvo je prostočasna rekreativna dejavnost za katero ni potrebno imeti veliko denarja, poleg tega pa je dostopna vsakomur. Pohodništvo pozitivno vpliva na aerobno kapaciteto, povečuje gostoto kosti ter moč nog in trupa. Med hojo moramo biti pozorni tudi na ravnotežje ter stabilizacijo saj je običajno teren, po katerem aktivnost izvajamo, razgiban. Pohodništvo vpliva tudi na razpoloženje.

Smernice za pohodniško vadbo (Robinson Mayer, 2013):

- Počasen začetek. Kratek lokalni pohod je najboljši za začetnike. Postopno prehajanje na poti s hribi ali neravnim terenom.



- Uporaba pohodniških palic omogoči vključevanje večje mišične mase posameznika in s tem bolj aktivira mišice rok, ramenskega obroča in trupa, ter s tem zagotovijo večjo porabo energije.
- Klanec z naklonom od 5 % do 10 % pomeni 30 – 40 % povečanje porabe energije.
- Neravna podlaga izboljša tudi zavedanje telesa, ravnotežja in stabilnost.
- Obteževanje: Nahrbtniki predstavljajo dodatno obremenitev. Pri izbiri nahrbtnika moramo paziti na ustrezno ledveno oporo, saj lahko dolgotrajna hoja vpliva na stabilnost in nelagodje v ledvenem delu.
- Pri pohodništvu moramo upoštevati tudi varnost in zdravje, zato se raje na pohode odpravljamo v skupini, po znanih poteh ter primerno opremljeni. Izboljšane spretnosti izboljšajo počutje in samozavest posameznika.

#### **4.11.14 Squash**

Squash je dinamičen šport oziroma igra z loparji, ki vključuje gibalne strukture kot so skoki, vrtenje, upogibanje, skakanje, šprinti, spremembe smeri. Igralci skvoša morajo biti agilni in ustrezno koordinirani ter morajo udarce izvesti v ravnotežju z določenim ritmom in pravočasnostjo. Squash je zaradi svoje značilnosti primeren tudi za otroke.

Squash izboljšuje koordinacijo roka – oko. Zaradi hitrosti gre je v določeni meri pomembna tudi gibljivost, ki igralce varuje pred poškodbami in zagotavlja boljšo igralno uspešnost. Kot vse igre z loparju, tudi squash izboljšuje koncentracijo vadečega oziroma igralca. Squash je šport, ki združuje areobno in anaerobno vzdržljivost, moč, hitrost in natančnost, in je zato primeren za vse starostne kategorije (Kell, 2017).

#### **4.11.15 Tek**

Tek kot športno rekreativna dejavnost vpliva predvsem na aerobno vzdržljivost, moč in vzdržljivost večjih mišičnih skupin. O postopnem povečevanju intenzivnosti in obsega je primerno sredstvo za ohranjanje ali zniževanje telesne mase na račun maščobnega tkiva.

Spremembe do katerih pride pri teku z otrokovo rastjo in razvojem: dolžina korakov se poveča; povečanje dolžine koraka povzroči večje sile; zadnja noga se med fazo potiska popolnoma raztegne; fleksija kolena se poveča s peto navzgor blizu zadnjice; stegno z večjim pospeškom niha naprej; pred udarcem pete postane stegno vzporedno s tlemi; gibanje v sagitalni ravnini se odpravi in sile ostanejo v zadnji posteriorni ravnini; zaviranje v nogah se ustavi in osnova podpore se zoži.

Drža stopala se giblje v upogibu kolena, ko se teža telesa premika nad težiščem; poveča se vrtenje trupa, kar povzroči daljši korak in boljše nasprotovanje roke in noge; trup ima rahel naklon naprej; roke zamahnejo naprej in nazaj, pri čemer se komolec v upogibu blizu 90 stopinj premika v nasprotju z nogami.

Vsi zgoraj navedeni koraki so odvisni od otrokove mišične moči, ravnotežja, koordinacije, telesne ozaveščenosti in biomehanike. Zelo pomembno je, da pri oceni otrokovega teka dobro poznamo zgoraj naveden parameter na podlagi katerih lahko nato določimo katerega je treba izboljšati, da dosežemo splošno boljšo pripravljenost otroka na tek (Youth Therapy Source, 2014)

#### **4.11.16 Tenis**

Motorične sposobnosti ki jih razvijamo s tenisom so:

- moč: splošna moč, moč nog, trupa, ramenskega obroča in rok ter hitra moč nog in rok;
- hitrost: hitrost reakcije, štartna hitrost, hitrost posamezni gibov, hitrost ciklični gibanj in agilnost;
- koordinacija: pravočasno usklajevanje telesnih segmentov za uspešno izvedbo teniški udarcev in teniškega gibanja; koordinacija med očesom in roko, ki je potrebna zaradi nenehnega prilagajanja igralni situaciji;
- gibljivost: splošna gibljivost s poudarkom na ramenskem obroču in kolkih;
- natančnost: usmerjanje udarjenih žog v teniško igrišče;
- ravnotežje: statično in dinamično ravnotežje pri teniških udarcih.

Funkcionalne sposobnosti, ki jih razvijamo s tenisom so:

- aerobna kapaciteta: vpliv na srčno – žilni in dihalni sistem pri nižji intenzivnosti teniške igre in za regeneracijo med točkami;
- anaerobna vzdržljivost: intervalna obremenitev teniške igre.

Prednosti vključevanja v tenis pa so še druge, saj tenis razvija delovne navade, disciplino, samoobvladovanje emocij oziroma čustev. Igralci lahko izkušnje v teniški igri prenesejo tudi v vsakdanje življenje kjer se spopadajo z življenjskimi problemi oziroma situacijami. Tenis je fizično in psihično zahteven šport, ki od igralca zahteva obvladovanje težkih pogojev in stresa med igro. Tenis uči igralca tudi taktičnega razmišljanja in razumevanja same igre. Skozi teniško igro igralci ponotranjijo športno vedenje, ki je značilno za teniško igro. Igralec se nauči zmagati in izgubljati ter razvija tudi druge socialne veščine (Groppel, 2016).

#### **4.11.17 Športne dejavnosti za otroke s posebnimi potrebami, invalide, slepe in slabovidne**

Športne dejavnosti vključujejo notranjo disciplino, tekmovalni duh in tekmovalnost, prav tako se pa s športom povečujejo fizična moč, vzdržljivost, socialna integracija in psihološka blaginja. Prav zaradi tega pa se pomen športne aktivnosti še toliko bolj izrazito kaže pri otrocih s posebnimi potrebami. Šport prispeva k procesu reševanja problemov socialne prilagoditve in osamljenosti med invalidnimi otroci in posamezniki.

Dolgoročni vplivi športnih dejavnosti so, da otroci razvijejo pozitiven občutek do sebe, socialne kompetence, motorične sposobnosti, telesno in motorično kondicijo, zapolnjen prosti čas, večine igranja, ustvarjalno izražanje in odpravljanje tesnobe. Raznоразne športne aktivnosti in tekmovanja, ki so prilagojena otrokom s posebnimi potrebami zagotavljajo, da se pri otrocih razvijejo socialne prilagoditve in razkrijejo sposobnost samooskrbe invalidnih otrok. Šport postaja vse bolj pogostejša oblika zdravljenja, ki dopolnjuje običajne fizikalne metode, tako metode vadbe programirane v skladu z invalidnostjo in starostjo otrok prispevajo k njihovi socialni prilagoditvi in psihološkemu počutju (Kızar, Dalkılıç, Uçan, Mamak in Yiğit, 2015).

Izsledki študij prikazujejo, da se s pomočjo športne dejavnosti pri otrocih s posebnimi potrebami, motorične sposobnosti v kratkem času izboljšajo. Raziskave ponazarjajo, da otroci, ki so telesno aktivni imajo dvakrat boljše motorične sposobnosti, neglede na naravo njihove invalidnosti. Predvsem se izboljša gibanje, metanje stvari nad višino glave, boljše manipuliranje z drugimi stvarmi in prav tako ravnotežje, doseganje višje stopnje koordinacije in metanje. Raziskave so tudi pokazale, da ima telesna vadba pozitiven vpliv na otroke, ki imajo neprimerno propriocepcijo (njihov občutek položaja telesa med gibanjem). Torej redna športna dejavnost nima samo vpliva na motorične sposobnosti ampak tudi na celotni razvoj otroka s posebnimi potrebami (Favazza, Siperstein, Zeisel, Odom, Sideris in Moskowitz, 2013)

Ljudje z okvaro vida imajo številne koristi od športa, vključno z izboljšanjem splošnega zdravja, socialnimi vključenostmi, ravnotežjem, pridobivanjem motoričnih sposobnosti, komunikacijo in timskim delom. Te koristi so bistvene za vsakdanje življenje. Šport / telesna aktivnost ima velik vpliv na splošno zdravje, saj ima različne koristi za vse vidike zdravja. Šport se uporablja kot dejavnik vključevanja za ljudi, ki imajo telesne in psihične okvare, saj omogoča socialno interakcijo in sodelovanje z vrstniki.

Šport omogoča vsem, da se družijo z vrstniki, ustvarjajo vezi prijateljstev v dejstvu, da imajo skupen interes in hobi. Družabne interakcije z vrstniki z izgradnjo mrež prijateljstva povečujejo samozavest, ki jim omogoča nadaljnjo neodvisnost in dosežke. Ravnotežje je pomemben dejavnik za slabovidne, saj pomaga spodbuditi njihovo vključevanje v prostor. Šport ima lahko številne učinke na izboljšanje motoričnih sposobnosti, kot so hitro spreminjanje smeri, ustavljanje, pristajanje in skakanje, kar lahko daje odlične lastnosti ravnotežja. Pridobitev motoričnih spretnosti je pomembna, saj ima velik vpliv na stopnjo neodvisnosti / samostojnosti, stopnjo ustreznosti prilagodljivega vedenja, pa tudi na kakovost življenja. Izboljšanje finih motoričnih sposobnosti v športu vodi k izboljšanju finih motoričnih spretnosti v vsakodnevni dejavnosti, kot so pisanje nalog.

Ugotovljeno je bilo, da imajo otroci, ki razvijajo motorične sposobnosti in verjamejo, da so spretni, samozavestne in so zato bolj pripravljeni sodelovati pri telesnih aktivnostih v igrah, vključeni v skupine vrstnikov in sodelovati v ustvarjalnih in športnih dejavnostih. Raziskave kažejo, da telesna aktivnost v zgodnjem otroštvu pomaga razviti motorične sposobnosti, za katere se v otroštvu misli, da so povezane

z različnimi zdravstvenimi rezultati, kot so samopodoba, kardiorespiratorna kondicija in kognicija. Komunikacija je v vseh situacijah pomembna zahteva po spretnosti. Osebe z okvaro vida imajo veliko različnih načinov komunikacije.

Razumevanje, da vsaka oseba komunicira drugače in se temu prilagajamo, omogoči vključenost v vse dejavnosti. Timsko delo povezuje z vključenostjo, zaupanjem v socialne vključenosti in spodbuja interakcijo med vrstniki. Pomaga tudi izboljšati komunikacijske sposobnosti med skupino za podporo, slabovidnim posameznikom in njihovo ekipo / vrstniki. Številni športi so bili prilagojeni tako, da vključujejo invalide, na primer plavanje in nogomet, toda tudi šport je bil ustvarjen posebej za specifične okvare, kot je na primer goalball za slabovidne. Slednje lahko spodbudi številne fizične in psihološke izboljšave kondicije in počutja. Udeležba za šport / telesno aktivnost slabovidnih je pomembna, saj jim omogoča, da se vključijo v družbo z vrstniki, ne da bi jih izključili (Fulcher, b.d.).



## 5 INFORMACIJSKA REŠITEV

Šport ima za mlade izjemen pomen, saj lahko le tako ohranjajo svoje zdravje. Ima pa tudi več drugih pozitivnih učinkov, kot le učinke na telo. Šport, predvsem v mladih letih, oblikuje osebnost ter navade mladih. Področje informacijskih tehnologij, ki že delujejo v športu, je precej široko. Osredotočili se bomo predvsem na nekaj najbolj osnovnih ter jih predstavili, saj menimo, da so le-te najbolj številčno uporabljene med mladimi.

### 5.1 Uporaba informacijskih tehnologij v športu na ravni posameznika

Na tržišču je mnogo informacijskih tehnologij, ki so mladim športnikom v pomoč pri analiziranju treningov in zbiranju podatkov, ki lahko nato služijo kot osnova za nadaljnje delo. V nadaljevanju bomo predstavili predvsem športne ure ter platforme, ki jih le-te podpirajo, pri analizi aktivnosti ter testiranja mladih športnikov. Hkrati pa bomo predstavili tudi informacijsko rešitev oziroma platformo SAP Sports One, ki prav tako služi pri analitiki ter hkrati omogoča prikaz vseh podatkov o posameznikih v realnem času.

### 5.1.1 Ure in platforme ter aplikacije, ki beležijo opravljene aktivnosti

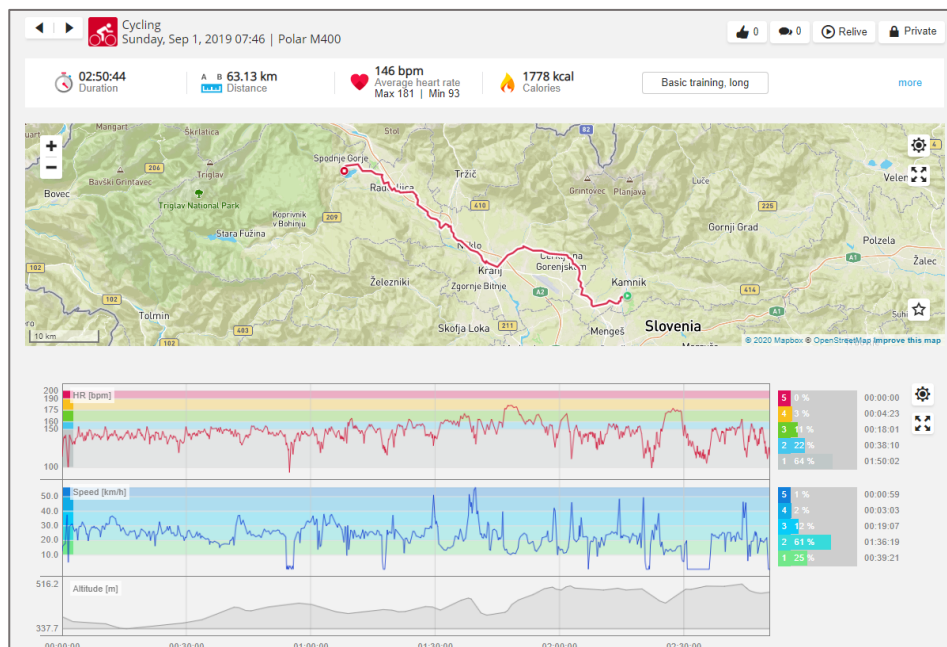
Na tržišču najdemo mnogo različnih športnih ur, ki pomagajo beležiti opravljene aktivnosti/treninge. Med najbolj prepoznavnimi znamkami poznamo Polar, Sunnto ter Garmin. Takšne ure že same po sebi merijo mnogo podatkov: srčni utrip, število opravljenih kilometrov, cono, v kateri je glede na obremenitev izvedena aktivnost, kadenco, frekvenco korakov, višino ter višinsko razliko opravljene aktivnosti ter še mnoge druge podatke (Polar, Garmin, Sunnto).

Tovrstne ure imajo na spletu izdelano platformo, ki uporabniku ob povezovanju ure z računalnikom, omogoča prenos opravljenih treningov ter analizo posameznih dejavnosti, ki jih je opravil. Prav tako poleg omenjenih platform na spletu obstajajo aplikacije za Android ter iOS sistem, ki si jo lahko posameznik prenese na mobilni telefon ali tablico ter prav tako sinhronizira opravljene aktivnosti in analizira opravljeno aktivnost.

Ob prvi uporabi je potrebno vnesti tudi svoje osebne podatke, da jih aplikacija nato analizira in tudi primerja s podatki oziroma standardi, ki so določeni na podlagi večje populacije različno aktivnih ljudi. Podatki, ki jih vnesemo, so: ime, priimek, višina ter teža, izmerjeni VO2 MAX (izmerjen na testiranju v laboratoriju, prav tako precej natančen izračun, ki je mogoč z uro Polar A300) (Cooper in Shafer, 2019), povprečno število ur treninga v enem tednu, najvišji dosežen srčni utrip, utrip v mirovanju (najnižji srčni utrip v mirovanju, vendar ne med spanjem), aerobno ter anaerobno srčno frekvenco (število udarcev v minuti – podatek, ki ga prav tako pridobimo s testiranjem v laboratoriju) ter povprečni čas spanja ponoči. Podatki, katere aplikacija zahtava, se razlikujejo glede na to, kateri model športne ure uporabljamo.

Podobno kot za že omenjene športne ure, pa podobne funkcije ponujajo tudi Apple Watch, Huawei, Samsung, itd. V večini, pa tukaj ne gre za ure, ki jih kategoriziramo kot zgolj športne. Značilnost tovrstnih ure je merjenje srčnega utripa na zapestju, ki je bilo potrjeno kot enako učinkovito, kot merjenje srčnega utripa, z merilcem utripa Polar H10 Heart Rate Monitor (Weaver, Wooden in Grazer, 2019). Slika predstavlja pogled na enega izmed opravljeni treningov znotraj platforme Polar-ja.





Slika 44: Analiza opravljenega treninga  
(osebni arhiv Katja Marolt, 2019).

Slika 44 prikazuje opravljen trening s športno uro Polar M400. Prikazana je dolžina aktivnosti, razdalja, povprečen, maksimalen ter najnižji srčni utrip tekom aktivnosti in število porabljenih kalorij. Pod osnovnimi podatki se nahaja zemljevid opravljene aktivnosti ter graf, ki vsebuje podatke o srčni frekvenci, hitrosti ter profilu terena, kjer je bila aktivnost opravljena.

### 5.1.2 Testiranje mladih športnikov

Med zelo številčnimi tehnologijami, ki jih trenutno poznamo na področju športa, spada zagotovo tudi testiranje mladih športnikov v laboratoriju. Testiranja se glede na športe razlikujejo. Izvajajo se bio-mehanski testi, testi gibljivosti, psihološki testi, fiziološki testi ter drugi. Za izvajanje testov za npr. eksplozivnosti se uporabljajo t. i. celice ter tenziometrijske plošče, s katerimi merimo hitrost/moč odriva, višino odriva in frekvenco odrtivov. Široko zastopana skupina testov med mladimi športniki so testi vzdržljivosti. Testi vzdržljivosti se izvajajo na tekoči tekaški preprogi ali kolesu. Tovrstna testiranja so vključena tudi v letna testiranja športnikov s kategorizacijo olimpijskega komiteja ter v splošne zdravstvene preglede managerjev.

Seveda se testiranja razlikujejo glede na športe ter športno aktivnost posameznika. Zaradi najširše ter najpogostejše uporabe tovrstnih testiranj, bomo le-te podrobneje predstavili. Testi vzdržljivosti se izvajajo na širokem področju populacije ljudi. Osredotočili se bomo predvsem na testiranja športnikov, čeprav so protokoli priprave na testiranje enaki ali podobni tistim za ostale testirance.

Testiranje se prične s tehtanjem ter izmero višine testiranca, saj so to podatki, ki jih potrebujemo pri izračunu VO<sub>2</sub>MAX (ml/kg/min) ali maksimalne porabe kisika – maksimalne aerobne kapacitete. Na telo namestimo merilec srčnega utripa (uporablja se navaden merilec srčnega utripa ali EKG senzorji, ki se namestijo z žičkami neposredno na telo testiranca).

V primeru, da se tekom testa odvzema tudi laktat (mlečna kislina, ki nastane kot stranski produkt celičnega dihanja, v primeru pomanjkanja kisika) se pred začetkom testiranja posamezniku odvzame vrednost v mirovanju, tj. izmeri se vsebnost laktata pred samim testiranjem. Testirancu se namesti še maska, nato pa se, odvisno od športa, testiranca postavi na preprogo oziroma se usede na kolo. Za različne športe poznamo različne protokole. Običajno se testiranje začne na določeni hitrosti ter pri določenem naklonu, ki pa se nato povečuje oziroma viša. Koliko se hitrost viša in koliko se spreminja naklon, opredeljuje protokol testiranja, ki ga posameznik opravlja.

Iz testiranja običajno pridobimo podatke, na podlagi katerih lahko nato izrišemo grafe, ki nam služijo kot osnova za analize, primerjave rezultatov z drugimi ter rezultati športnika v preteklih letih. Le-ti podatki so:

- višina ter teža testiranca;
- teža ter procent mišične ter maščobne mase v telesu;
- ITM = indeks telesne mase;
- bazni metabolizem ali BMR = minimalno število kalorij, ki jih telo potrebuje za normalno delovanje v mirovanju za vzdrževanje obstoječega stanja;
- teža kosti;
- nivo visceralne maščobe (maščoba v trebušnem predelu);
- voda v telesu (TBW – ang. »total body water«);
- srčno-pljučno kapaciteto (ml/kg/min);

- funkcionalna kapaciteta (METS);
- ventilacija (L/min);
- srčne utripe na določeni hitrosti/ obremenitvi;
- maksimalen srčni utrip (ud/min);
- laktate na določenih obremenitvah;
- VO2MAX (maksimalna aerobna kapaciteta) = največja količina kisika, ki jo lahko organizem porabi v eni minuti;
- aerobni prag;
- anaerobni prag (OBLA);
- ter še mnoge druge (odvisno od kompleksnosti opravljenega testiranja).

### 5.1.3 Informacijska rešitev SAP Sports One

Med iskanjem informacijskih rešitev za analitiko ter vodenje športnega kluba oziroma športnikov ter treningov smo uporabili rešitev SAP Sports One. To je programska rešitev, ki je trenutno na voljo za nogomet, hokej, košarko, rokomet, smučanje in ragbi in primarno pomaga klubom in organizacijam digitalizirati management športnih nastopov s koordinacijo administrativnih zadev, treningov, zdravniške oskrbe in vodenje moštva. Platforma se nahaja v oblaku, vanjo pa so integrirani vsi športni podatki, ki omogočajo poglobljen vpogled v ekipo. Izboljšano je sodelovanje z mobilnimi napravami, zagotavlja pa tudi varnost ter tajnost podatkov.

SAP Sports One omogoča celovit pogled nad podatki o uspešnosti posameznih športnikov in celotne ekipe. Upravljamo in integriramo lahko vse svoje podatke iz različnih virov, hkrati pa z analitiko v realnem času dobimo vpogled v svoje igralce in ekipo. Do podatkov v SAP Sports One lahko dostopamo kadarkoli in kjerkoli, saj je rešitev, kot je že omenjeno, v oblaku.

Upravljanje z ekipami – analiziramo ter spremljamo lahko razvoj ter napredek posameznih igralcev. Celotni ekipi je omogočeno sodelovanje, saj je prav v te namene sodelovanja ter ažurnih podatkov razvita tudi mobilna aplikacija, ki združuje prav vse podatke o športniku, tudi njegovo zdravstveno stanje.

Vodenje treningov – na podlagi lastnosti igralcev npr. spretnosti, položaja ter zdravstvenega stanja lahko vodimo načrte treninga. Ustvarimo lahko tudi programe

vadbe za skupine ali posameznike ter spremljamo napredek posameznika, saj je vključena tudi rešitev za sledenje podatkov tretji osebi.

Tekmovalčeva telesna pripravljenost – možnost diagnostičnih testov za analizo zmogljivosti ter hiter dostop do rezultatov s pomočjo preprostih grafov. Služi tudi kot učinkovito orodje za upravljanje urnikov fizioterapevtov ter zdravstvenega osebja ekipe, hkrati pa mobilna aplikacija omogoča hiter dostop do teh podatkov.

Vpogled uspešnosti – s pomočjo platforme lahko tudi optimiziramo aktivnosti za pripravo ekipe tekmovalcev in jih tako pripravimo na naslednjega nasprotnika.

Zdravje igralcev – sledimo lahko zdravstvenemu stanju, sposobnosti svojih tekmovalcev, po potrebi lahko pridobimo podatke o preteklosti športnika in njegovih poškodb. Ažurno lahko spremljamo trenutne poškodbe posameznikov, možno odsotnost na treningih ipd.

#### **5.1.4 Dnevnik treningov kot sredstvo beleženja opravljenih aktivnosti**

Dnevnik treningov so zelo zaželeno sredstvo beleženja opravljenih aktivnosti oziroma treningov mladih športnikov. Običajno so sestavljeni tako, da vsebujejo različne športne aktivnosti ter intenzivnost njihove izvedbe. Športniku oziroma vaditelju in trenerju služi dnevnik treningov kot pregled opravljenih treningov ter kasneje tudi kot pomoč pri analizi in načrtovanju treningov v prihodnosti. Posnetki zaslona prikazujejo elektronski dnevnik treninga smučarskega tekača, mlajšega mladince oziroma mlajše mladinke – kategorija U14.

PLAN MLAJŠI MLADINCI/MLADINKE				MLADINKE	MLADINKE	MLADINCI	MLADINCI
				2005	2006	2005	2006
od	do	obdobje	cikel	plan (h)	plan (h)	plan (h)	plan (h)
04.05.2020	10.05.2020		1. cikel	30	24	32	26
11.05.2020	17.05.2020						
18.05.2020	24.05.2020						
25.05.2020	31.05.2020	osnovno	2. cikel	41	38	44	41
01.06.2020	07.06.2020						
08.06.2020	14.06.2020						
15.06.2020	21.06.2020						
22.06.2020	28.06.2020						
29.06.2020	05.07.2020						
06.07.2020	12.07.2020	3. cikel	47	44	50	46	
13.07.2020	19.07.2020						
20.07.2020	26.07.2020						
27.07.2020	02.08.2020						
03.08.2020	09.08.2020	4. cikel	44	40	45	42	
10.08.2020	16.08.2020						
17.08.2020	23.08.2020						
24.08.2020	30.08.2020	specialno	5. cikel	39	36	40	38
31.08.2020	06.09.2020						
07.09.2020	13.09.2020						
14.09.2020	20.09.2020						
21.09.2020	27.09.2020	6. cikel	35	33	36	34	
28.09.2020	04.10.2020						
05.10.2020	11.10.2020						
12.10.2020	18.10.2020						
19.10.2020	25.10.2020						
26.10.2020	01.11.2020						
02.11.2020	08.11.2020	7. cikel	33	31	34	32	
09.11.2020	15.11.2020						
16.11.2020	22.11.2020						
23.11.2020	29.11.2020	8. cikel	36	35	38	36	
30.11.2020	06.12.2020						
07.12.2020	13.12.2020						
14.12.2020	20.12.2020						
21.12.2020	27.12.2020	9. cikel	33	31	34	32	
28.12.2020	03.01.2021						
04.01.2021	10.01.2021						
11.01.2021	17.01.2021						
18.01.2021	24.01.2021						
25.01.2021	31.01.2021						
01.02.2021	07.02.2021	10. cikel	29	26	30	27	
08.02.2021	14.02.2021						
15.02.2021	21.02.2021						
22.02.2021	28.02.2021	11. cikel	29	25	30	26	
01.03.2021	07.03.2021						
08.03.2021	14.03.2021						
15.03.2021	21.03.2021						
22.03.2021	28.03.2021	12. cikel	26	23	28	24	
29.03.2021	04.04.2021						
05.04.2021	11.04.2021						
12.04.2021	18.04.2021	prehodno	13. cikel	18	14	19	16
19.04.2021	25.04.2021						
26.04.2021	02.05.2021						
				440	400	460	420

Slika 45: Prikaz elektronskega dnevnika treninga - letni načrt treninga smučarskega tekača – kategorija U14 (Gostinčar, 2020).

Datum (D.M.Y.)		VARNOST										ŠPORTNA DEJAVNOST										OPREDELBA																																																																													
VARNOST		VARNOST		VARNOST		VARNOST		VARNOST		VARNOST		VARNOST		VARNOST		VARNOST		VARNOST		VARNOST		VARNOST		VARNOST		VARNOST		VARNOST		VARNOST		VARNOST		VARNOST																																																																	
VARNOST		VARNOST		VARNOST		VARNOST		VARNOST		VARNOST		VARNOST		VARNOST		VARNOST		VARNOST		VARNOST		VARNOST		VARNOST		VARNOST		VARNOST		VARNOST		VARNOST		VARNOST																																																																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

ŠPORTNA DEJAVNOST	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1001	1002	1003	1004	1005	1006	1007	1008	1009	1010	1011	1012	1013	1014	1015	1016	1017	1018	1019	1020	1021	1022	1023	1024	1025	1026	1027	1028	1029	1030	1031	1032	1033	1034	1035	1036	1037	1038	1039	1040	1041	1042	1043	1044	1045	1046	1047	1048	1049	1050	1051	1052	1053	1054	1055	1056	1057	1058	1059	1060	1061	1062	1063	1064	1065	1066	1067	1068	1069	1070	1071	1072	1073	1074	1075	1076	1077	1078	1079	1080	1081	1082	1083	1084	1085	1086	1087	1088	1089	1090	1091	1092	1093	1094	1095	1096	1097	1098	1099	1100	

ŠPORTNA DEJAVNOST	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1101	1102	1103	1104	1105	1106	1107	1108	1109	1110	1111	1112	1113	1114	1115	1116	1117	1118	1119	1120	1121	1122	1123	1124	1125	1126	1127	1128	1129	1130	1131	1132	1133	1134	1135	1136	1137	1138	1139	1140	1141	1142	1143	1144	1145	1146	1147	1148	1149	1150	1151	1152	1153	1154	1155	1156	1157	1158	1159	1160	1161	1162	1163	1164	1165	1166	1167	1168	1169	1170	1171	1172	1173	1174	1175	1176	1177	1178	1179	1180	1181	1182	1183	1184	1185	1186	1187	1188	1189	1190	1191	1192	1193	1194	1195	1196	1197	1198	1199	1200	

ŠPORTNA DEJAVNOST	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1201	1202	1203	1204	1205	1206	1207	1208	1209	1210	1211	1212	1213	1214	1215	1216	1217	1218	1219	1220	1221	1222	1223	1224	1225	1226	1227	1228	1229	1230	1231	1232	1233	1234	1235	1236	1237	1238	1239	1240	1241	1242	1243	1244	1245	1246	1247	1248	1249	1250	1251	1252	1253	1254	1255	1256	1257	1258	1259	1260	1261	1262	1263	1264	1265	1266	1267	1268	1269	1270	1271	1272	1273	1274	1275	1276	1277	1278	1279	1280	1281	1282	1283	1284	1285	1286	1287	1288	1289	1290	1291	1292	1293	1294	1295	1296	1297	1298	1299	1300	

Slika 46: Prikaz elektronskega dnevnika treningov – 1. cikel (Gostinčar, 2020)

V prikazu 1. cikla treninga (pri smučarskih tekačih en cikel sestavljajo 4 tedni treninga) tekmovalec vpisuje, na kakšen način je trening opravil – tek, kolo, imitacija, pohod, rolke klasika/prosto, itd. Vpišemo lahko, koliko časa je aktivnost potekala ter s kakšno obremenitvijo je bila izvedena. Cone obremenitve so, glede na športe, različne.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R
1	SEZONA 2020/21	LETNA REALIZACIJA TRENINGA																
2	CIKEL	CIKEL 1	CIKEL 2	CIKEL 3	CIKEL 4	CIKEL 5	CIKEL 6	CIKEL 7	CIKEL 8	CIKEL 9	CIKEL 10	CIKEL 11	CIKEL 12	CIKEL 13	Skupaj	Procenti letni		
3	Število treningov:	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14			
4	Tekme, testiranja:	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
5	Ure skupaj	31:01:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	31:01:00			
6	Bolezen, pot:	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
7	Pulz	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!			
8	Teža	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!			
9	Počutje in izvedba treninga (1-5)	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!			
10	Kvaliteta spanca (1-3)	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!			
11		Intenzivnost: minute														ure		
12	Baza (i1)	1182	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1182	63,69 %	19,70	
13	Tempo (i2)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00 %	0,00	
14	Medio (i3)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00 %	0,00	
15	ANP (i4)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00 %	0,00	
16	MAX (i5)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00 %	0,00	
17	ostalo	674	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	674	36,31 %	11,23	
18	URE	1856	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1856	100,00 %	30,93	
19		Druga sredstva treninga																
20	Kros, pohod, imitacija	17:40:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	17:40:00	69,69 %		
21	Kolo	2:10:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	2:10:00	8,55 %		
22	Drugi športi in ostalo	5:31:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	5:31:00	21,76 %		
23	rolke	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0,00 %		
24	Smuči	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0,00 %		
25		Smuči																
26	Klasika	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	#DIV/0!		
27	Skating	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	#DIV/0!		
28		Rolke																
29	Klasika	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	#DIV/0!		
30	Skating	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	#DIV/0!		
31		Hitrost																
32	Sprinti	0:03:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:03:00			
33	aktivacija	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6			
34		MOČ																
35	specialna	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0,00 %	0,00 %	
36	splošna, fitness	5:40:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	5:40:00	100,00 %		
37	skupaj	5:40:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	5:40:00	18,27 %	vsa moč/vse ure	
38																		
39	Stresne točke	3103,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3103,4			

Slika 47 Prikaz elektronskega dnevnika treninga smučarskega tekača – letna realizacija treninga kategorija U14

(Gostinčar, 2020)



V zgornjih posnetkih zaslona je prikazan letni načrt dela, ki je običajno razdeljen na določena obdobja. Ta obdobja opredeljujejo količino izvedenega treninga, kdaj bo tekmovalno in kdaj pripravljano obdobje, s kakšno intenzivnostjo ter koliko časa, itd. Prikazano je načrtovano število ur, ki naj bi jih tekmovalec v določenem obdobju opravil, hkrati pa se beleži tudi dejansko opravljeno število ur posameznika.

V letni realizaciji treninga tako dobimo pregled vsega, kar je tekmovalec opravil – število opravljenih treningov, število tekem ter testiranj, koliko dni je bil odsoten iz treninga zaradi bolezni, jutranji pulz ter teža, počutje ter izvedbo treninga, kakovost spanca, itd. Pregled imamo tudi nad tem, koliko minut je v določenem obdobju opravil na določeni intenzivnosti, koliko z različnimi sredstvi treninga ter v kateri tehniki in koliko ur je opravil moči. Na tem mestu je predvsem od trenerja ter športa odvisno, kaj vse želimo preko dnevnika treningov beležiti ter nato analizirati. Vključimo lahko beleženje laktatov, rezultate opravljenih testiranj, povprečne in maksimalne srčne utripe na treningih/tekmovanjih, rezultate ter časovne zaostanke na tekmovanjih, itd.

Podatki, zbrani v dnevniku treninga, služijo kot osnova za analizo napredka posameznika čez leto treninga/sezone. Prav tako se lahko opravi analiza na podlagi doseženih rezultatov tekmovanj, ki jih mlad športnik opravi, ter se nato te podatke primerja s prejšnjimi leti/sezonami.

### **5.1.5 Možnost razvoja informacijske rešitve**

Pomembno je zavedanje, da imamo največji vpliv na razvoj mladih ravno s športnega vidika, saj šport ne zajema zgolj fizičnega dela razvoja posameznika, temveč tudi psihološkega. Morda je ta celo pomembnejši od fiziološkega, saj mnoge vrednote, navade ter znanja mladi ponesejo naprej v življenje.

Zgoraj prikazane platforme, pripomočki za treninge in testiranja lahko mladim športnikom priskrbijo mnogo podatkov, ki služijo kot osnova za nadgradnjo na področjih, za katera so talentirani ali v katerih, v primerjavi z ostalo populacijo, zaostajajo v razvoju in zanje, predstavljajo šibkejša točka.

Menimo, da je zbiranje tovrstnih podatkov zelo pomembno, saj lahko že tekom mladih let oziroma že v začetku motoričnega razvoja ter adolescence sproti spremljamo ter objektivno opisujemo otrokov oziroma mladostnikov razvoj. Zato

predlagamo, kot dodatek rešitve k razvoju informacijskega sistema, tudi področje, kjer bi se vsakemu izmed vadečih otrok dodelila enolična identifikacija oziroma »ID«. Rešitev bi tako vsebovala možnost popisa oziroma opisa opravljene vadbe otroka v določenem obdobju/letih na individualni ravni. Prav to bi namreč zagotavljalo celostno spremljanje razvoja otroka oziroma mladostnika, na prav vseh področjih. Zagotovili bi popis oziroma zgodovino vadbe posameznika ter na podlagi takšnih podatkov razvijali še ostala področja.

Predlog te vključitve velja tudi za sprotno vpisovanje poškodb oziroma zdravstvenih težav v določenem obdobju. S tem bi optimizirali proces vadbe otrok/mladostnikov in tako zagotovili celosten razvoj skozi otroštvo oziroma adolescenco. Mnogo mladih ima denimo težave zaradi prehitre rasti. Tako jih mnogokrat bolijo kolena, gležnji ipd. Če bi vaditelj težave vpisal v sistem, bi lahko v kasnejših letih razvoja prilagodili vadbo oziroma bi imeli vpogled v to, kako je bila vadba prilagojena v preteklosti.

Takšna rešitev znotraj informacijskega sistema bi izrazito prispevala k temu, da za vsakega posameznika izvedemo celosten pristop raznolike vadbe, četudi skozi igro, ki bo otroka oziroma mladostnika razvila na vseh področjih telesnega razvoja. Hkrati pa je to edinstvena priložnost, če bi se otrok odločil nadaljevati športno pot profesionalno, bi sistem že vseboval izjemno pomembne informacije o tem, kakšen način vadbe je posameznik izvajal od otroštva in katera oblika vadbe je bila v ospredju v zadnjih letih. S temi podatki bi trener lahko oblikoval zelo dober načrt dela za prihodnost ter izpopolnil vsa področja, ki jih športnik še ne obvlada v zadostni meri.

S samo rešitvijo bi lahko zagotovili tudi manjše število negativnih učinkov športa na mladostnika oziroma poškodb, saj imajo posamezniki, pri katerih je razvoj skladnejši, praviloma manjše število poškodb ter težav zaradi vadbe.

## 5.2 Uporaba informacijskih tehnologij v športu na ravni športnih organizacij

V izogib napakam, ki lahko nastanejo kot posledica neustreznega planiranja in nepopolnega razporejanja razpoložljivih sredstev, najpogosteje uporabljamo informacijske rešitve. V nadaljevanju predstavljamo osnovne pojme, ki so ključni za razumevanje teoretičnega področja informacijskih rešitev.

Informacijski sistem je tehnološko podprt način dela s podatki in informacijami (Pearlson, Saunders in Galletta, 2019). Najpogosteje podatke zajemamo, jih hranimo, pregledujemo in urejamo, delimo z drugimi ter navsezadnje uporabljamo v podporo sprejemanju odločitev (Informacijske rešitve, b.d.). Znotraj informacijskih sistemov praviloma delujejo računalniške aplikacije. Le-te so namenjene podpori in reševanju enega ali več specifičnih problemov (Hill, 2019). Glede na namen, jih delimo na vertikalne in horizontalne aplikacije. Vertikalne so usmerjene bolj v reševanje nekega določenega problema na specifičnem področju; horizontalne pa niso vezane na posamezno področje, ampak ponujajo širši spekter uporabe (Hill, 2019).

Informacijski sistem lahko delimo tudi na nivoje, in sicer na strateški nivo, ki je namenjen najvišjemu vodstvu, upravljavski nivo, ki namenjen npr. vodjem oddelkov, ter nazadnje operativni nivo, ki služi delovodjem. Taki sistemi so npr. pisarniški informacijski sistemi, transakcijski sistemi, sistemi za podporo odločanju ter ekspertni sistemi (Gurbaxani in Whang, 1991).

Do sedaj smo opredelili pojma informacijski sistem in računalniške aplikacije. Na tej točki se pojavi potreba, da posamezne aplikacije, ki sicer delujejo ustrezno in izpolnjujejo zahteve uporabnikov, povežemo v skupno celoto, ki bo omogočila, da te aplikacije med seboj komunicirajo in sodelujejo. S tem dosežemo bolj učinkovito izvajanje poslovnih procesov v okolju.

Informacijske rešitve lahko med seboj povežemo oziroma integriramo na več načinov. Avtorji navajajo naslednje možnosti: fizični prenos podatkov, preko elektronske izmenjave podatkov, skupni vmesnik več aplikacij in modeliranje poslovnih procesov. Pri integraciji so ključni elementi zajemanje, pošiljanje in prejemanje podatkov, saj s tem omogočimo zanesljivost, fleksibilnost in

nadzorljivost delovanja ter izvajanja ukazov. Pri integraciji informacijskih sistemov je pomembno omeniti tudi baze podatkov.

Baze podatkov so temelj vsakega sistema (Sciore, 2020). Predvsem so namenjene trajnostnemu hranjenju podatkov in informacij. Hranimo tiste podatke, katerih predvidena življenjska doba je daljša od dobe trajanja procesa, katerega so del (Sciore, 2020). Podatki in informacije, ki jih hranimo v bazah, so med seboj povezani, do njih pa lahko dostopa eden ali več, ustrezno pooblaščenih uporabnikov (Sciore, 2020). Sistem, s katerim dostopamo do podatkovnih baz, jih urejamo in dopolnjujemo, se imenuje podatkovni sistem. Tak računalniško podprt sistem uporabnikom omogoča dostopanje in upravljanje s podatki, ki so shranjeni v bazah (Sciore, 2020).

Za potrebe športnih društev, ki prakticirajo predvsem športne aktivnosti na rekreativnem nivoju, smo oblikovali seznam zahtev in funkcionalnosti, ki morajo biti izpolnjene, da lahko ustrezno digitalno informacijsko podprejo ključne procese. Predvideno je, da bodo uporabniki v sistemu delovali v eni izmed treh vlog: kot vodstvo kluba oziroma panožna zveza, kot trenerji in kot posamezniki – športniki. V spodnjem odseku smo opredelili zahteve in funkcionalnosti, ki jih na podlagi interakcije z okoljem zaznavamo kot ključne. Seveda ostajajo odprte tudi možnosti za nadaljnji razvoj in razširitev tega informacijskega sistema. Zahteve, ki naj jih informacijska rešitev izpolnjuje, so:

Vodstvo kluba/panožna zveza:

- pregled nad izvedenimi treningi;
- analitika po trenerjih;
- vnos in urejanje lokacij treningov;
- vnos in urejanje prihajajočih tekmovanj.

Trenerji:

- pregled nad člani posameznega športnega kluba;
- pregled nad vsemi, ki so del njegove ekipe;
- pregled nad vsemi, ki so potrdili prisotnost na treningu;
- pregled nad vsemi, ki so potrdili prisotnost na tekmovanju;

- možnost skupinskega obveščanja (forum);
- možnost osebne komunikacije (zasebna sporočila);
- omogočena komunikacija z ostalimi trenerji;
- omogočena komunikacija z vodstvom kluba;
- pregled nad statistiko treningov;
- vpogled v proste in zasedene lokacije treningov;
- možnost rezervacije prostih lokacij – ustvarjanje treninga kot »dogodek«;
- možnost pisanja letnega poročila za posameznega športnika.

#### Posamezni uporabniki – športniki:

- možnost, da vsak dan potrdi svojo prisotnost na treningu;
- možnost, da za vsako tekmovanje potrdi svojo prisotnost;
- možnost vpogleda v čas in lokacijo treninga (v kolikor je možnih več lokacij) za posamezen dan;
- dogovor o prevozu (kraj in čas, ko posameznika pridejo iskat);
- vsebina treningov – povezano z opremo;
- obveščanje o prihajajočih dogodkih (trening, tekmovanje, klubski sestanek);
- možnost komunikacije s trenerji (v forumu ali kot zasebni pogovor).

#### Predlogi za nadaljnje razširitve:

- športniki imajo omogočen vnos dnevnika treningov;
- vpogled v analitiko treningov;
- nadzor nad razvojem posameznika (pregled nad učinki športa na športnika);
- celotna športnikova kariera shranjena v bazo podatkov (pregled na razvojem skozi čas);
- omogočeno posredovanje seznama članov, ki bodo tekmovali na posameznem tekmovanju panožni zvezi;
- omogočen dodaten razvoj – razširitve in dodatne funkcionalnosti po potrebi.

Z namenom podrobnejšega razumevanja navedenih funkcionalnosti, bomo v nadaljevanju opisali ključne procese, ki jih bo informacijska rešitev zajela, optimizirala in do določene mere tudi avtomatizirala. Poglavitni namen tega sistema je celovito upravljati z viri športnih klubov in društev ter nuditi podporo načrtovanju in usklajevanju treningov, tekmovanj in drugih športnih aktivnosti. Sekundarno bo sistem omogočal tudi komunikacijo.

Vodstvu klubov in društev ter panožni zvezi bo sistem služil kot preprost sistem, kamor bodo vnašali podatke o tekmovanjih – njihov čas, lokacijo, itd. Imeli bodo tudi možnost vpogleda v analitiko klubov, v delo posameznih trenerjev ter tudi posameznih skupin športnikov. Vodstvo bo skrbelo tudi, da so v sistem vedno vnešene vse lokacije, ki jih imajo posamezna društva in klubi na razpolago za treninge. S tem bo zagotovljeno, da bodo trenerji v vsakem trenutku imeli na izbiro vse, v tistem trenutku razpoložljive, lokacije za trening ali sestanke. Komunikacija bo lahko potekala zasebno, med dvema uporabnikoma, ali javno na forumu. Možnost komunikacije bodo imeli tako vodstvo, trenerji kot tudi športniki (člani društev in klubov).

Rešitev bo omogočala tudi beleženje vsebine in rezultatov za vsak trening, ki ga bo športnik opravil. Vnos bo potekal po standardizirani predlogi. Vsak posameznik bo imel možnost vpogleda v zgodovino svojih treningov – poleg tega pa bo na voljo tudi statistika. Z le-to bodo po časovnih obdobjih grafično in v pregledni obliki prikazani ključni podatki treningov čez čas. Poleg tega bo lahko vsak trener za posameznika vnesel tudi zapis o njegovih morebitnih poškodbah, njihovi naravi, obliki, trajanju in pregledih ter izvidih. To bo trenerjem izboljšalo in olajšalo pregled nad njihovo skupino športnikov. Omogočilo pa bo tudi, da bo lahko imel trener, ki bo v določeni fazi športnikove kariere prevzel vodenje njegovih/njenih treningov, popoln vpogled v celotno zgodovino treningov, tekmovanj in poškodb.

Informacijsko rešitev imamo možnost razviti na več platformah za izgradnjo in snovanje sistemov. V nadaljevanju bomo posamezne platforme opisali, izpostavili prednosti in slabosti ter ocenili, do kolikšne mere je le-ta primerna za naš primer.

### 5.2.1 Moodle

Moodle je brezplačna spletna platforma, ki ponuja upravljaljski sistem za podporo učenju (Moodle – features, b.d.). Šolam, fakultetam, učiteljem in predavateljem omogoča vzpostavitev lastne, zasebne spletne strani, ki se nato deli na »učilnice« oziroma različne predmete (Moodle – features, b.d.). Sistem Moodle je izredno prilagodljiv, zato je primeren tako za začetnike, ki imajo manj razvijalskih znanj, kot tudi za tiste, ki znajo izkoristiti vse funkcije, ki jih Moodle ponuja (Moodle – features, b.d.).

Uradna dokumentacija Moodle-a navaja naslednje prednosti (Moodle – features, b.d.):

- uporabniški vmesnik, ki je hkrati modern ter preprost za uporabo;
- prilagodljiva vstopna stran, na kateri se prikazujejo učilnice;
- orodja za skupno delo, kot so na primer forumi, Wiki-ji, glosarji in dejavnosti baze podatkov;
- celovit koledar, ki prikazuje vse prihajajoče dogodke, roke za oddajo in druge obveznosti;
- priročno upravljanje z datotekami, ki med drugim omogoča metodo »drag-n-drop« in izmenjavo datotek z oblaknimi storitvami, kot so Google Drive, Dropbox, ipd.;
- preprost in smiseln urejevalnik besedil, ki omogoča oblikovanje besedila in vstavljanje večpredstavnostnih vsebin. Kompatibilen je z vsemi brskalniki na vseh napravah;
- obvestila, ki jih lahko uporabnik vklopi ali izklopi po meri. Namenjena so opozorilom na roke za oddajo, na dogodke ali ko prejmemo zasebno sporočilo;
- beleženje napredka skrbnikom in učiteljem omogoča pregled na napredkom posameznikov ali celotnih skupin (npr. izpolnjevanje zastavljenih nalog).

Nato izpostavijo tudi nekaj prednosti, ki so pomembne predvsem za tiste, ki to okolje razvijajo (Moodle – features, b.d.): prilagodljivo oblikovanje strani, varno dodeljevanje vlog uporabnikom, podpora večjezičnosti uporabniškega vmesnika, skupno generiranje učilnic ter izdelava varnostnih kopij, upravljanje z vlogami in

pravicami uporabnikov, podpora za odprte standarde (IMS-LTI, SCORM), preprosto dodajanje vtičnikov, redne varnostne posodobitve, podrobno poročanje in pisanje »log« datotek.

Za tem pa predstavijo tudi lastnosti, ki specifično veljajo za pripravo in oblikovanje »učilnic« oziroma predmetov (Moodle – features, b.d.): določanje učne poti, spodbujanje sodelovanja, ki temelji na učnih vsebinah, vgrajevanje zunanjih virov, vključevanje multimedijskih vsebin, upravljanje s skupinami, ocenjevanje in komentiranje izdelkov ter nalog, integriran sistem nagrajevanja z značkami (Mozilla Open Badges), ocenjevanje na podlagi pridobljenih kompetenc, varnost in zasebnost.

Funkcionalnosti okolja Moodle je mogoče še dodatno razširiti tako, da dodamo vtičnike ali razširitve (ang. »Plug-ins« ali »Add-ons«). V nadaljevanju jih bomo nekaj našteali in kratko opisali:

- spremljanje učnih načrtov - glavni cilj tega vtičnika je olajšati delo upravljavcev učnih načrtov. Ponuja pregled nad načrtom trenerja, ne da bi zapustil stran za informacije o tem načrtu učenja. Ponuja tudi statistiko s pomočjo učnih načrtov in kompetenc. Za predloge učnih načrtov z zelo velikim številom učnih načrtov (ustvarjenih iz skupin) je ta vtičnik najboljša rešitev, s svojim naprednim filtrom pa omogoča filtriranje učnih načrtov po več merilih;
- omejitev dostopa glede na izpolnitev drugih učnih enot - ta vtičnik omogoča omejitev dostopa do dejavnosti in virov v vašem predmetu na podlagi drugih statusov zaključka predmeta;
- opomnik na dogodke - ta vtičnik samodejno pošilja opomnike za koledarske dogodke. Opomniki so zelo koristni tako za člane kot trenerje, da se spomnijo svojih načrtovanih dogodkov in dejavnosti pred dejanskim trenutkom;
- skupinsko odločanje - ta modul omogoča članom, da se vpišejo v skupino v okviru predmeta. Trener lahko izbere, iz katerih skupin lahko člani izberejo in največje dovoljeno število članov v vsaki skupini. Glede na nastavitve dejavnosti si lahko člani pred izbiro ogledajo člane vsake skupine in svojo izbrano skupino spremenijo do roka;



- e-glasovanje - modul dejavnosti E-glasovanje članom omogoča glasovanje prek pametnega telefona ali prenosnika in rezultate v grafičnem prikazu v grafu;
- poročilo (ang. »log«) - ta vtičnik bo omogočil dostop do obstoječega poročila o dnevniku z enostavno in hitro navigacijo, ne da bi osvežil stran, vključno s filtri in strani;
- prisotnost - dejavnost obiskovanja trenerjem omogoča, da vodijo evidenco o obisku treningov, ter da nadomeščajo ali dopolnjujejo register prisotnosti;
- ljudje - vtičnik block people prikaže seznam trenerjev, razvrščen po športnih aktivnostih. V bloku so prikazani avatarji trenerjev, hitra povezava do njegovega profila in hitra povezava, do možnosti pošiljanja sporočila s sistemom sporočil razpoložnja. Poleg tega obstaja tudi hitra povezava do seznama članov, pod določenim trenerjem;
- napredek izpolnjevanja dejavnosti (ang. »Block Completion Progress«) je orodje za upravljanje s časom za člane. Omenjeni modul omogoča: vizualno predstavitev vseh dejavnosti/treningov, katere je potrebno še zaključiti, barvno vizualno predstavo, pregled trenerjev za prepoznavanje "kritičnih" članov ter kombiniran napredek na strani nadzorne plošče,
- status učne enote - blok za prikaz vidnosti predmeta na strani uporabniku z ustreznimi dovoljenji omogoča objavo / brisanje objave oz. določanje ali je objava vidna ali ne vidna,
- točka gledanja – povratne informacije - točka gledanja je reakcijski sistem z emoji, ki predstavljajo občutke. Člani lahko glasujejo in ocenjujejo dejavnosti ter s tem delijo svoje izkušnje. Izboljša socialno mreženje in gemifikacijo na vaših predmetih z reakcijami študentov in profesorjev. Vtičnik z vidika omogoča dodajanje prilagodljivih reakcijskih gumbov aktivnostim razpoložnja, prikaz števila uporabnikov, ki so se odzvali in vrsto reakcije ali grafično določiti stopnje zahtevnosti za dejavnosti z barvnimi gosenicami in je popolnoma prilagodljiv,
- napredna obvestila - modul omogoča enostavno upravljanje z obvestili in nastavitve, da se te prikažejo uporabnikom ter članom,
- LEVEL UP! Vpisovanje - modul omogoča, da se člane vpišite v programe/predmete/aktivnosti/treninge, za vodenje evidence in doseganje v naprej določenih stopenj;
- Collabora – Skupno urejanje dokumentov - modul ponuja urejevalnik dokumentov za sodelovanje v realnem času. Spremembe dokumenta se

takoj odrazijo za druge uporabnike, ki dostopajo do istega dokumenta. Uporabniki Moodle lahko sodelujejo pri preprostih besedilnih datotekah, besedi, preglednicah in predstavitenih dokumentih ali naložijo dokument. Za vtičnik je potreben samostojni spletni strežnik Collabora (CODE), ki je dostopen s tako imenovanim protokolom WOPI;

- vprašalnik - modul omogoča izdelava ankete po meri glede na želje trenerjev oz. ostalih udeležencev;
- omejitev dostopa glede na izpolnitev učnih enot - modul omeji dostop do določenih modulov in odsekov glede na zaključek treninga. Ta pogoj razpoložljivosti olajša prikazovanje modulov ali oddelkov samo, ko uporabnik zaključi trening. Potrdilo o treningu je dober vzorec, vendar ga je mogoče uporabiti tudi za zapiranje diskusijskih forumov, skrivanje kvizov ali izpitov, ko je uporabnik končal trening;

Ta informacijska rešitev ponuja zelo pester nabor možnosti in funkcionalnosti. V nadaljevanju bomo preverili ali izpolnjuje ključne pogoje in se s tem uvršča med tiste ponudbe, ki so potencialno primerne za naše nadaljnjo delo.

Ključni pogoji, ki jih mora informacijski sistem izpolnjevati:

- omogočena komunikacija med vodstvom in trenerji ✓
- omogočena komunikacija med trenerji in športniki ter njihovimi starši ✓
- možnost dodajanja posameznih športov v obliki učilnic ✓
- uporaba forumov ✓
- javni koledar, ki prikazuje prihajajoče aktivnosti ✓
- možno postaviti na bazi podatkov ✓
- možno dodatno razvijati v jeziku PHP ✓
- oblikovanje vprašalnikov za skupine uporabnikov ✓
- mobilna aplikacija ✓
- seznam opravil, katerega izpolnjuje vsak športnik ✓
- potrjevanje prisotnosti na prihajajočih dogodkih ✓
- omogočeno gostovanje na lastnem strežniku ✓

### 5.2.2 ownCloud

ownCloud je odprtokodna rešitev, ki posameznikom, projektnim timom, podjetjem in organizacijam ponuja sinhronizacijo in deljenje datotek ter skupno delo na deljenih dokumentih (ownCloud – features, b.d.). Rešitev je dostopna z vsakega računalnika in mobilne naprave, kjer koli se nahajamo. Uporaba ownCloud-a je brezplačna, za zahtevnejše uporabnike, ki potrebujejo dodatne, naprednejše funkcije, pa je na voljo tudi »ownCloud enterprise« različica (ownCloud – features, b.d.). Leta je plačljiva.

Spletna stran programske rešitve navaja naslednje funkcije in lastnosti (ownCloud – features, b.d.):

- integriranje podatkov, ki so shranjeni na različnih lokacijah. Možnost povezovanja tudi z oblaknimi storitvami, kot so Dropbox, Google Drive in Amazon S3;
- varen in hiter dostop iz pisarne, od doma ali kjer koli na poti. Možnost uporabe spletnega vmesnika, namiznega programa ali aplikacije za iOS in Android;
- deljenje datotek preko USB ključev in javnih oblaknih storitev ni varno in predstavlja grožnjo varnosti celotnega sistema. ownCloud omogoča, da datoteke delimo s povezavo, ki je časovno omejena in zaščitena z geslom;
- shranjevanje podatkov, skladno z zakoni in regulativami. Podatke je mogoče, skladno z zakoni, zaščititi, tako fizično, kot tudi kriptografično;
- deljenje priponk v mailih preko ownClouda pripomore k počasnejšem polnjenju uporabnikovega poštnega strežnika;
- možnost nadgradnje z vključitvijo dodatnih aplikacij, integriranja preko API vmesnika ter razvijanja po lastnih željah, saj je rešitev odprtokodna.

Ta informacijska rešitev, podobno kot prejšnja, omogoča številne možnosti in funkcionalnosti. V nadaljevanju bomo preverili ali izpolnjuje ključne pogoje in se s tem uvršča med tiste ponudbe, ki so potencialno primerne za naše delo.

Ključni pogoji, ki jih mora informacijski sistem izpolnjevati:

- omogočena komunikacija med vodstvom in trenerji ✓
- omogočena komunikacija med trenerji in športniki ter njihovimi starši ✓
- možnost dodajanja posameznih športov v obliki učilnic ✗
- uporaba forumov ✗
- javni koledar, ki prikazuje prihajajoče aktivnosti ✓
- možno postaviti na bazi podatkov ✗
- možno dodatno razvijati v jeziku PHP ✓
- oblikovanje vprašalnikov za skupine uporabnikov ✓
- mobilna aplikacija ✓
- seznam opravil, katerega izpolnjuje vsak športnik ✓
- potrjevanje prisotnosti na prihajajočih dogodkih ✓
- omogočeno gostovanje na lastnem strežniku ✗

### 5.2.3 SAP Sports One

Ta rešitev spada med kompleksnejše, saj je že v osnovi popolnoma prilagojena športnikom, športnim klubom in upravljanju ter vodenju. Ker ta programska rešitev temelji na SAP sistemu, je seveda plačljiva (SAP Sports One – features, b.d.). Ocenjujemo, da posamezno društvo uporabe take rešitve ne bi moglo upravičiti. Obstaja pa možnost, da bi se sprememba uvedla na nivoju celotne športne panoge, saj bi se tako strošek porazdelil.

Rešitev deluje v oblaku in omogoča celostno integracijo vseh podatkov, skupaj z natančnim vpogledom (SAP Sports One – features, b.d.). Namenjena je predvsem skupinskemu športu, kjer klub in trenerji usklajujejo veliko športnikov na več različnih treningih, ki se lahko dogajajo na različnih lokacijah (SAP Sports One – features, b.d.).

Spletna stran SAP Sports One navaja naslednje prednosti (SAP Sports One – features, b.d.):

- skupen in celosten vpogled v podatke posameznih športnikov in celotnih ekip, v realnem času;
- dostopnost iz različnih naprav, ne glede na uporabnikovo lokacijo. Vse se shranjuje v oblaku. Na voljo tudi mobilna aplikacija za iOS in Android;
- zagotovljena varnost podatkov – skladno z GDPR varnostnimi standardi.

Upravljanje z ekipami:

- analiza in sledenje napredka ter razvoja športnikov;
- oblikovanje podatkov o športnikih v informativne profile;
- omogočena komunikacija med športniki, trenerji in vodstvom – tudi preko mobilne aplikacije.

Upravljanje s treningi:

- priprava načrtov za treninge na podlagi prisotnosti, znanj in izkušenj športnikov;
- oblikovanje vsebine treningov in dodeljevanje le-teh posameznikom ali skupinam;
- pregled nad podatki, zabeleženimi med treningom s strani opreme drugih proizvajalcev.

Upravljanje s pripravljenostjo in zdravjem športnikov:

- vpogled v kartoteke in druge zdravniške dokumentacije (poškodbe, zdravljenja);
- izvajanje diagnostičnih testiranj z namenom analize zmogljivosti in pripravljenosti posameznika;
- upravljanje s termini fizioterapevtov in zdravstvenega osebja.

Ključni pogoji, ki jih mora informacijski sistem izpolnjevati:

- omogočena komunikacija med vodstvom in trenerji ✓
- omogočena komunikacija med trenerji in športniki ter njihovimi starši ✓
- možnost dodajanja posameznih športov v obliki učilnic ✓
- uporaba forumov ✗
- javni koledar, ki prikazuje prihajajoče aktivnosti ✓
- možno postaviti na bazi podatkov ✓
- možno dodatno razvijati v jeziku PHP ✓
- oblikovanje vprašalnikov za skupine uporabnikov ✓
- mobilna aplikacija ✓
- seznam opravil, katerega izpolnjuje vsak športnik ✓
- potrjevanje prisotnosti na prihajajočih dogodkih ✓
- omogočeno gostovanje na lastnem strežniku ✗

#### 5.2.4 WordPress

WordPress je popularna odprtokodna spletna platforma, na kateri je zgrajeno kar 36 % vseh spletnih strani (WordPress – features, b.d.). V osnovi je brezplačna, vendar pa vzpostavitev delovanja predstavlja določene stroške, kot npr. gostovanje, zakup domene ipd. Na tej platformi je mogoče zgraditi osebne spletne strani in bloge, pa tudi spletne strani za večja podjetja in celo za spletne trgovine (WordPress – features, b.d.).

Tukaj je le nekaj prednosti in priložnosti, ki jih WordPress ponuja (WordPress – features, b.d.):

- na voljo več sto prilagodljivih tem;
- mobilnim uporabnikom prijazno in prilagodljivo oblikovanje;
- hiter in preprost urejevalnik besedil s samodejnim shranjevanjem;
- vključevanje fotografij in drugih večpredstavnostnih vsebin;
- urejevalnik spletne strani na voljo kjer koli, kadar koli;
- podpora in pomoč WordPress skupnosti;
- avtomatsko shranjevanje napredka;

- zaščita podstrani z geslom;
- ustvarjanje več uporabnikov in dodeljevanje vlog ter pravic;
- možnost delovanja v oblaku, na lastnem strežniku ali kot storitev na gostujočem strežniku;
- nešteto razširitev, ki jih je mogoče pridobiti z vtičniki (plug-ins);
- skladno s številnimi standardi.

Ključni pogoji, ki jih mora informacijski sistem izpolnjevati:

- omogočena komunikacija med vodstvom in trenerji ✓
- omogočena komunikacija med trenerji in športniki ter njihovimi starši ✓
- možnost dodajanja posameznih športov v obliki učilnic ✓
- uporaba forumov ✓
- javni koledar, ki prikazuje prihajajoče aktivnosti ✓
- možno postaviti na bazi podatkov ✓
- možno dodatno razvijati v jeziku PHP ✓
- oblikovanje vprašalnikov za skupine uporabnikov ✓
- mobilna aplikacija ✗
- seznam opravil, katerega izpolnjuje vsak športnik ✓
- potrjevanje prisotnosti na prihajajočih dogodkih ✓
- omogočeno gostovanje na lastnem strežniku ✓

### 5.2.5 Oracle APEX

Oracle APEX je razvijalna platforma, ki omogoča postavitve in oblikovanje razširljivih in varnih spletnih aplikacij (Oracle APEX, b.d.). Glavna prednost te platforme je, da uporabniku skoraj ni potrebno pisati kode, saj je celoten sistem zastavljen tako, da ga lahko razvijamo in oblikujemo skoraj brez znanj kodiranja. Na spletni strani je navedeno, da s pomočjo Oracle APEX-a rešitev razvijemo do 20x hitreje in z do 100x manj programske kode (Oracle APEX, b.d.).

V primerjavi z ostalimi, do sedaj opisanimi, rešitvami bi bilo na platformi Oracle APEX več funkcionalnosti potrebno zgraditi že na začetku. Platforma je izredno zmogljiva in omogoča veliko različnih funkcionalnosti, kljub temu pa bi bilo, v

primerjavo z drugimi, za doseganje enakih zmogljivosti, potrebno več stvari samostojno dodati oziroma oblikovati.

Oracle APEX platforma ponuja (Oracle APEX, b.d.):

- možnost avtentikacije, dodeljevanja vlog in pravic;
- hitro in cenovno učinkovito razvijanje rešitev;
- nadgrajevanje z Oracle brezplačnimi aplikacijami;
- uspešno razvijanje brez posebnih predznanj;
- pomoč in podporo s strani Oracle skupnosti;
- postavitev rešitve na Oracle podatkovni bazi, ki je izredno popularna in razširjena.

Ključni pogoji, ki jih mora informacijski sistem izpolnjevati:

- omogočena komunikacija med vodstvom in trenerji ✓
- omogočena komunikacija med trenerji in športniki ter njihovimi starši ✓
- možnost dodajanja posameznih športov v obliki učilnic ✓
- uporaba forumov ✓
- javni koledar, ki prikazuje prihajajoče aktivnosti ✓
- možno postaviti na bazi podatkov ✓
- možno dodatno razvijati v jeziku PHP ✓
- oblikovanje vprašalnikov za skupine uporabnikov ✓
- mobilna aplikacija ✓
- seznam opravil, katerega izpolnjuje vsak športnik ✓
- potrjevanje prisotnosti na prihajajočih dogodkih ✓
- omogočeno gostovanje na lastnem strežniku ✓

### 5.2.6 Google preglednice

Ta rešitev je med naštetimi najbolj preprosta, vendar pa so zato funkcionalnosti omejene. Google preglednice delujejo v oblaku in so alternativa Microsoft Excelu (Google preglednice – about, b.d.). Ker se vsi podatki nahajajo v oblaku, lahko do njih dostopamo iz različnih naprav, ne glede na to kje se nahajamo. Uporabnikom



omogočajo, da sodelujejo in hkrati delajo na istem dokumentu (Google preglednice – about, b.d.). Rešitev je za zasebno uporabo brezplačna, za komercialno uporabo in za podjetja, pa so na voljo različni paketi, ki ponujajo od manj zahtevnih in ugodnejših funkcij do tistih bolj naprednih, za katere je potrebno odšteti več denarja (Google preglednice – about, b.d.).

Google navaja naslednje prednosti in zmogljivosti preglednic (Google preglednice – about, b.d.):

- jasno in privlačno ponazorjeni podatki;
- možnost prikaza podatkov z barvitimi tabelami in grafikoni;
- omogočena uporaba vrtilnih tabel, formul, pogojnega oblikovanja in postavljanja pravil;
- dostop do dokumentov, ne glede na napravo ali uporabnikovo lokacijo;
- skupinsko delo na datotekah, deljenje in skupni dostop;
- samodejno shranjevanje sprememb;
- kompatibilnost z programom Microsoft Excel;
- uporaba naprednejših funkcij, omogočena z dodatki;
- deluje tudi kot aplikacija za mobilne naprave.

Ključni pogoji, ki jih mora informacijski sistem izpolnjevati:

- omogočena komunikacija med vodstvom in trenerji **X**
- omogočena komunikacija med trenerji in športniki ter njihovimi starši **X**
- možnost dodajanja posameznih športov v obliki učilnic ✓
- uporaba forumov **X**
- javni koledar, ki prikazuje prihajajoče aktivnosti **X**
- možno postaviti na bazi podatkov **X**
- možno dodatno razvijati v jeziku PHP **X**
- oblikovanje vprašalnikov za skupine uporabnikov ✓
- mobilna aplikacija ✓
- seznam opravil, katerega izpolnjuje vsak športnik ✓
- potrjevanje prisotnosti na prihajajočih dogodkih ✓

- omogočeno gostovanje na lastnem strežniku **X**

### 5.3 Razvoj informacijske podpore z orodjem Moodle

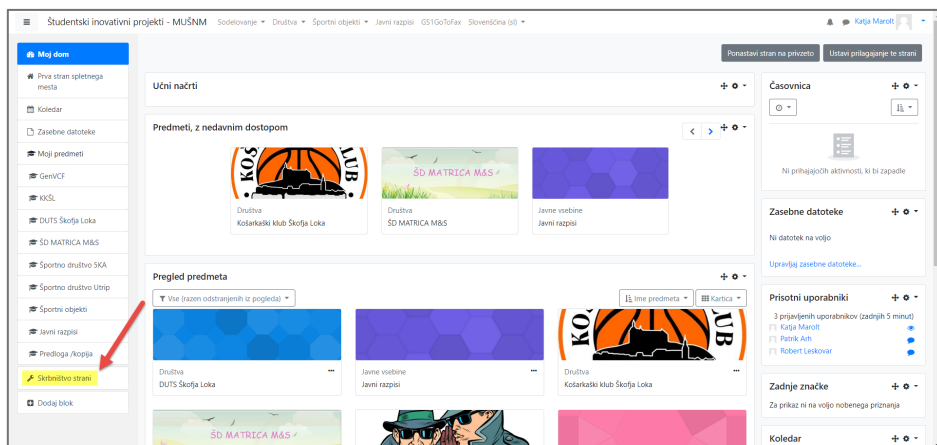
Moodle je eden najbolj znanih sistemov za podporo učenju (LMS – ang. »Learning Management System«) ter omogoča različne moduse usposabljanja in izobraževanja. Moodle smo uporabili kot platformo: a) za komunikacijo med različnimi udeleženci športnih aktivnosti, njihovo sodelovanje in b) za upravljanje vsebin (CMS – ang. »Content Management System«). Sistem je nameščen kot virtualni stroj na strežniku UM FOV, registrirali smo domensko ime ter pridobili certifikat za spletni strežnik. Naslov je <https://sipk.fov.um.si/moodle>.

#### 5.3.1 Pogoji za razvoj informacijske podpore

Nameščena verzija je Moodle 3.8.2, izbrana tema se imenuje Boost. Ta je zelo hitra ter odzivna – prilagaja se značilnostim odjemalca. Poleg standardnih vtičnikov je dodatno nameščen vtičnik za videokonferenčno povezavo BigBlueButton ter več tem. Pogoji za izvedbo postopkov, ki so predstavljeni v nadaljevanju, so administratorske pravice v sistemu Moodle.

Vstopno stran smo oblikovali z osnovno temo. Po prijavi se na levi strani nahaja meni s povezavami do podstrani, ki ga lahko oblikujemo po meri. Na vrhu se prav tako nahaja meni, ki je razširljiv s klikom na puščico in ga je možno prilagoditi po meri. Na desni strani imamo vtičnike, ki jih lahko uporabnik nastavi sam in prilagodi po lastni želji.

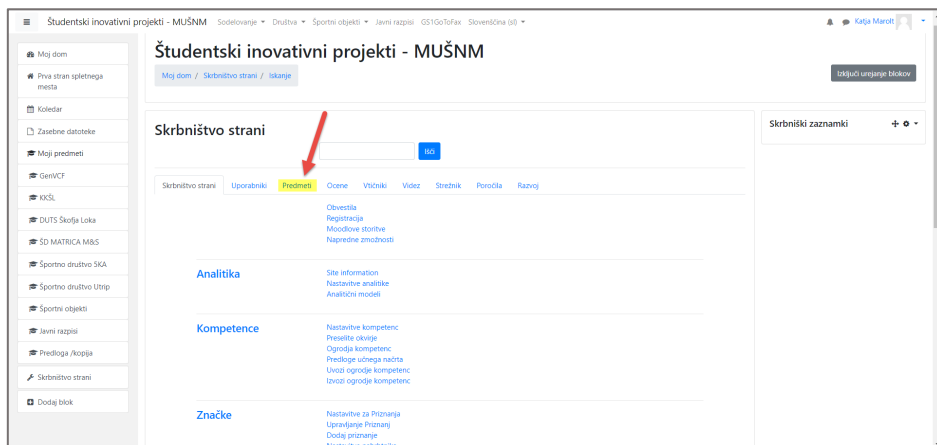
Na prvem posnetku zaslona se nahajamo na osnovni oziroma začetni strani Moodle okolja (Slika 43). Če želimo prilagajati izgled ali nastavitve okolja, se pomaknemo na skrbništvo strani (ang. »Site administration«), ki se nahaja levo spodaj.



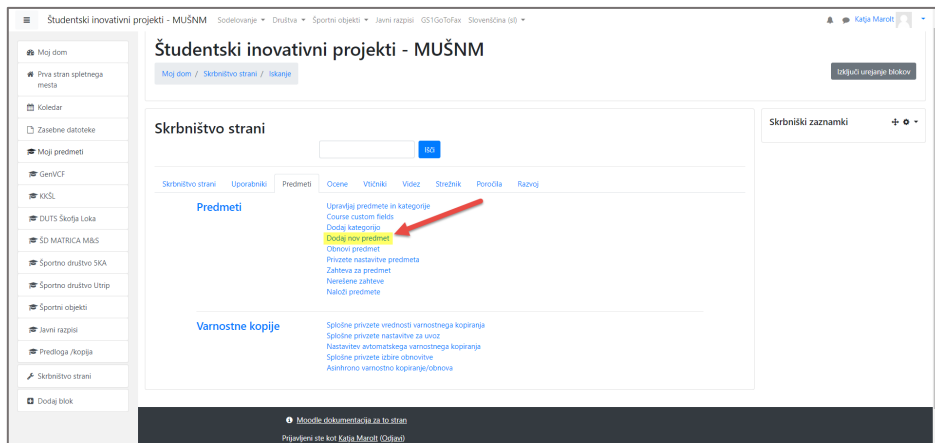
Slika 48 Osnovni prikaz Moodle okolja.

### 5.3.2 Dodajanje novega predmeta (ang. »Course«)

V naslednjih korakih je prikazano, kako se izdela nov predmet (ang. »Course«) ter kako se ga prilagodi po lastnih željah in potrebah. Na osnovni strani se pomaknete na skrbništvo strani (ang. »Site administration«), razvidno na Sliki 48. Nato kliknite »Predmeti« in »Dodaj nov predmet« (Slika 49, 50).

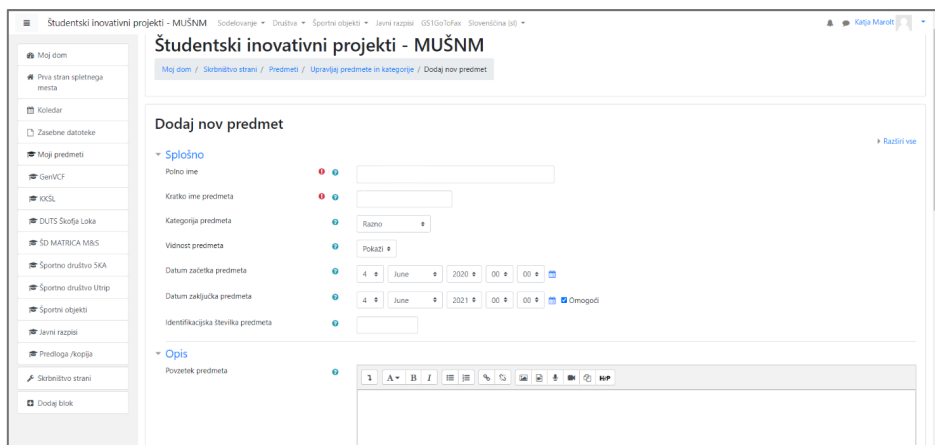


Slika 49: Predmeti (ang. »Courses«).



Slika 50: Dodajanje novega predmeta.

Nato predmet poimenujete (ang. »Course full name«) (Slika 51), mu dodajte kratico (ang. »Course short name«) (Slika 52), logotip društva/kluba (ang. »Course image«) (Slika 53) ter v »Poimenovanje vlog« (ang. »Role renaming«) preimenujete sodelujoče po lastnih željah (Slika 54).



Slika 51: Poimenovanje društva/kluba.

Študentski inovativni projekti - MUŠNM

Študentski inovativni projekti - MUŠNM

Mojo dom / Skrbništvo strani / Predmeti / Upravljaj predmete in kategorije / Dodaj nov predmet

### Dodaj nov predmet

**Splošno**

Polno ime: Košarkarski klub Škofja Loka

Kratko ime predmeta: KKŠL

Kategorija predmeta: Razno

Vidnost predmeta: Pikaji

Datum začetka predmeta: 4 June 2020 00:00

Datum zaključka predmeta: 4 June 2021 00:00

Identifikacijska številka predmeta: [ ]

**Opis**

Povzete predmeta: [Rich text editor toolbar]

Slika 52: Dodajanje kratice.

Študentski inovativni projekti - MUŠNM

Slika predmeta

Največja velikost datoteke: Neomejeno, največje število datotek: 1

Datoteke

košja\_loka\_jo...

Sprejete vrste datotek:

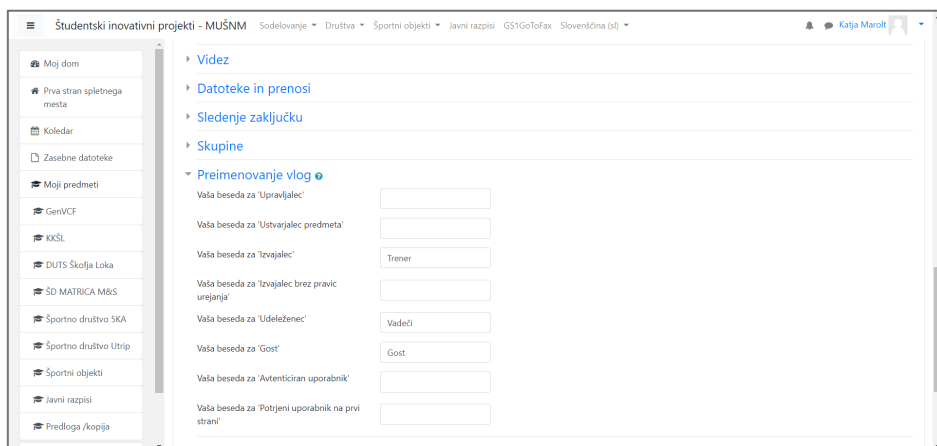
- Slika (GIF) .gif
- Slika (JPEG) .jpg
- Slika (PNG) .png

Format predmeta

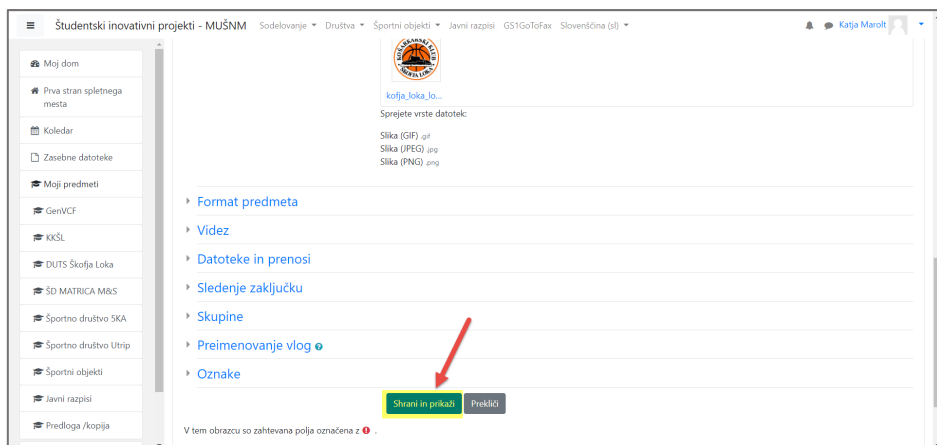
Videz

Datoteke in prenosi

Slika 53: Dodajanje logotipa društva/kluba.



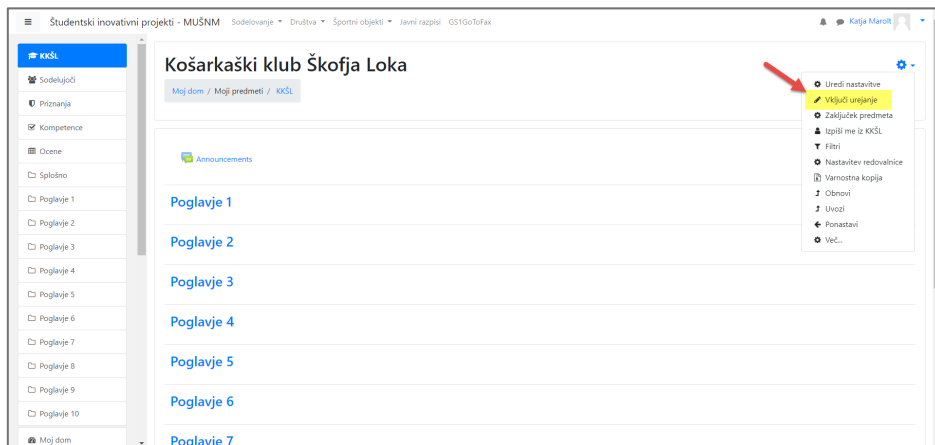
Slika 54: Preimenovanje vlog sodelujočih.



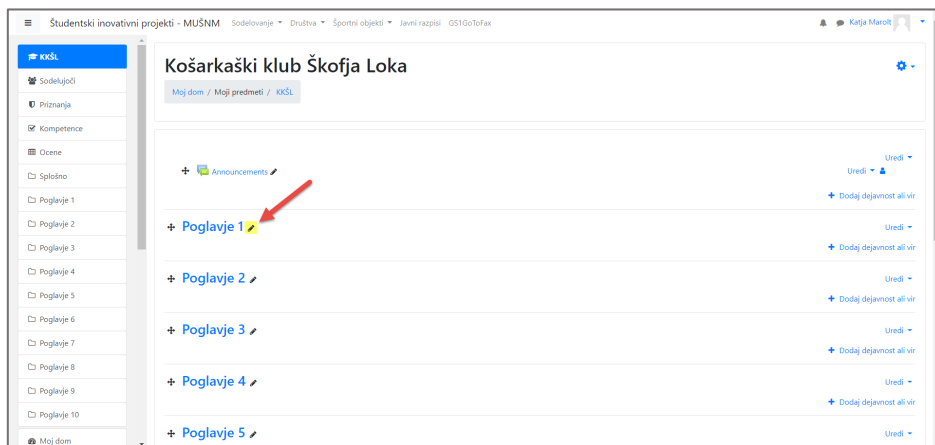
Slika 55: Shranjevanje in prikaz.

### 5.3.3 Ustvarjanje poglavja

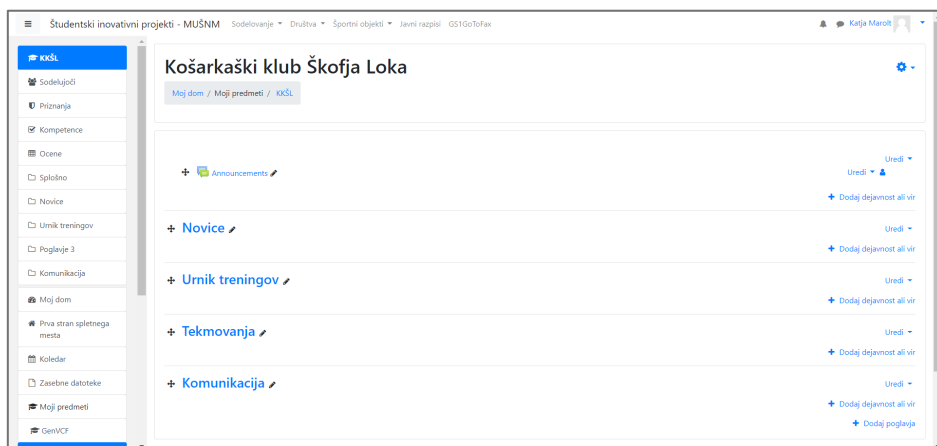
Na strani posameznega predmeta se sedaj ureja poglavja (ang. »Topics«).



Slika 56: Vključevanje urejanja.



Slika 57: Urejanje posameznega poglavja.

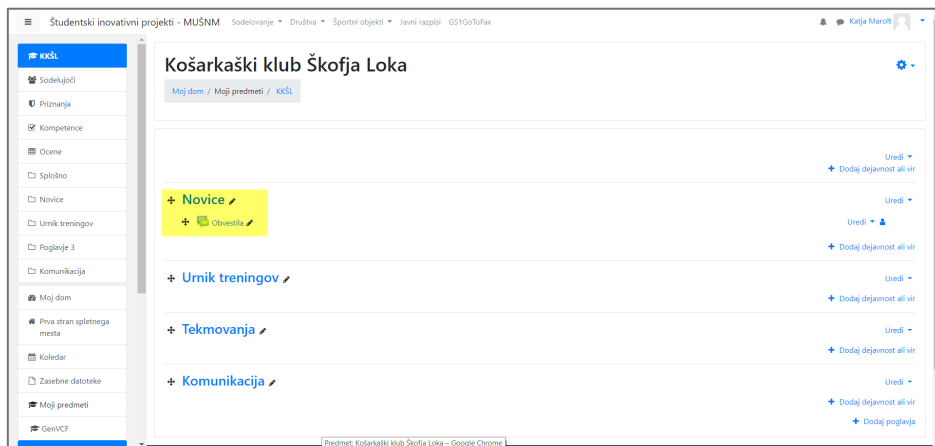


Slika 58: Preimenovanje poglavja po svojih željah.

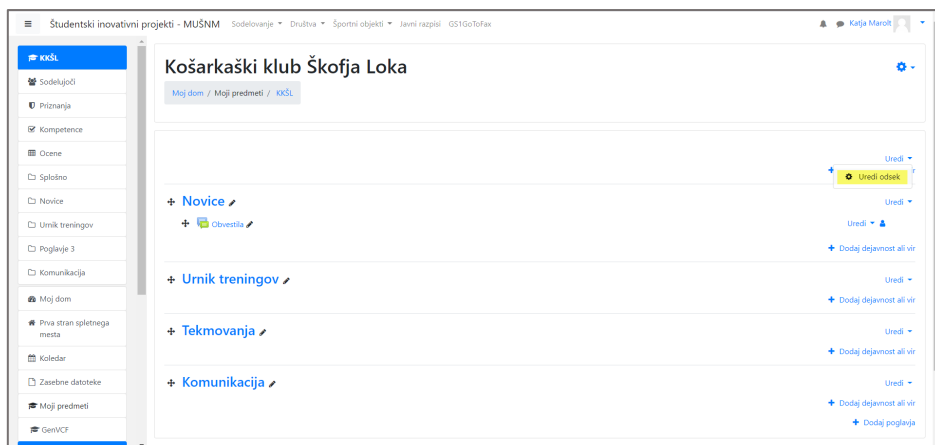


Slika 59: Preimenovanje foruma po svojih željah.

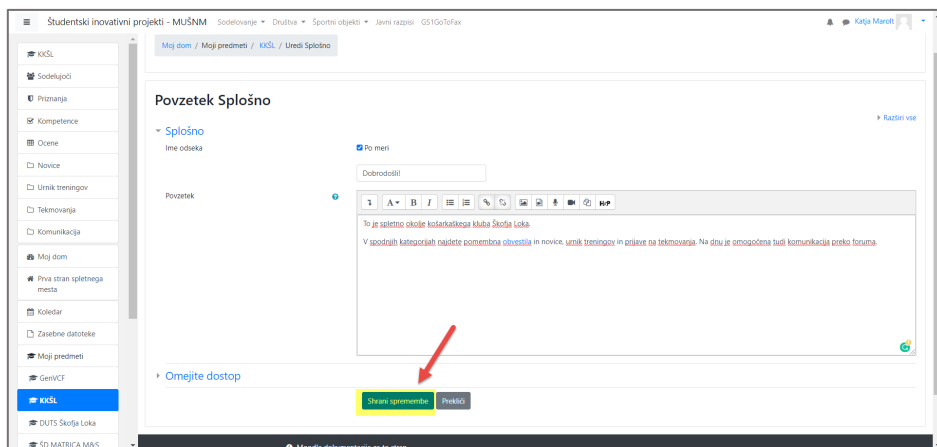




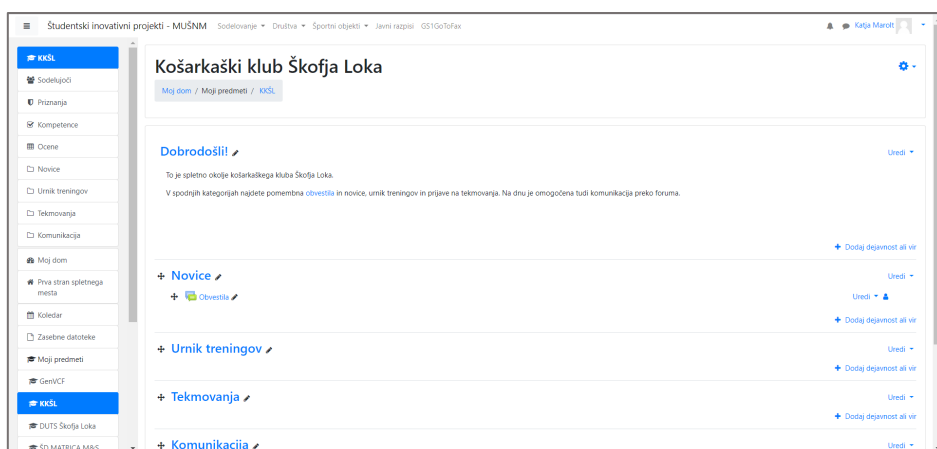
Slika 60: Premikanje foruma Obvestila v poglavje po izbiri.



Slika 61: Urejanje opisa predmeta.



Slika 62: Dodajanje opisa in shranjevanje (ang. »Save changes«).

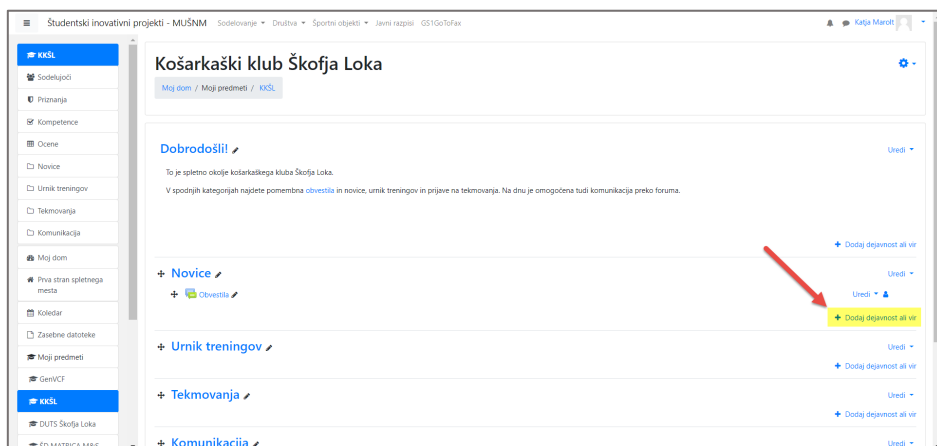


Slika 63: Prikaz opisa.

### 5.3.4 Oblikovanje vsebine poglavij (ang. »Topic content«) in dejavnosti ali virov

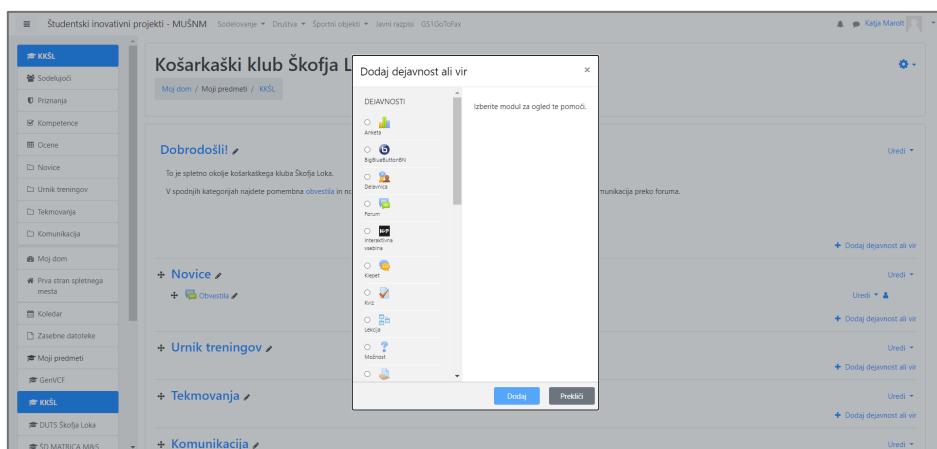
Poglavja znotraj predmetov lahko poljubno dodajate, spreminjate, omejujete vpogled vanje, jih izbrišete ali kopirate v druge predmete, če bi želeli imeti enake. Moodle vsebuje 24 različnih aktivnosti ter virov, ki jih lahko dodate posameznim poglavjem. Aktivnosti ter viri se ločijo glede na namen uporabe le-teh. Urejanje posameznih poglavij začnete s klikom na »Dodaj aktivnost ali vir« (ang. »Add an

activity or resource») in nato izberete poljubno aktivnost ali vir, ki ga želite dodati poglavju.



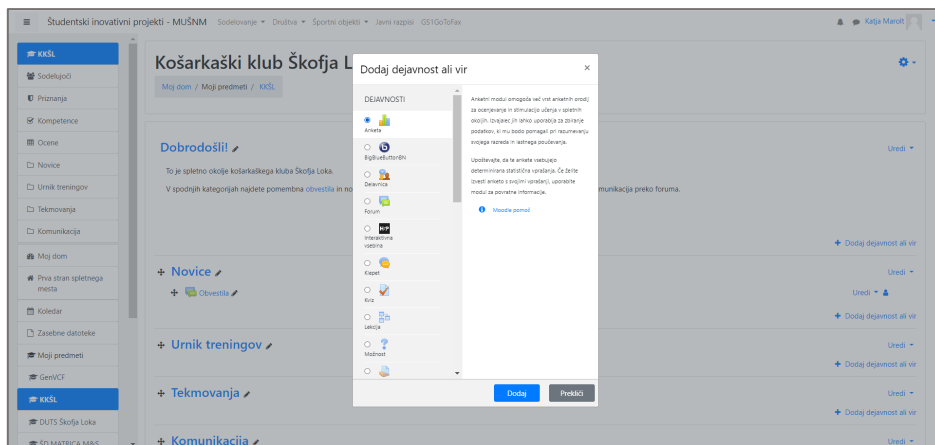
Slika 64: Stanje pred urejanjem.

»Dodajanje aktivnosti ali vira« se prične s klikom na obarvano polje na sliki 64. Prikaže se okno z aktivnostmi in viri (Slika 65). Nato izberete zeleno aktivnost ali vir iz seznama. Ko izbiro potrdite s klikom na »Dodaj« (ang. »Add«), se pojavi osnovni obrazec za poimenovanje aktivnosti ali vira in določitev drugih parametrov.



Slika 65: Prikaz možnih aktivnosti in virov, ki jih lahko dodamo v poglavje.

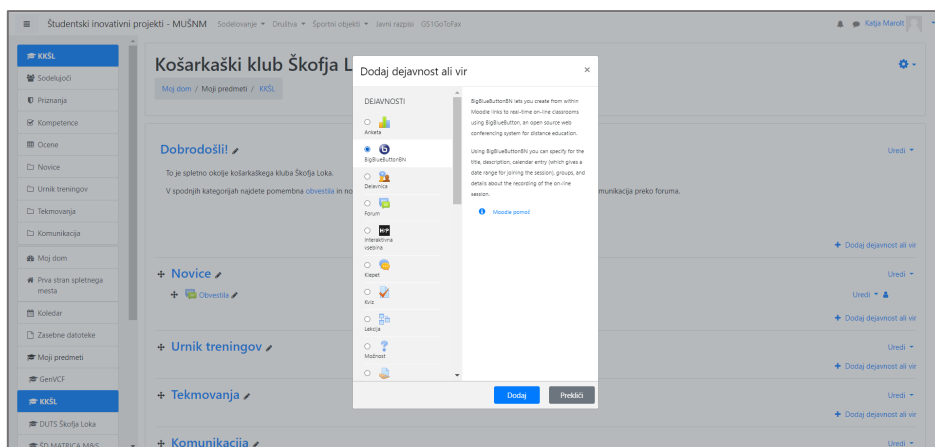
### 5.3.4.1 Naloga



Slika 66: Prikaz izbrane aktivnosti »Naloga« in njenega opisa.

Naloga omogoča izvajalcu, da udeležencem dodeli zadolžitve/domače naloge, jih zbere, oceni in poda povratne informacije. Udeleženci lahko oddajo nalogo v katerikoli elektronski obliki, npr. besedilno datoteko, preglednico, sliko ali avdio/video posnetek. Nalogo lahko oddajo kot skupinski ali pa kot samostojni izdelek. Pri pregledovanju in ocenjevanju naloge lahko izvajalec poda komentarje tako, da naloži popravljeno nalogo kot dokument, doda avdio posnetek s komentarji, ipd. Ocena naloge je lahko v številčni ali drugi obliki (npr. opisno). Končna ocena je zabeležena v redovalnici.

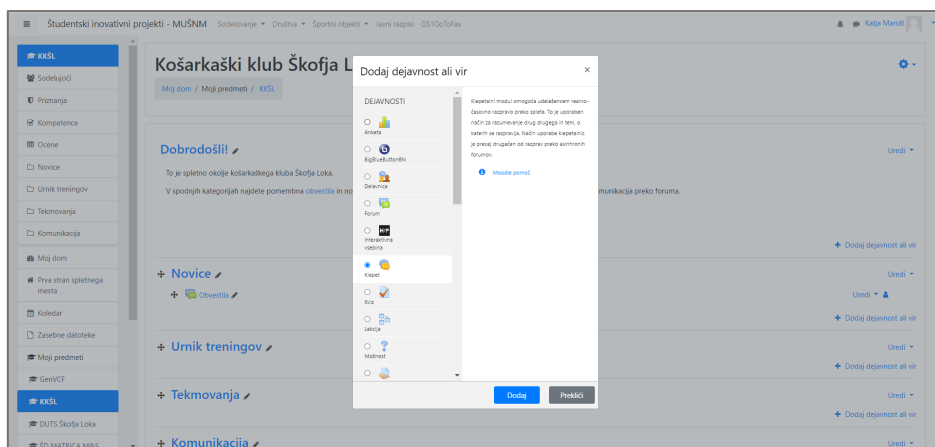
### 5.3.4.2 BigBlueButtonBN



Slika 67: Prikaz izbrane aktivnosti »BigBlueButtonBN« in njenega opisa.

BigBlueButtonBN omogoča ustvarjanje povezav do spletnih učilnic v realnem času z BigBlueButton, znotraj Moodle-a, z odprtokodnim sistemom spletnih konferenc za izobraževanje na daljavo. Z uporabo BigBlueButtonBN lahko določite naslov, opis, vnos v koledar (ki določa časovno obdobje za pridružitve seji), skupine in podrobnosti o snemanju spletne seje.

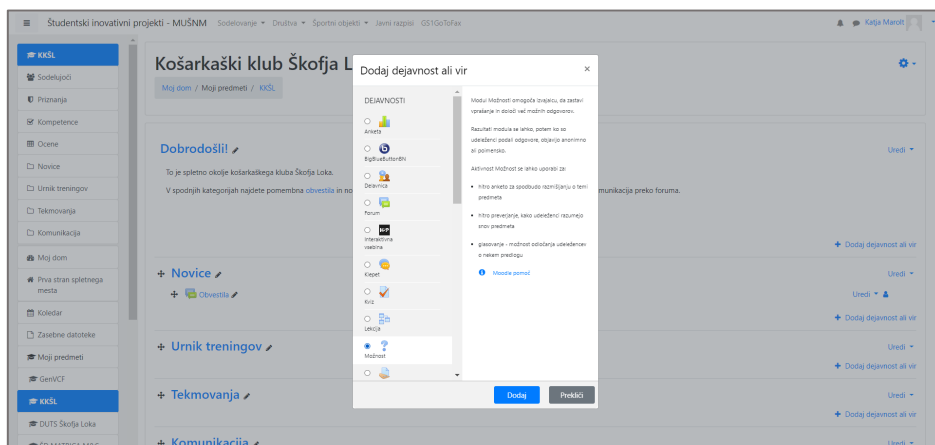
### 5.3.4.3 Klepet



### Slika 68: Prikaz izbrane aktivnosti »Klep« in njenega opisa.

Klepetalni modul omogoča udeležencem »real-time« ali »v živo« razpravo preko spleta. To je uporaben način za sporazumevanje drug z drugim in za razpravljanje. Način uporabe klepetalnic je precej drugačen od razprav preko asinhronih forumov.

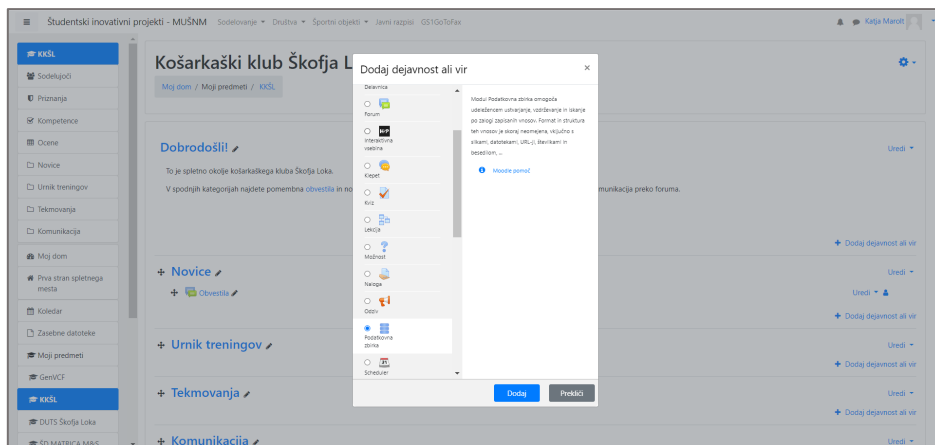
#### 5.3.4.4 Možnost



### Slika 69 Prikaz izbrane aktivnosti »Možnost« in njenega opisa.

Modul Možnosti omogoča izvajalcu, da zastavi vprašanje in določi več možnih odgovorov. Rezultati modula se lahko, potem ko so udeleženci podali odgovore, objavijo anonimno ali poimensko. Aktivnost Možnost se lahko uporabi za hitro anketo za spodbudo k razmišljanju o temi predmeta, za hitro preverjanje, kako udeleženci razumejo snov predmeta in za glasovanje, kot možnost odločanja udeležencev o nekem predlogu.

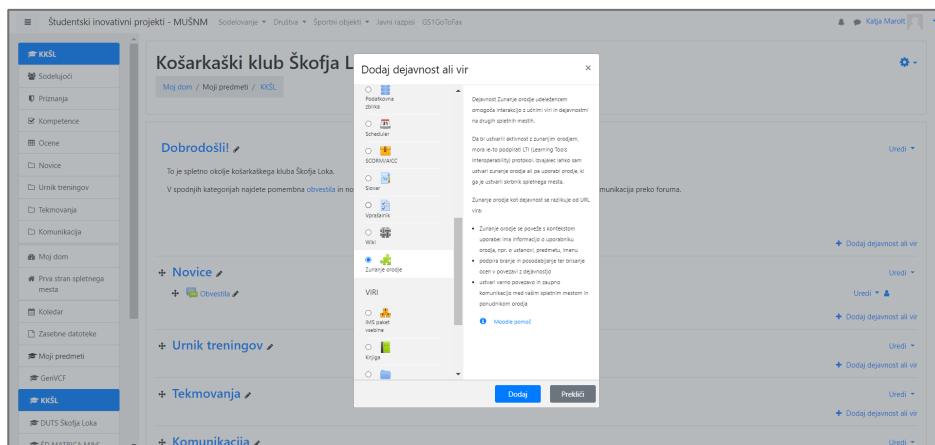
### 5.3.4.5 Podatkovna zbirka



Slika 70: Prikaz izbrane aktivnosti »Podatkovna baza« in prikaz njenega opisa.

Modul Podatkovna zbirka omogoča udeležencem ustvarjanje, vzdrževanje in iskanje po zalogi zapisanih vnosov. Format in struktura teh vnosov je skoraj neomejena, vključno s slikami, datotekami, URL-ji, številkami in besedilom.

### 5.3.4.6 Zunanje orodje



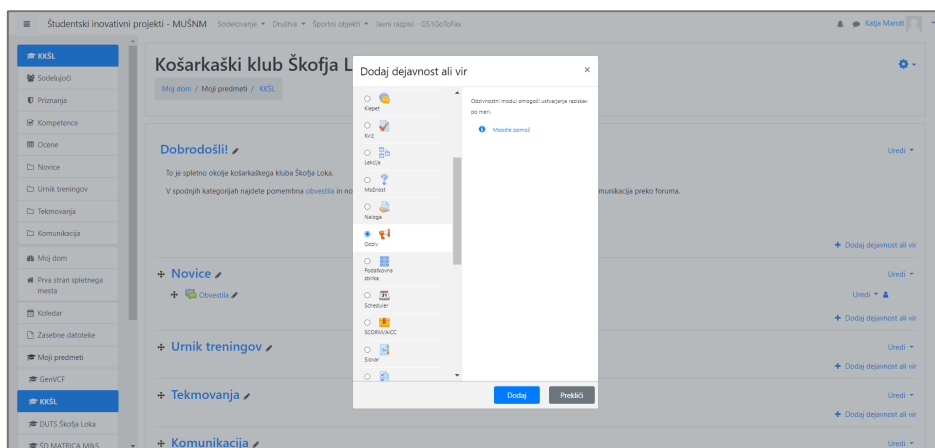
Slika 71 Prikaz izbrane aktivnosti »Znanje orodje« in njenega opisa.

Dejavnost Zunanje orodje udeležencem omogoča interakcijo z učnimi viri in dejavnostmi na drugih spletnih mestih. Da bi ustvarili aktivnost z zunanjim orodjem, mora le-to podpirati LTI (Learning Tools Interoperability) protokol. Izvajalec lahko sam ustvari zunanje orodje ali pa uporabi orodje, ki ga je ustvaril skrbnik spletnega mesta.

Zunanje orodje kot dejavnost se razlikuje od URL vira:

- zunanje orodje se poveže s kontekstom uporabe – ima informacijo o uporabniku orodja, npr. o ustanovi, predmetu, imenu;
- podpira branje in posodabljanje ter brisanje ocen v povezavi z dejavnostjo;
- ustvari varno povezavo in zaupno komunikacijo med vašim spletnim mestom in ponudnikom orodja.

#### 5.3.4.7 Odziv



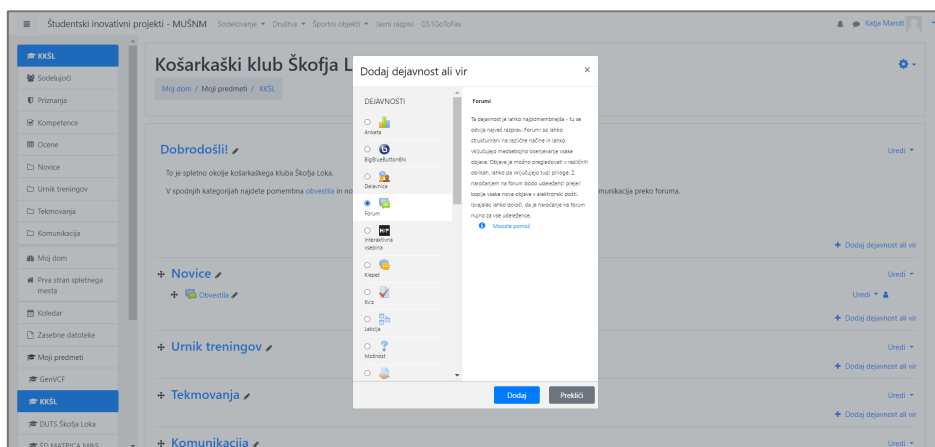
Slika 72: Prikaz izbrane aktivnosti »Odziv« in njenega opisa.

Modul za povratne informacije učitelju omogoča, da ustvari anketo po meri za zbiranje povratnih informacij od udeležencev z uporabo različnih vrst vprašanj, vključno z več izbirami, da / ne ali vnosom besedila. Odzivi povratnih informacij so po želji anonimni, rezultati pa so lahko prikazani vsem udeležencem ali omejeni samo na učitelje. Morebitne povratne informacije na prvi strani spletnega mesta lahko podajo tudi uporabniki, ki niso prijavljeni.



Uporabljajo se lahko povratne dejavnosti: za ocenjevanja tečaja, kar pomaga izboljšati vsebino za kasnejše udeležence; udeležencem se lahko omogoči prijava na module tečaja, dogodkov, ipd., pri anketah gostov o izbirah, šolskih politikah, ipd.; pri anketah proti nasilju, v katerih lahko študenti anonimno poročajo o incidentih, itd.

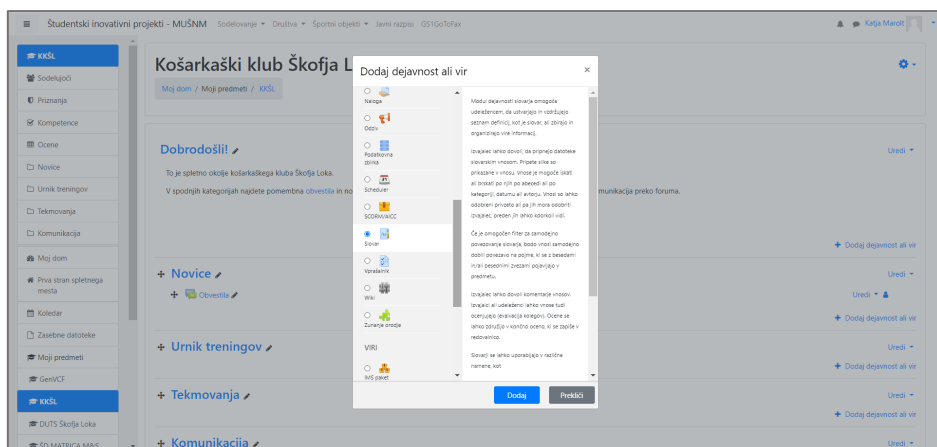
### 5.3.4.8 Forum



Slika 73: Prikaz izbrane aktivnosti »Forum« in njenega opisa.

Ta dejavnost je lahko najpomembnejša - tu poteka največ razprav. Forumi so lahko strukturirani na različne načine in lahko vključujejo medsebojno ocenjevanje vsake objave. Objave je možno pregledovati v različnih oblikah, lahko pa vključujejo tudi priloge. Z naročanjem na forum udeleženci prejmejo kopije vsake nove objave v elektronski pošti. Izvajalec lahko določi, da je naročanje na forum nujno za vse udeležence.

### 5.3.4.9 Slovar



Slika 74 Prikaz izbrane aktivnosti »Slovar« in njenega opisa.

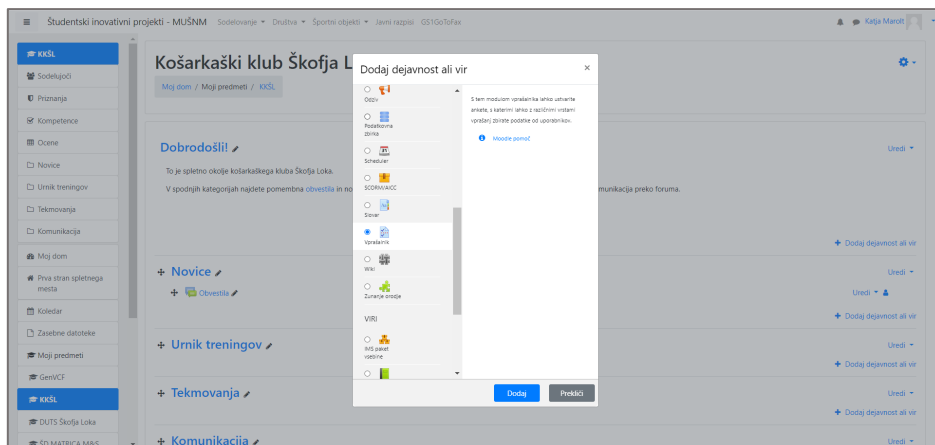
Modul dejavnosti slovarja omogoča udeležencem, da ustvarjajo in vzdržujejo seznam definicij, kot je slovar, ali zbirajo in organizirajo vire informacij. Izvajalec lahko dovoli, da pripnejo datoteke s slovarskim vnosom. Pripete slike so prikazane v vnosu. Vnose je mogoče iskati ali brskati po njih po abecedi ali po kategoriji, datumu ali avtorju. Vnosi so lahko odobreni privzeto ali pa jih mora odobriti izvajalec, preden jih lahko kdorkoli vidi.

Če je omogočen filter za samodejno povezovanje slovarja, bodo vnosi samodejno dobili povezavo na pojme, ki se z besedami in/ali besednimi zvezami pojavljajo v predmetu. Izvajalec lahko dovoli komentarje vnosov. Izvajalci ali udeleženci lahko vnose tudi ocenjujejo (evalvacija kolegov). Ocene se lahko združijo v končno oceno, ki se zapiše v redovalnico.

Slovarji se lahko uporabljajo v različne namene, npr. kot skupno zbirališče ključnih izrazov; prostor za spoznavanje, kamor novi udeleženci dodajo svoje ime in osebne podatke, vir koristnih nasvetov v zvezi z dobrimi praksami pri praktičnih predmetih, mesto za deljenje uporabnih videov, slik ali zvočnih datotek, revizijski vir dejstev, ki si jih je treba zapomniti.



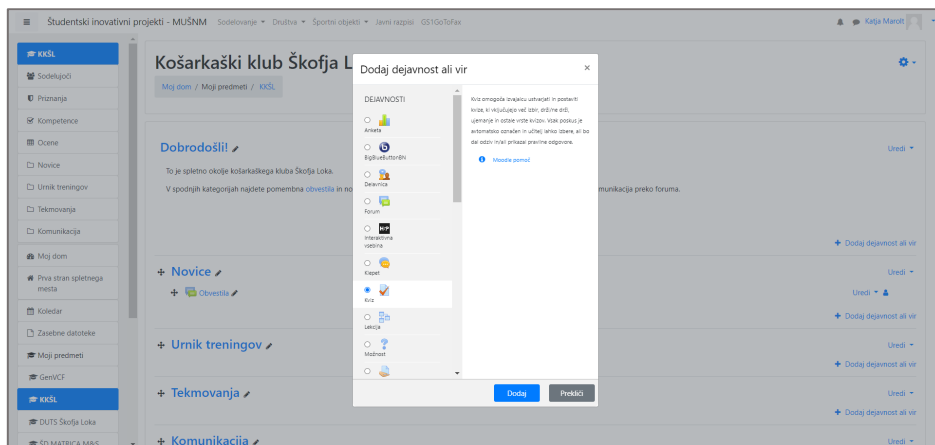
### 5.3.4.11 Vprašalnik



Slika 76: Prikaz izbrane aktivnosti »Vprašalnik« in njenega opisa.

Z modulom vprašalnika lahko ustvarite ankete, s katerimi lahko z različnimi vrstami vprašanj zbirate podatke od uporabnikov.

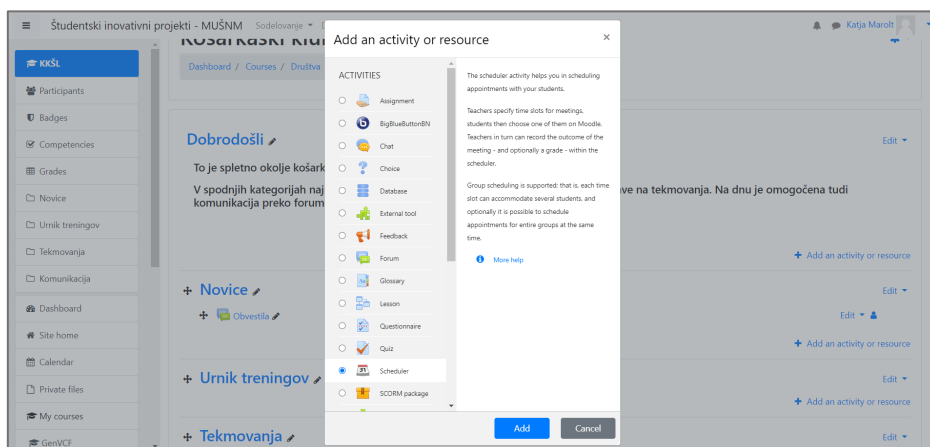
### 5.3.4.12 Kviz



Slika 77: Prikaz izbrane aktivnosti »Kviz« in njenega opisa.

Kviz omogoča izvajalcu ustvarjati kvize, ki lahko vključujejo več izbir, drži/ne drži, ujemanje in ostale vrste kvizov. Vsak poskus je avtomatsko označen in učitelj lahko izbere, ali bo dal odziv in/ali prikazal pravilne odgovore. Kvizi se lahko uporabljajo kot tečajni izpiti, kot mini testi za branje nalog ali na koncu teme, kot izpitna praksa z uporabo vprašanj iz preteklih izpitov, za takojšnje povratne informacije o uspešnosti, za samooceno.

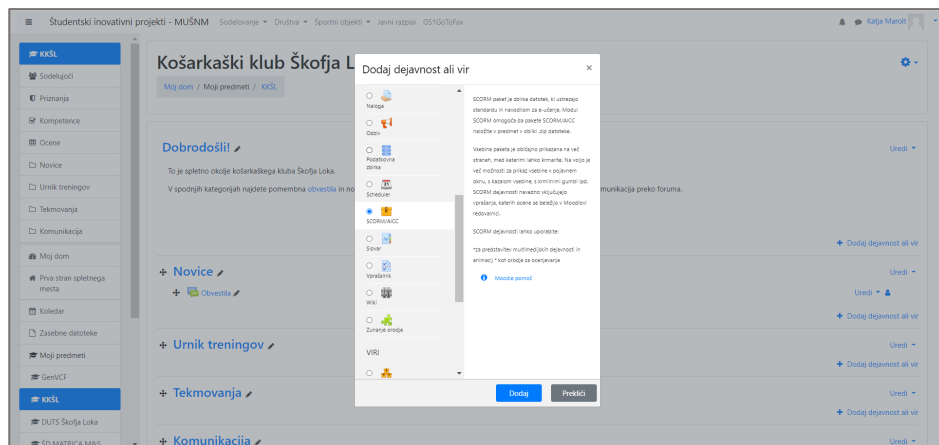
### 5.3.4.13 Urnik/načrtovalec



Slika 78: Prikaz izbrane aktivnosti »Koledar« in njenega opisa.

Koledar pomaga pri načrtovanju sestankov z učenci. Učitelji določijo časovne roke za sestanke, učenci nato izberejo enega izmed njih. Učitelji lahko v zapisnik zabeležijo rezultat srečanja in neobvezno oceno. Skupinsko razporejanje je podprto, kar pomeni, da lahko vsak časovni odsek sprejme več učencev, po izbiri pa je možno naenkrat določiti sestanke za celotne skupine.

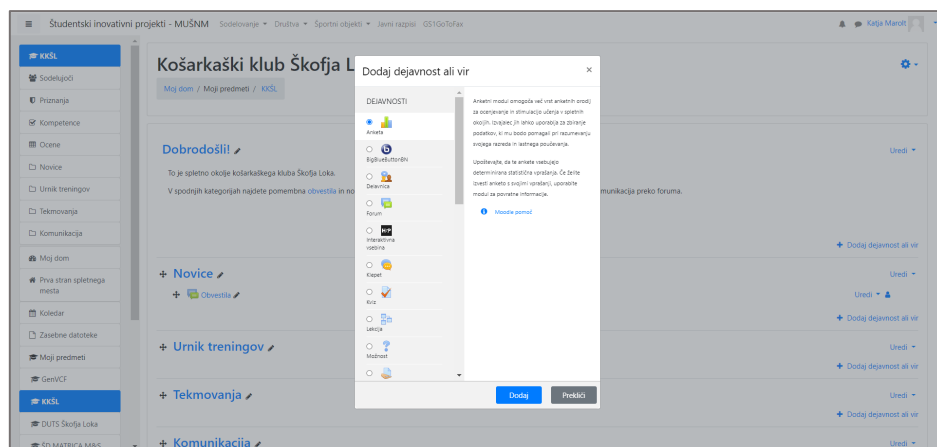
### 5.3.4.14 SCORM



**Slika 79: Prikaz izbrane aktivnosti »SCORM« in njenega opisa.**

SCORM paket je zbirka datotek, ki ustreza standardu in navodilom za e-učenje. Modul SCORM omogoča, da pakete SCORM/AICC uporabnik naloži v predmet v obliki .zip datoteke. Vsebina paketa je običajno prikazana na več straneh, med katerimi lahko uporabnik krmari. Na voljo je več možnosti za prikaz vsebine v pojavnem oknu, s kazalom vsebine, s krmilnimi gumbi ipd. SCORM dejavnosti navadno vključujejo vprašanja, katerih ocene se beležijo v Moodlevi redovalnici. SCORM dejavnosti se lahko uporabijo za predstavitev multimedijskih dejavnosti in animacij ali kot orodje za ocenjevanje.

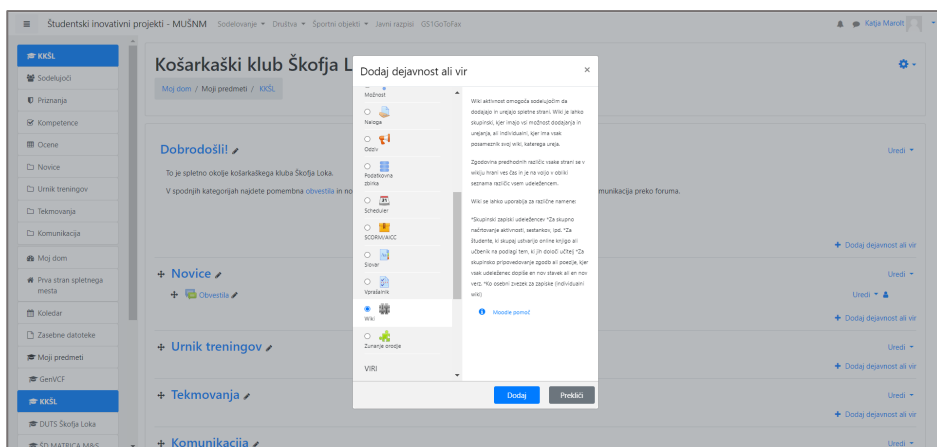
## 5.3.4.15 Anketa



Slika 80: Prikaz izbrane aktivnosti »Anketa« in njenega opisa

Anketni modul omogoča več vrst anketnih orodij za ocenjevanje in stimulacijo učenja v spletnih okoljih. Izvajalec jih lahko uporablja za zbiranje podatkov, ki mu bodo pomagali pri razumevanju svojega razreda in lastnega poučevanja. Te ankete vsebujejo determinirana statistična vprašanja. Če uporabnik želi izvesti anketo s svojimi vprašanji, je bolje da uporabi modul za povratne informacije.

## 5.3.4.16 Wiki



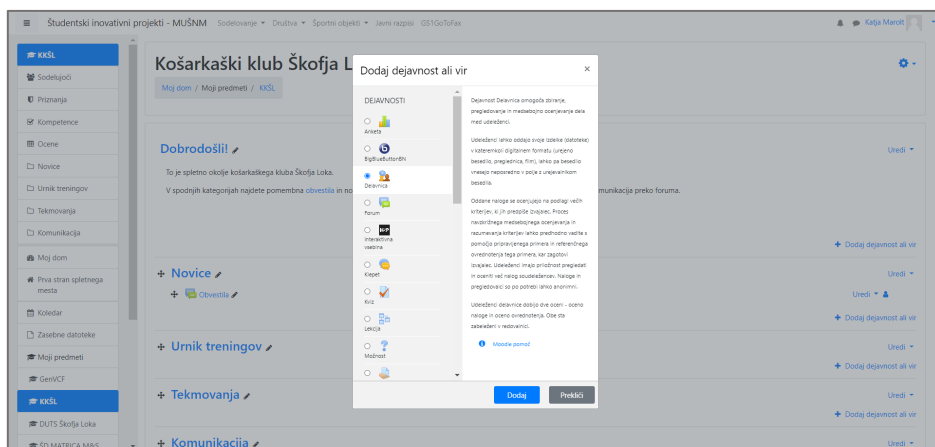
### Slika 81: Prikaz izbrane aktivnosti »Wiki« in njenega opisa.

Wiki aktivnost omogoča sodelujočim, da dodajajo in urejajo spletne strani. Wiki je lahko skupinski, kjer imajo vsi možnost dodajanja in urejanja, ali individualni, kjer ima vsak posameznik svoj wiki, ki ga ureja. Zgodovina predhodnih različic vsake strani se v wikiju hrani ves čas in je na voljo v obliki seznama različic vsem udeležencem.

Wiki se lahko uporablja za različne namene:

- skupinski zapiski udeležencev;
- za skupno načrtovanje aktivnosti, sestankov, ipd.;
- za študente, ki skupaj ustvarijo online knjigo ali učbenik na podlagi tem, ki jih določi učitelj;
- za skupinsko pripovedovanje zgodb ali poezije, kjer vsak udeleženec dopiše en nov stavek ali en nov verz;
- kot osebni zvezek za zapiske (individualni wiki).

#### 5.3.4.17 Delavnica



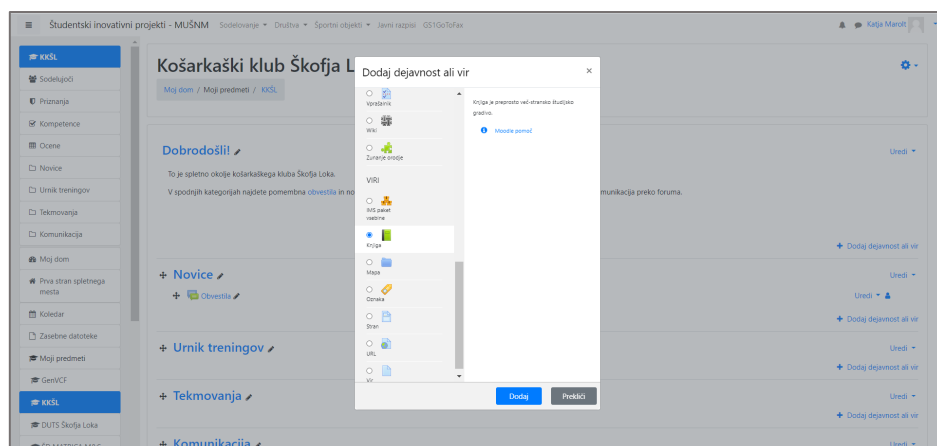
Slika 82: Prikaz izbrane aktivnosti »Delavnica« (ang. »Workshop«) in njenega opisa.



Dejavnost Delavnica omogoča zbiranje, pregledovanje in medsebojno ocenjevanje dela med udeleženci. Udeleženci lahko oddajo svoje izdelke (datoteke) v kateremkoli digitalnem formatu (urejeno besedilo, preglednica, film), lahko pa besedilo vnesejo neposredno v polje z urejevalnikom besedila. Oddane naloge se ocenjujejo na podlagi večih kriterijev, ki jih predpiše izvajalec. Proces navzkrižnega medsebojnega ocenjevanja in razumevanja kriterijev lahko uporabnik predhodno vadi s pomočjo pripravljenega primera in referenčnega ovrednotenja tega primera, kar zagotovi izvajalec.

Udeleženci imajo priložnost pregledati in oceniti več nalog soudeležencev. Naloge in pregledovalci so po potrebi lahko anonimni. Udeleženci delavnice dobijo dve oceni - oceno naloge in oceno ovrednotenja. Obe sta zabeleženi v redovalnici.

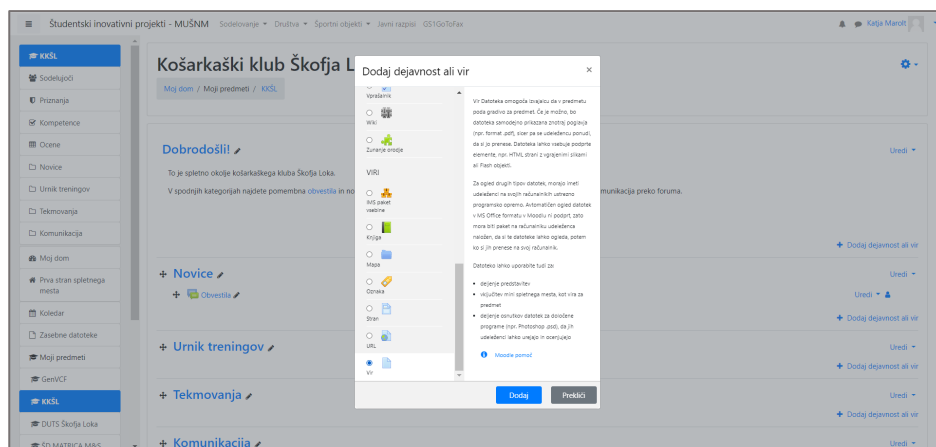
### 5.3.4.18 Knjiga



Slika 83: Prikaz izbrane aktivnosti »Knjiga« (ang. »Book«) in njenega opisa.

Modul Knjiga učitelju omogoča, da ustvari večstranski vir v knjižni obliki, s poglavji in podpoglavji. Knjige lahko vsebujejo predstavnostne datoteke in besedilo ter so uporabne za prikaz dolgih odlomkov informacij, ki jih je mogoče razčleniti na razdelke. Modul Knjiga se lahko uporablja za prikaz gradiva za branje posameznih učnih modulov; kot priročnik za oddelke osebja in kot predstavitveni portfelj študentskega dela.

### 5.3.4.19 Datoteka



**Slika 84:** Prikaz izbrane aktivnosti »Datoteka« (ang. »File«) in njenega opisa.

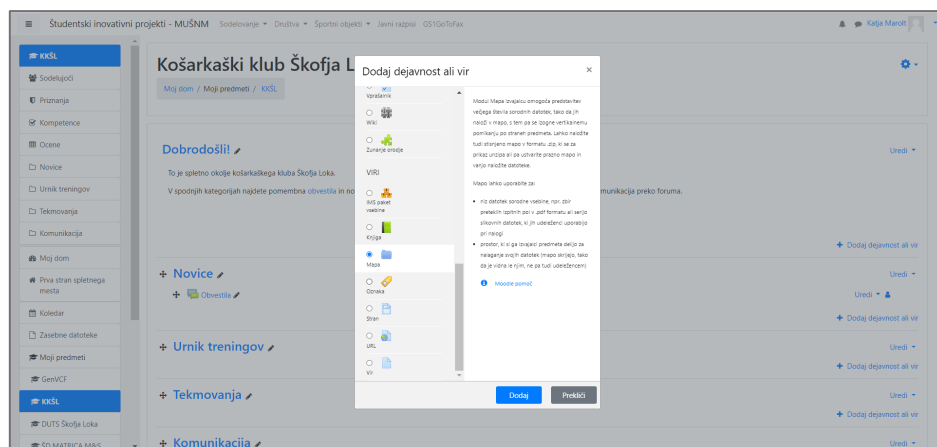
Vir Datoteka omogoča izvajalcu, da v predmetu poda gradivo za predmet. Datoteka se lahko samodejno prikaže znotraj poglavja (npr. format .pdf), sicer pa se udeležencu ponudi, da si jo prenese. Datoteka lahko vsebuje podprte elemente, npr. HTML strani z vgrajenimi slikami ali Flash objekti.

Za ogled drugih tipov datotek morajo imeti udeleženci na svojih računalnikih ustrezno programsko opremo. Avtomatičen ogled datotek v MS Office formatu v Moodleu ni podprt, zato mora biti ta paket za ogled datotek, potem ko si jih prenese na svoj računalnik, na računalniku udeleženca naložen.

Datoteka se lahko uporabi tudi za:

- deljenje predstavitev;
- vključitev mini spletnega mesta, kot vira za predmet;
- deljenje osnutkov datotek za določene programe (npr. Photoshop .psd), da jih udeleženci lahko urejajo in ocenjujejo.

## 5.3.4.20 Mapa

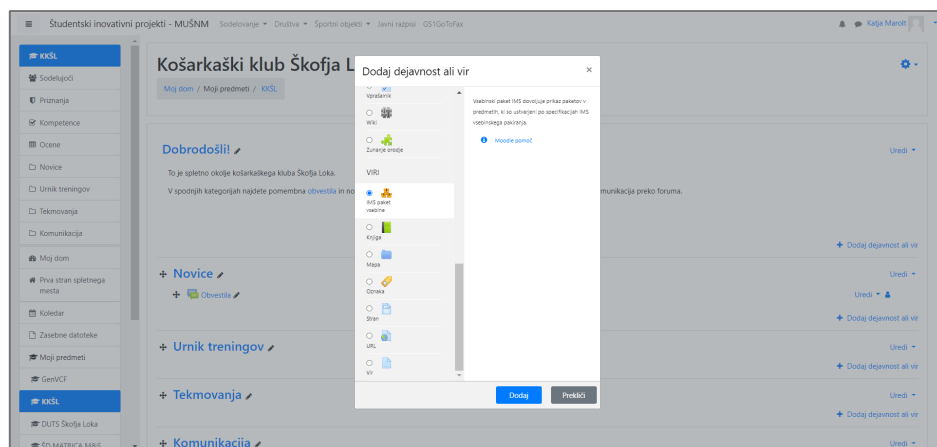


Slika 85: Prikaz izbrane aktivnosti »Mapa« (ang. »Folder«) in njenega opisa.

Modul Mapa izvajalcu omogoča predstavitev večjega števila sorodnih datotek, tako da jih naloži v mapo, s tem pa se izogne vertikalnemu pomikanju po straneh predmeta. Stisnjena mapa se lahko naloži tudi v formatu .zip, ki se za prikaz razširi ali pa je potrebno ustvariti prazno mapo in vanjo naložiti datoteke.

Mapa se lahko uporabi za niz datotek sorodne vsebine, npr. zbir preteklih izpitnih pol v .pdf formatu ali serijo slikovnih datotek, ki jih udeleženci uporabijo pri nalogi, za prostor, ki si ga izvajalci predmeta delijo za nalaganje svojih datotek (mapo skrivajo, tako da je vidna le njim, ne pa tudi udeležencem).

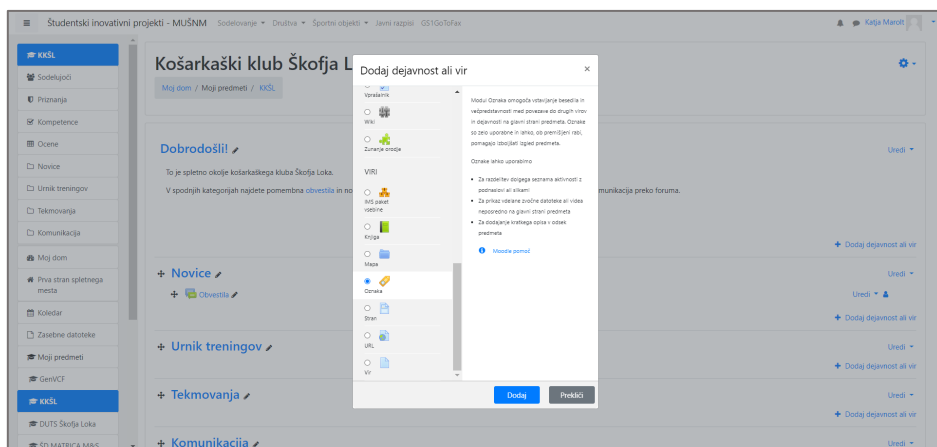
### 5.3.4.21 IMS paket vsebine



**Slika 86: Prikaz izbrane aktivnosti »IMS paket vsebine« (ang. »IMS content package«) in njenega opisa.**

Vsebinski paket IMS je zbirka datotek, ki so oblikovane po dogovorjenem standardu, tako da jih je mogoče ponovno uporabiti v različnih sistemih. Modul vsebinskega paketa IMS omogoča, da se takšni paketi vsebine naložijo v ZIP datoteko in dodajo v tečaj kot vir. Vsebina je običajno prikazana na več straneh, med njimi pa je navigacija. Na voljo so različne možnosti za prikazovanje vsebine v pojavnem oknu, z navigacijskim menijem ali gumbi itd. Za predstavitev večpredstavnostnih vsebin in animacij se lahko uporablja vsebinski paket IMS.

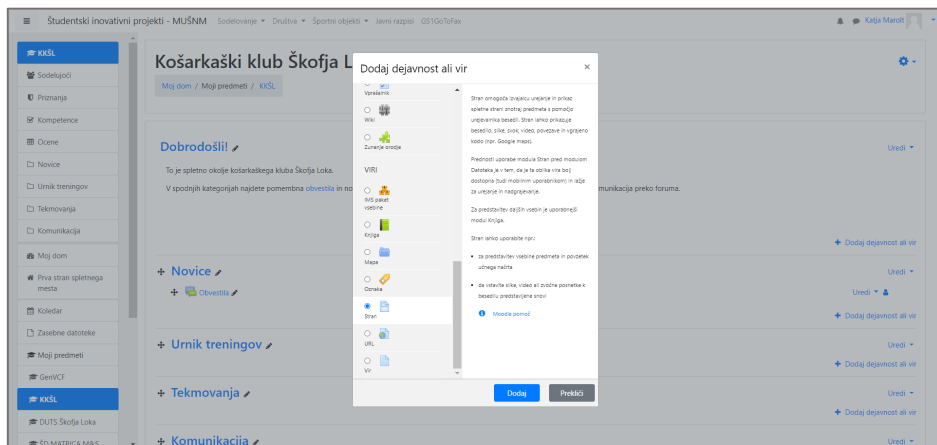
## 5.3.4.22 Oznaka



Slika 87: Prikaz izbrane aktivnosti »Oznaka« (ang. »Label«) in njenega opisa.

Modul Oznaka omogoča vstavljanje besedila in večpredstavnosti med povezave do drugih virov in dejavnosti na glavni strani predmeta. Oznake so zelo uporabne in lahko, ob premišljeni rabi, pomagajo izboljšati izgled predmeta. Oznake lahko uporabimo za razdelitev dolgega seznama aktivnosti z podnaslovi ali slikami, za prikaz vdelane zvočne datoteke ali videa neposredno na glavni strani predmeta in za dodajanje kratkega opisa v odsek predmeta.

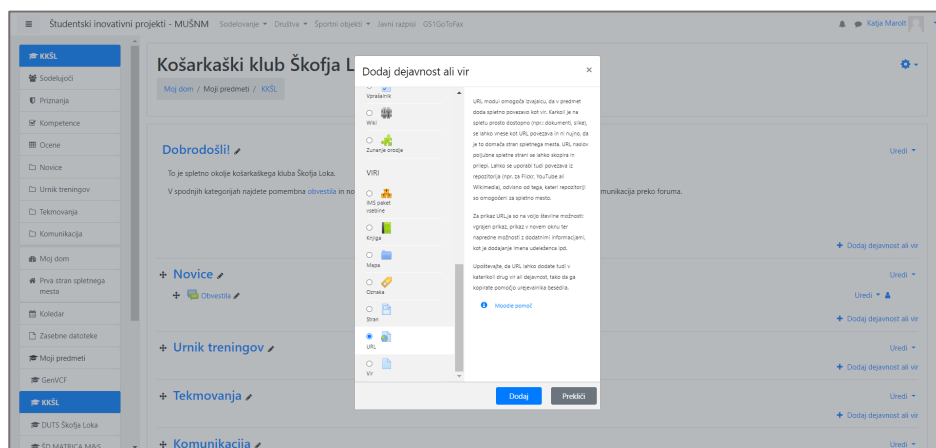
## 5.3.4.23 Stran



### Slika 88: Prikaz izbrane aktivnosti »Stran« (ang. »Page«) in njenega opisa.

Stran omogoča izvajalcu urejanje in prikaz spletne strani znotraj predmeta s pomočjo urejevalnika besedil. Stran lahko prikazuje besedilo, slike, zvok, video, povezave in vgrajeno kodo (npr. Google Maps). Prednosti uporabe modula Stran pred modulom Datoteka je v tem, da je ta oblika vira bolj dostopna (tudi mobilnim uporabnikom) in lažja za urejanje in nadgrajevanje. Za predstavitev daljših vsebin je uporabnejši modul Knjiga. Stran lahko uporabite npr. za predstavitev vsebine predmeta in povzetek učnega načrta, da vstavite slike, video ali zvočne posnetke k besedilu predstavljenе snovi.

#### 5.3.4.24 URL



### Slika 89: Prikaz izbrane aktivnosti »URL« (ang. »URL«) in njenega opisa.

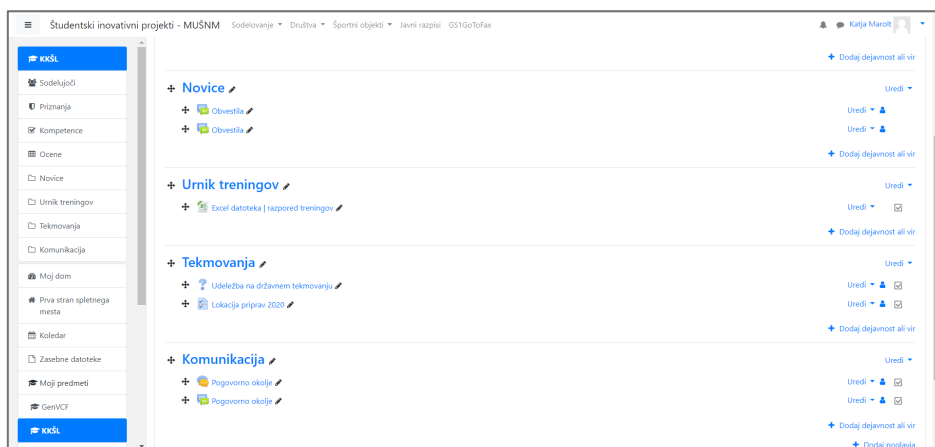
URL modul omogoča izvajalcu, da v predmet doda spletno povezavo kot vir. Karkoli je na spletu prosto dostopno (npr. dokumenti, slike), se lahko vnese kot URL povezava in ni nujno, da je to domača stran spletnega mesta. URL naslov poljubne spletne strani se lahko skopira in prilepi. Lahko se uporabi tudi povezava iz repozitorija (npr. za Flickr, YouTube ali Wikimedia), odvisno od tega, kateri repozitoriji so omogočeni za spletno mesto.

Za prikaz URL-ja so na voljo številne možnosti: vgrajen prikaz, prikaz v novem oknu ter napredne možnosti z dodatnimi informacijami, kot je dodajanje imena

udeleženca ipd. URL se lahko doda tudi v katerikoli drug vir ali dejavnost, tako da ga kopirate s pomočjo urejevalnika besedila.

### 5.3.4.25 Končni prikaz

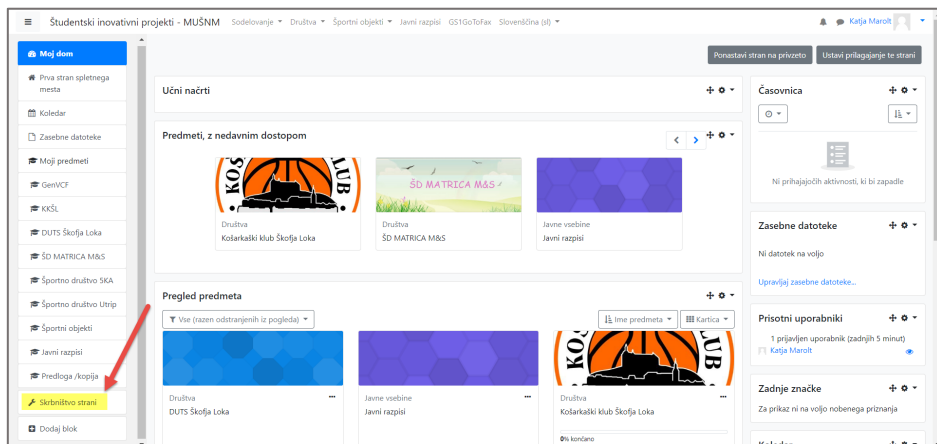
Na sliki 34 je prikazan končni izgled učne enote po dodajanju različnih aktivnosti. Posamezne aktivnosti lahko tudi naknadno spreminjamo. Ko udeleženec učne enote določeno aktivnost ali vir zaključi, lahko to, za bolj pregledno delo, tudi označi s kljukico v kvadratu na desni. Pri določenih aktivnostih in virih, kjer je potrebna oddaja, se to naredi avtomatsko, ko udeleženec odda nalogo in s tem izpolni aktivnost ali vir.



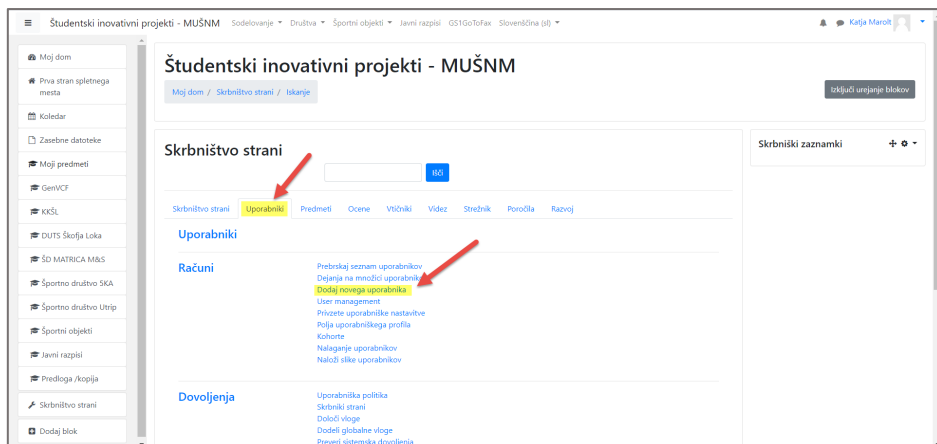
Slika 90: Prikaz predmeta, ko dodamo aktivnosti ali vire.

### 5.3.5 Dodajanje udeležencev v Moodle

Dodajanje udeležencev se prične s klikom na »Skrbnišтво strani«. Kliknite na »Uporabniki« in v kategoriji »Računi« (ang. »Accounts«) izberite »Dodaj novega uporabnika«. Prikaže se osnovni obrazec za dodajanje uporabnika, kamor vnesete uporabniško ime, ime, priimek, e-pošto ter določite ali generirate geslo. Ostala polja so neobvezna. Obrazec potrdite s klikom na »Ustvari uporabnika« (ang. »Create user«). Spodaj je prikazano dodajanje treh uporabnikov (trener 1, član 1, sodelujoči 1).



Slika 91: Izbiranje možnosti »Skrbnišvo strani«.



Slika 92: Izbiranje »Uporabniki« ter »Dodaj novega uporabnika«.



The screenshot shows the registration form for 'Študentski inovativni projekti - MUŠNM'. The left sidebar contains navigation options like 'Moj dom', 'Piva stran spletnega mesta', 'Koledar', 'Zasebne datoteke', 'Moj predmeti', 'GenVCF', 'KKŠL', 'DUITS Škofja Loka', 'ŠD MATRICA M&S', 'Športno društvo SKA', 'Športno društvo Utrip', 'Športni objekti', 'Javni razpisi', 'Predloga /kopija', 'Skrbništvu strani', and 'Dodaj blok'. The main content area is titled 'Študentski inovativni projekti - MUŠNM' and includes a breadcrumb trail: 'Moj dom / Skrbništvo strani / Uporabniki / Računi / Dodaj novega uporabnika'. A 'Izjavi o ujangitje blokov' button is in the top right. The 'Splošno' section contains the following fields and options:

- Uporabnikovo ime:
- Izberite način preverjanja pristnosti:  Račni računi;  Začasno onemogočen račun;  Generiraj geslo in obvesti uporabnika
- Novo geslo:  (with a 'Kliknite za vnos besedilo' button);  Vsiili spremembo gesla
- Ime:
- Primek:
- Naslov e-pošte:
- Prikaz e-pošte:  Samo drugim članom predmeta dovolj videti moj e-poštni naslov

On the right, there is a 'Skrbniški zaznamki' section with a '+ 0 -' icon and a 'Dodaj stran med zaznamke' link.

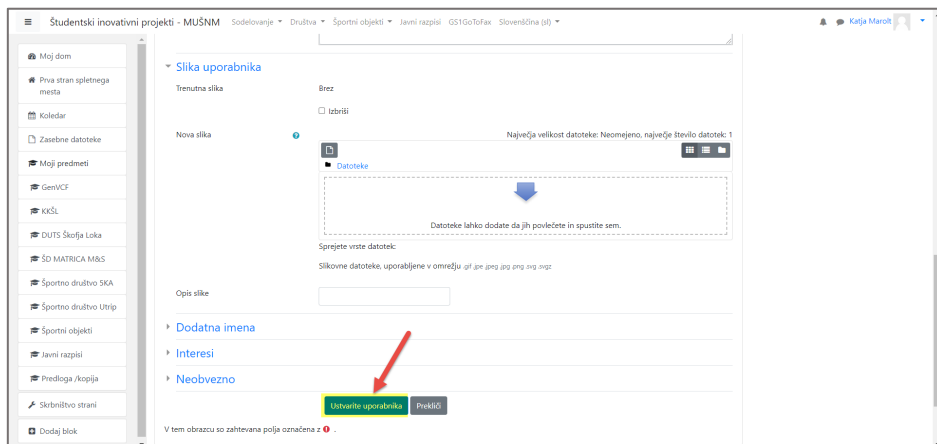
Slika 93: Osnovni obrazec za dodajanje udeleženca.

This screenshot shows the same registration form as Slika 93, but with the 'Splošno' section filled out with personal data:

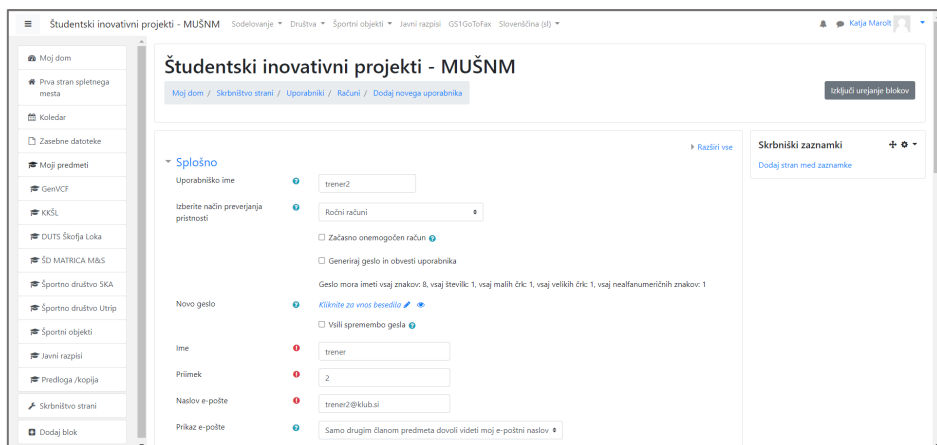
- Uporabnikovo ime:
- Izberite način preverjanja pristnosti:  Račni računi;  Začasno onemogočen račun;  Generiraj geslo in obvesti uporabnika
- Novo geslo:  (with a 'Kliknite za vnos besedilo' button);  Vsiili spremembo gesla
- Ime:
- Primek:
- Naslov e-pošte:
- Prikaz e-pošte:  Samo drugim članom predmeta dovolj videti moj e-poštni naslov

The right sidebar remains the same as in Slika 93.

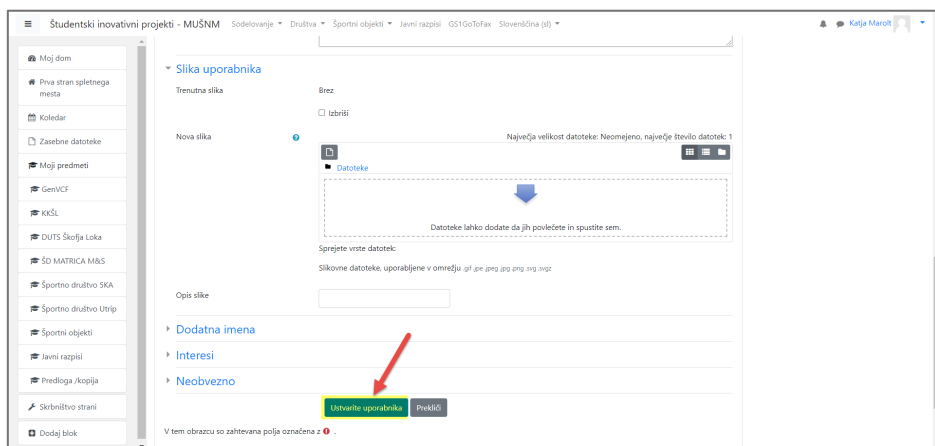
Slika 94: Izpolnitev prvega dela obrazca z osebnimi podatki osebe, npr. člana.



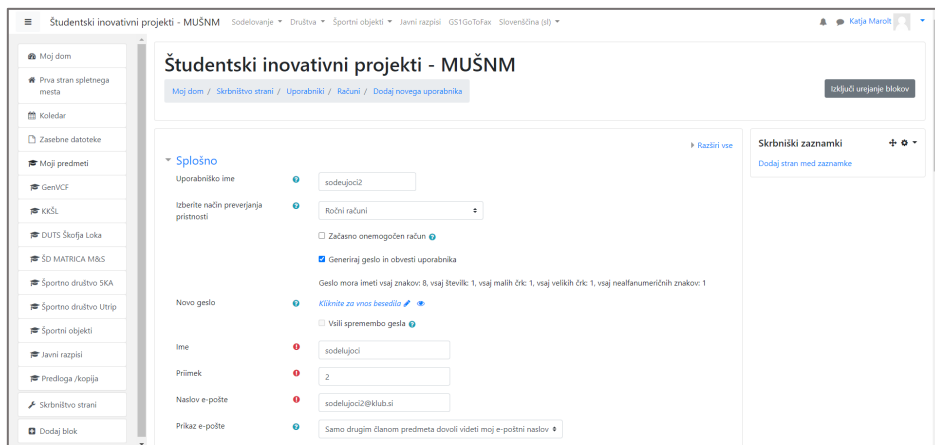
Slika 95: Potrditev obrazca z dejanjem »ustvari uporabnika«.



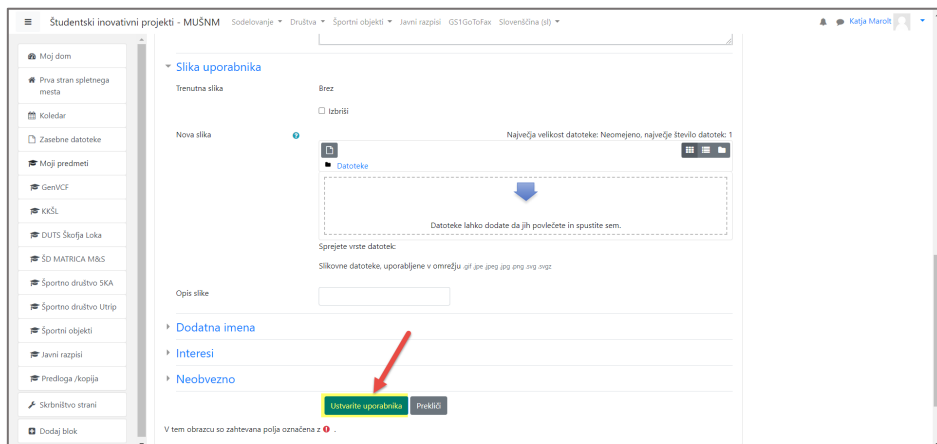
Slika 96: Dodajanje novega uporabnika, npr. trenerja.



Slika 97: Potrditev obrazca z dejanjem »ustvari uporabnika«.

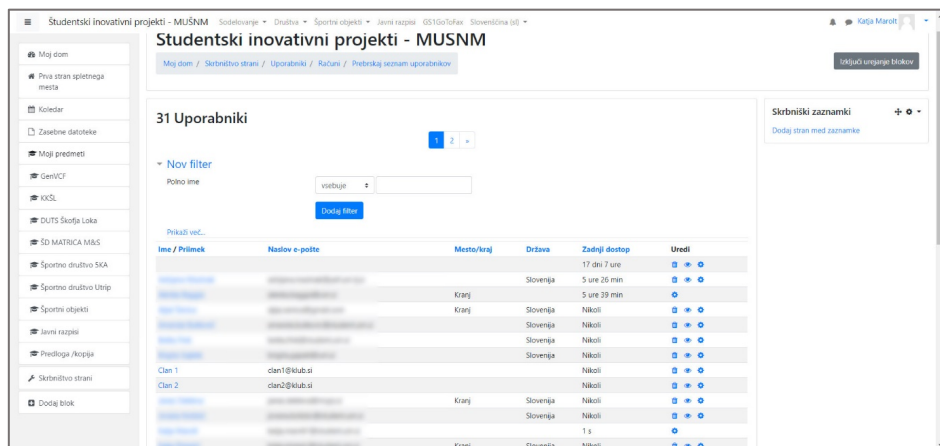


Slika 98: Dodajanje novega udeleženca, npr. trenerja.



Slika 99: Potrditev obrazca z dejanjem »ustvari uporabnika«.

Prikazani so vsi uporabniki, ki so del celotnega informacijskega sistema. Te uporabniki so na voljo za dodajanje v predmete.

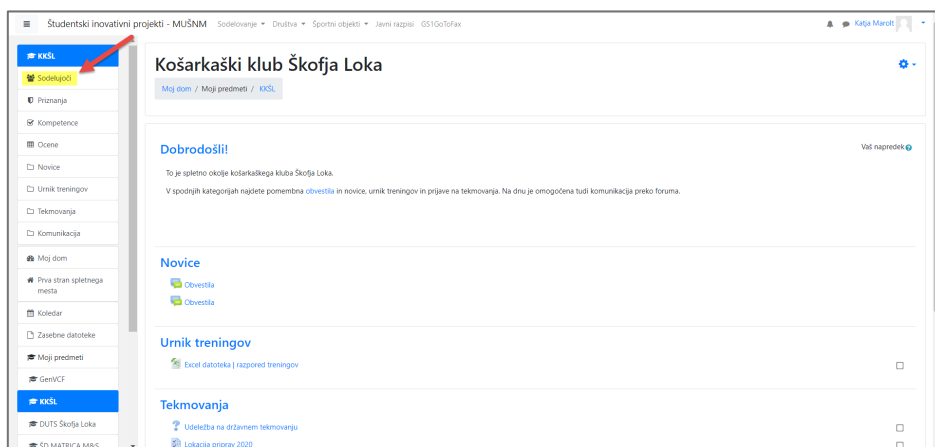


Slika 100: Prikazovanje vseh uporabnikov v informacijskem sistemu.

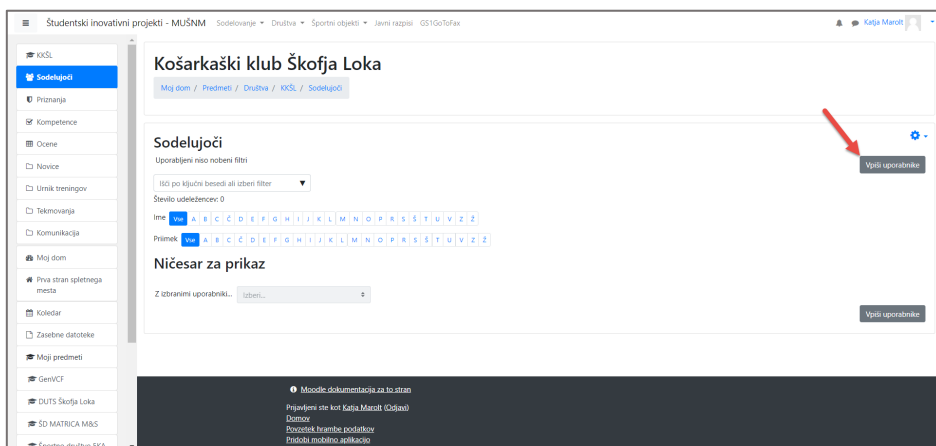
### 5.3.6 Dodajanje udeležencev v predmet

Dodajanje udeležencev v predmet pričnete s klikom na »Udeleženci« (ang. »Participants«), kar je prikazano na sliki 96. Odpre se nova stran, na kateri izberite »Vpiši uporabnike« (ang. »Enrol users«). Nato se pojavi okno, kjer iz spustnega seznama izberite, katere uporabnike želite dodati (Slika 97 in 98). Izbiro nato potrdite z »Vpiši uporabnike«. Prikažejo se vsi uporabniki, ki so trenutno vpisani v predmet.

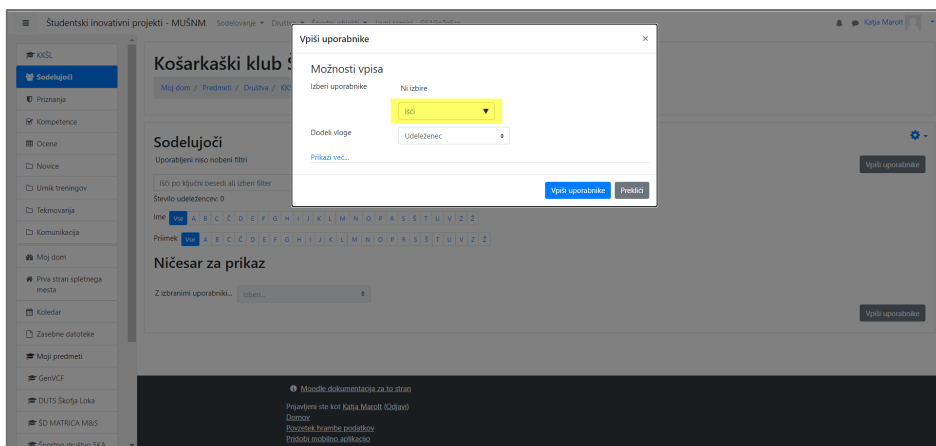
Slika 102 prikazuje ikono za spremembo vlog posameznega uporabnika. Najprej kliknete na ikono (svinčnik) ter v spustnem seznamu izbirate med vlogami, ki so na voljo za dodelitev. Posamezni uporabnik ima lahko več različnih vlog (Slika 103). Izbiro nato potrdite s klikom na ikono, ki je prikazana na sliki 104. Slika 105 pa prikazuje uporabnike z na novo dodanimi vlogami.



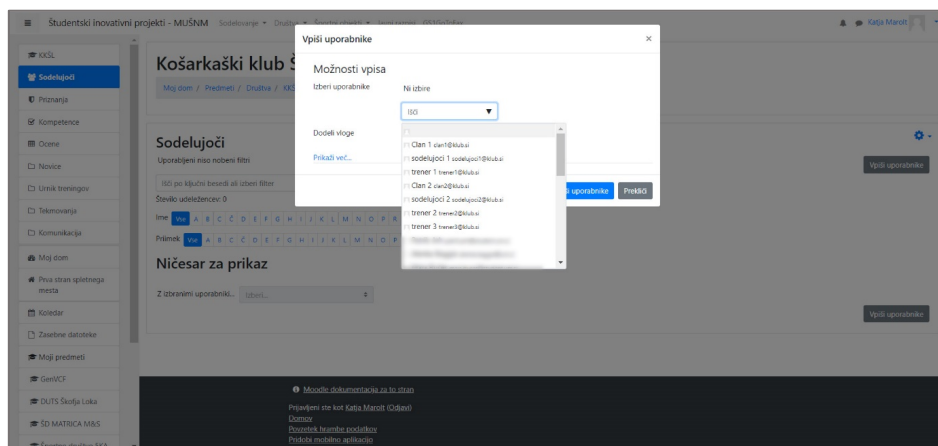
Slika 101: Prvi korak dodajanja udeležencev v predmet.



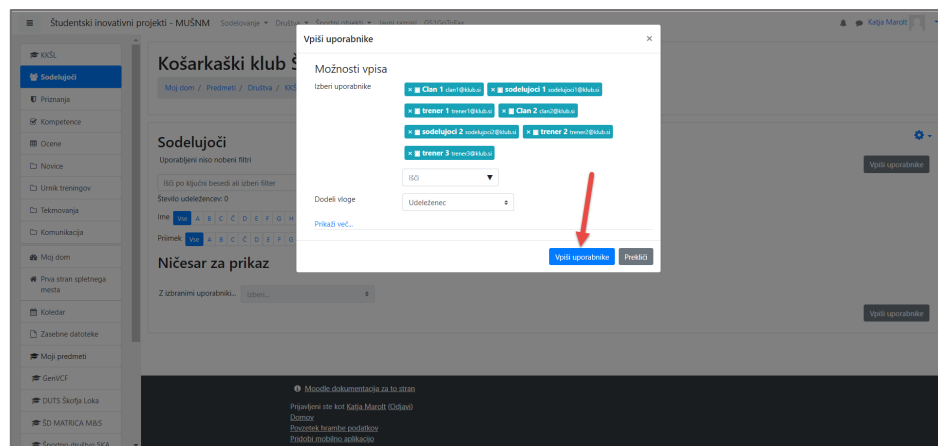
Slika 102: Izbiranje »Vpiši uporabnike«.



Slika 103: Izbiranje polja »Išči«.



Slika 104: Izbiranje želenih uporabnikov.



Slika 105: Potrjevanje izbire s klikom na »Vpiši uporabnike«.





Študentski inovativni projekti - MUŠNM Sodelovanje • Društva • Športni objekti • Javni razpisi GS1GoToFax

KKSJ

**Sodelujoči**

7 vpisanih uporabnikov

Uporabljene niso nobeni filtri

180 po ključni besedi ali izberi filter

Število udeležencev 7

Ime  A B C D E F G H I J K L M N O P R S S T U V Z Z

Primek  A B C C D E F G H I J K L M N O P R S S T U V Z Z

Ime / Primek	Naslov e-pošte	Vloge	Skupine	Zadnji dostop do predmeta	Status
Clan 1	clan1@klub.si	Udeleženec	Brez skupin	Nikoli	Aktivno
trener 1	trener1@klub.si	Udeleženec	Brez skupin	Nikoli	Aktivno
sodeljupci 1	sodeljupci1@klub.si	Upravitelj	Brez skupin	Nikoli	Aktivno
Clan 2	clan2@klub.si	Izvajalec	Brez skupin	Nikoli	Aktivno
sodeljupci 2	sodeljupci2@klub.si	Izvajalec brez pravic urejanja	Brez skupin	Nikoli	Aktivno
trener 2	trener2@klub.si	Udeleženec	Brez skupin	Nikoli	Aktivno
trener 3	trener3@klub.si	Udeleženec	Brez skupin	Nikoli	Aktivno

Z izbranimi uporabniki...  5

Slika 108: Izbiranje vlog.

Študentski inovativni projekti - MUŠNM Sodelovanje • Društva • Športni objekti • Javni razpisi GS1GoToFax

KKSJ

**Sodelujoči**

7 vpisanih uporabnikov

Uporabljene niso nobeni filtri

180 po ključni besedi ali izberi filter

Število udeležencev 7

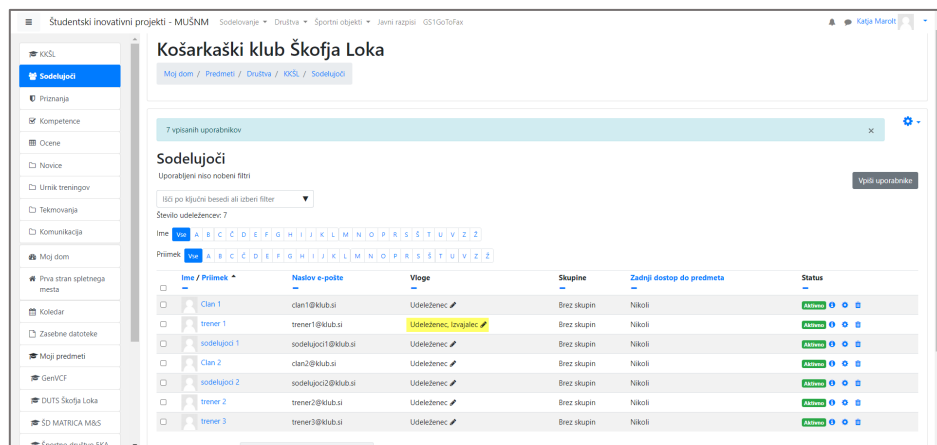
Ime  A B C C D E F G H I J K L M N O P R S S T U V Z Z

Primek  A B C C D E F G H I J K L M N O P R S S T U V Z Z

Ime / Primek	Naslov e-pošte	Vloge	Skupine	Zadnji dostop do predmeta	Status
Clan 1	clan1@klub.si	Udeleženec	Brez skupin	Nikoli	Aktivno
trener 1	trener1@klub.si	Udeleženec	Brez skupin	Nikoli	Aktivno
sodeljupci 1	sodeljupci1@klub.si	Udeleženec	Brez skupin	Nikoli	Aktivno
Clan 2	clan2@klub.si	Udeleženec	Brez skupin	Nikoli	Aktivno
sodeljupci 2	sodeljupci2@klub.si	Udeleženec	Brez skupin	Nikoli	Aktivno
trener 2	trener2@klub.si	Udeleženec	Brez skupin	Nikoli	Aktivno
trener 3	trener3@klub.si	Udeleženec	Brez skupin	Nikoli	Aktivno

Z izbranimi uporabniki...  5

Slika 109: Potrjevanje izbire z ikono »Shrani«.

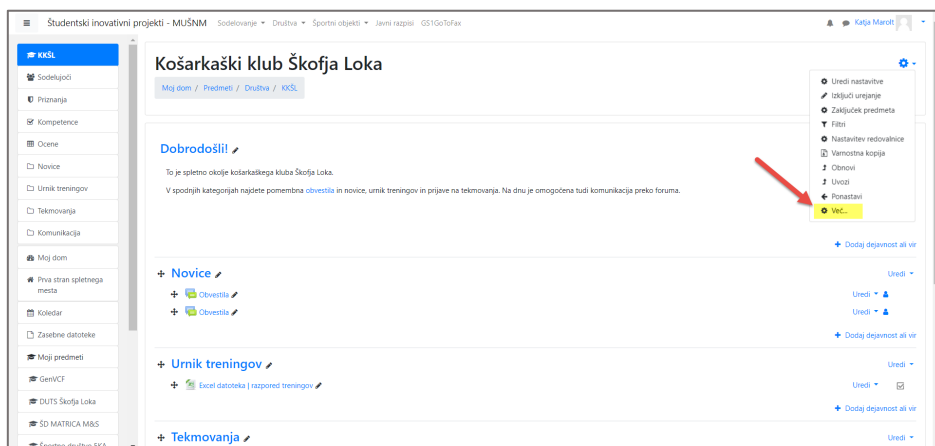


Slika 110: Spremenjene vloge.

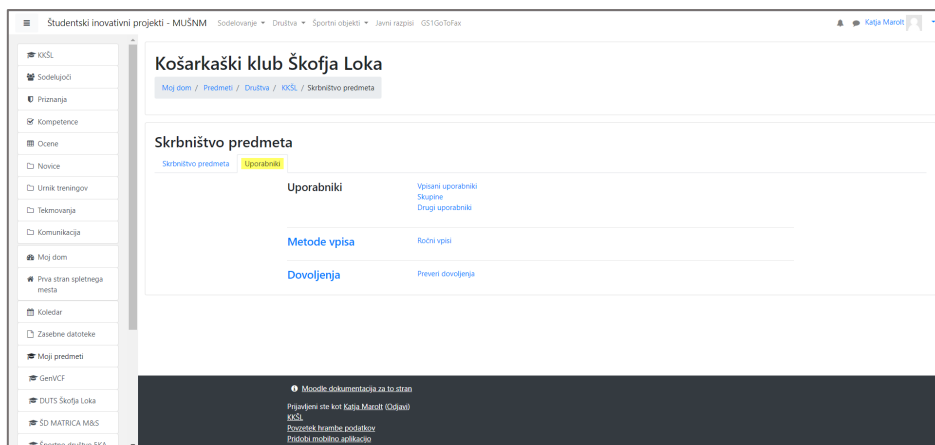
### 5.3.7 Ustvarjanje skupin

Posamezne uporabnike lahko dodelite v skupine. To je predvsem z namenom omogočanja vpogleda uporabnikom v določene, njim namenjene vsebine. Te skupine so lahko npr. razredi, športne skupine, ekipe ipd. Ustvarjanje skupine pričnete s klikom na »Več« (ang. »More«), kar je prikazano na sliki 106. Odpre se nova stran, kjer izberete »Uporabniki« ter nato »Skupine« (Sliki 107 in 108). Kot prikazano na sliki 109, izberete »Ustvari skupino«, kjer se vam odpre osnovni obrazec. Na njem skupino poimenujete, ji dodate opis ter nato shranite vse spremembe (ang. »Save changes«).

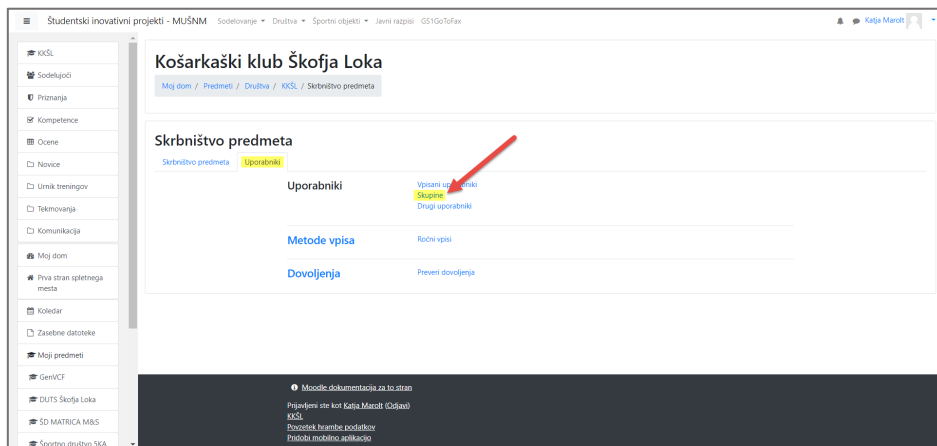
S klikom na ustvarjeno skupino (Slika 112) ter klikom na gumb »Dodaj/odstrani uporabnike« (ang. »Add/remove users«) dodate ali odstranite uporabnike. To storite tako, da iz seznama potencialnih članov izberete uporabnika, ki ga želite dodati in kliknete »Dodaj«. Ko dodate vse željene člane, kliknete »Nazaj na skupine« (ang. »Back to groups«) (Slika 116). Prikažejo se skupine – s klikom na posamezno skupino se prikaže tudi njene člane.



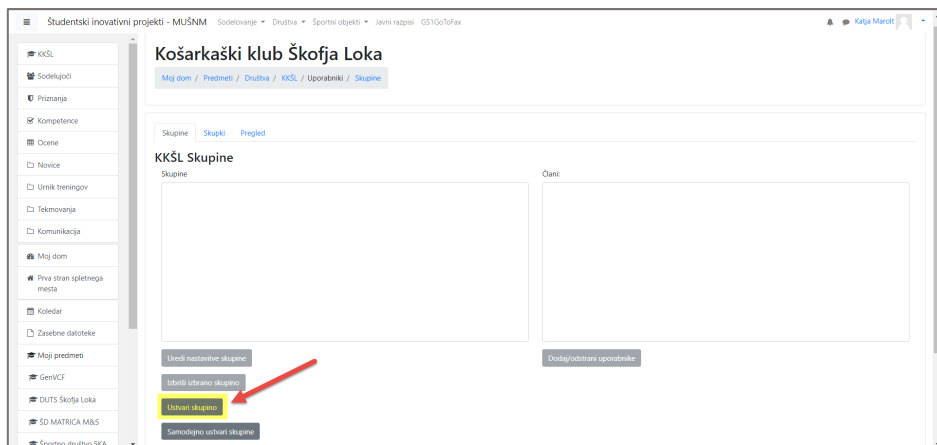
Slika 111: Izbiranje »Več«.



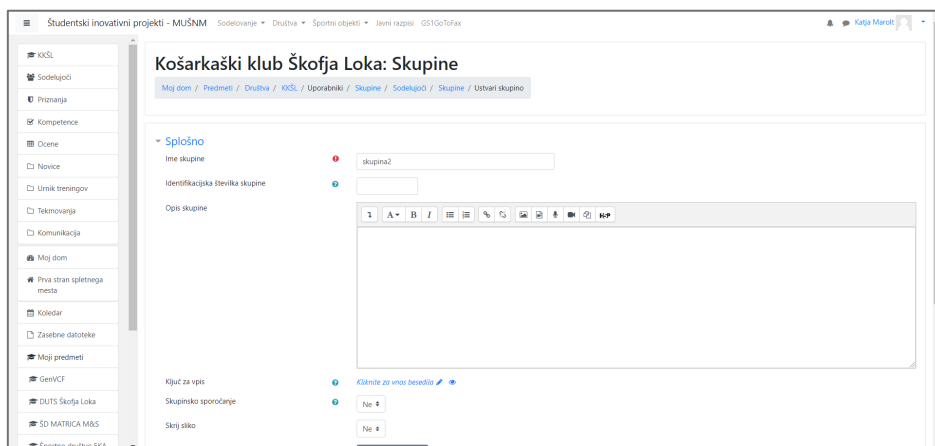
Slika 112: Izbiranje »Uporabniki«.



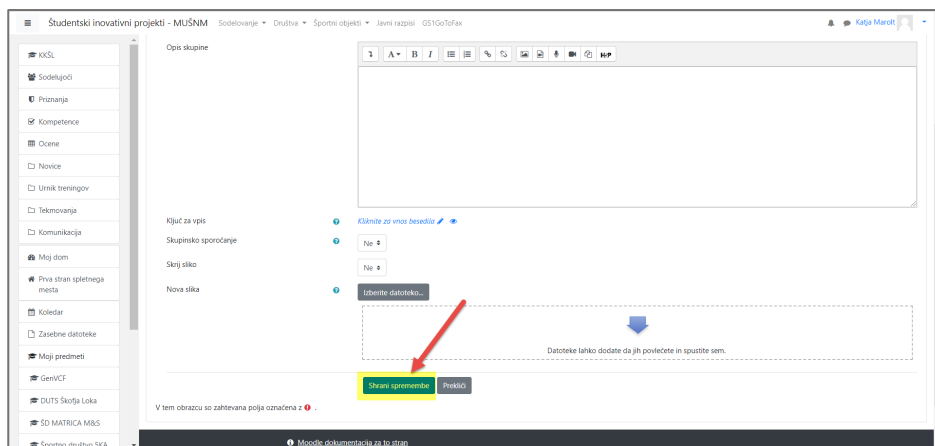
Slika 113: Izbiranje »Skupine«.



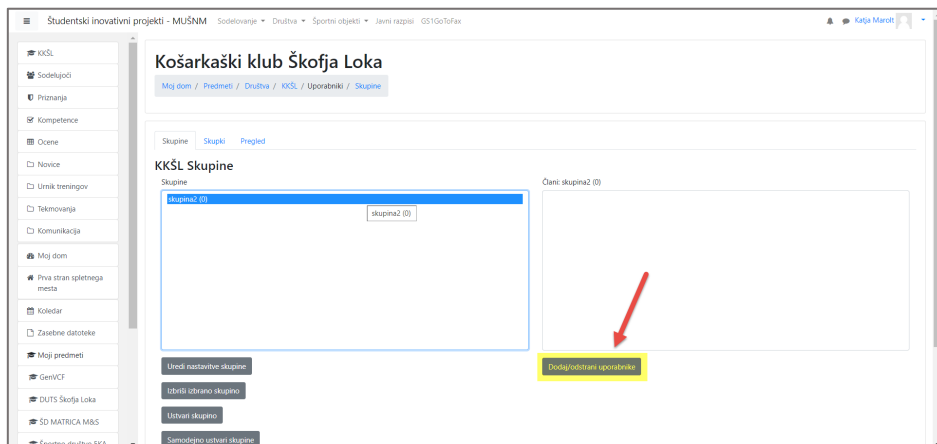
Slika 114: Izbiranje »Ustvari skupino«.



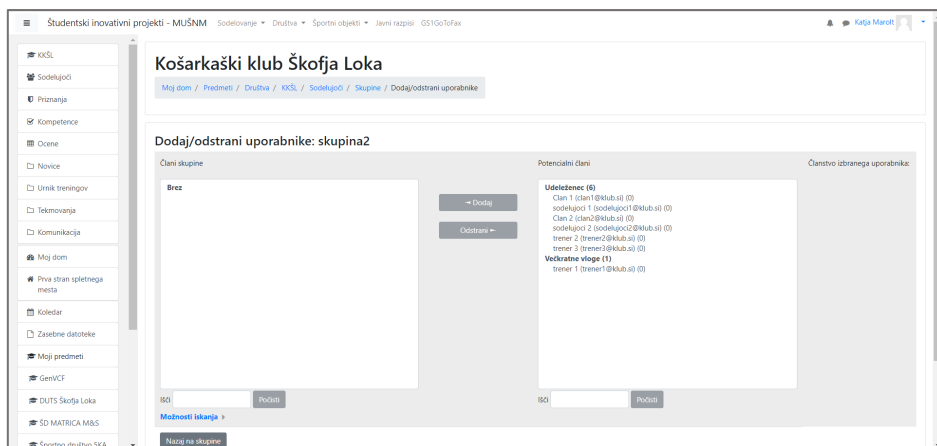
Slika 115: Osnovni obrazec za kreiranje skupine.



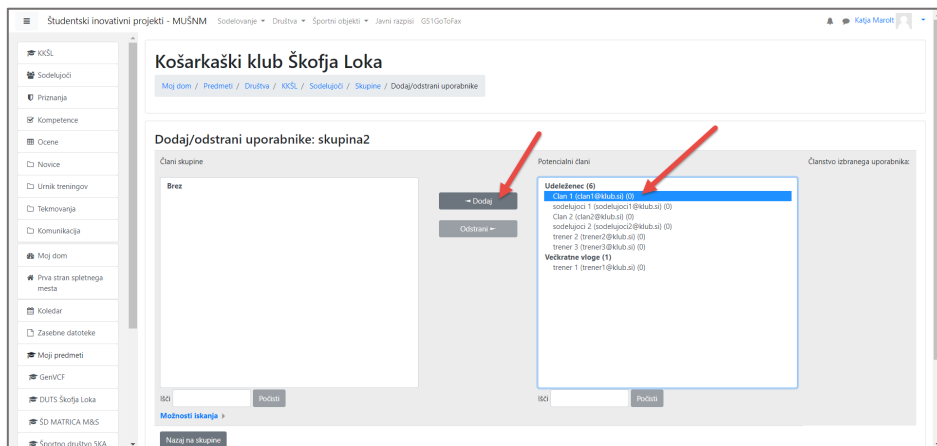
Slika 116: Potrjevanje vnesenih podatkov z »Shrani spremembe«.



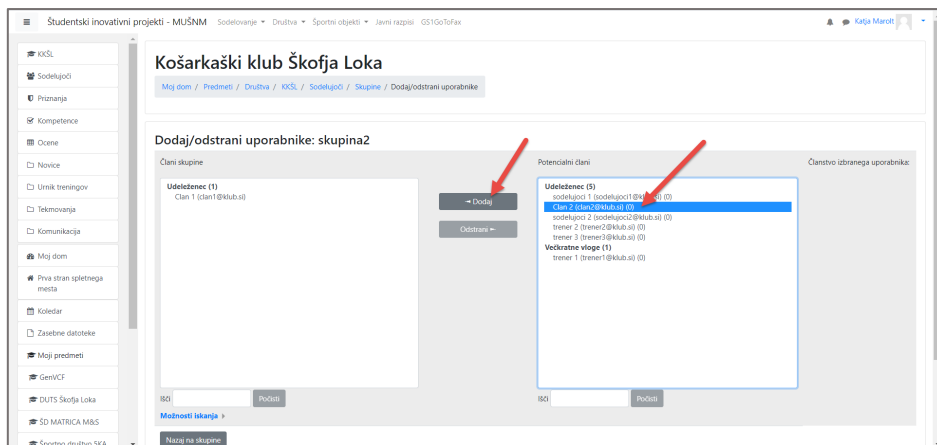
Slika 117 Izbiranje »Dodaj/odstrani uporabnike«.



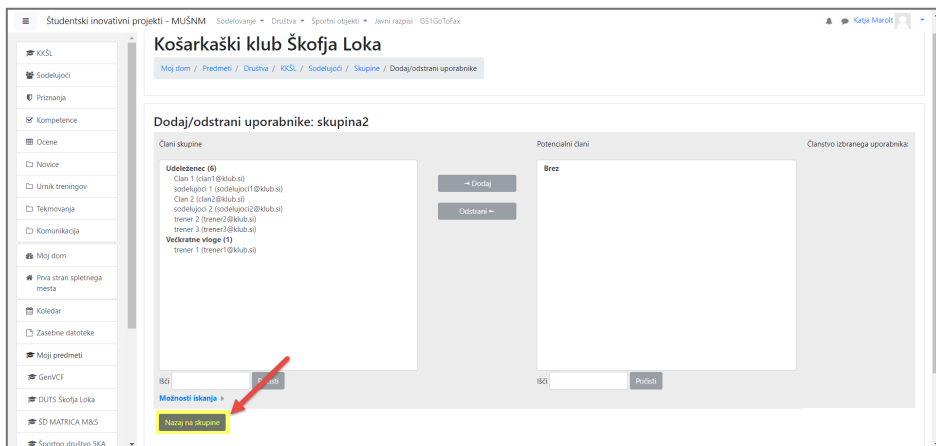
Slika 118: Prikazovanje možnih uporabnikov, ki jih lahko dodamo.



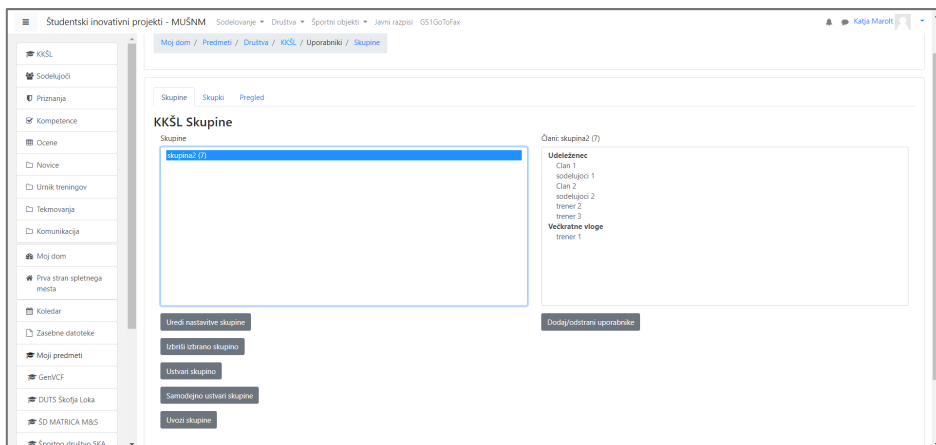
Slika 119: Izbiranje uporabnika 1 ter nato klik na »Dodaj«.



Slika 120: Izbiranje uporabnika 2 ter nato klik na »Dodaj«.



Slika 121: Izbiranje »Nazaj na skupine«.



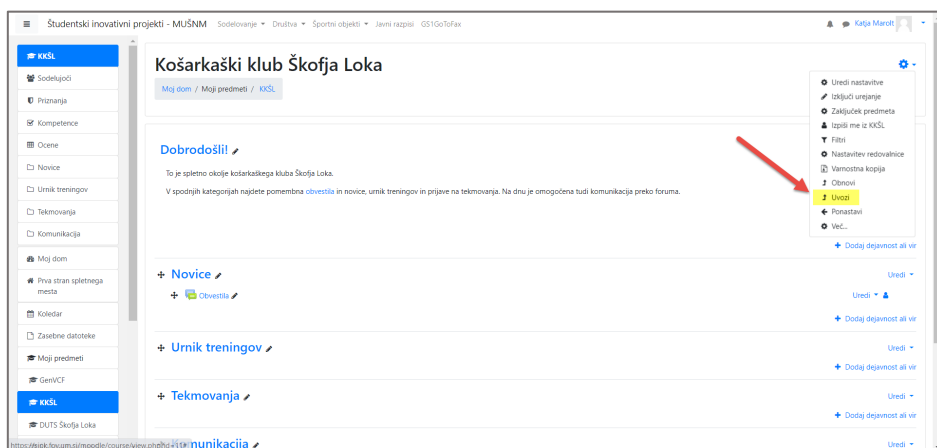
Slika 122: Prikaz skupin ter članov le-teh.



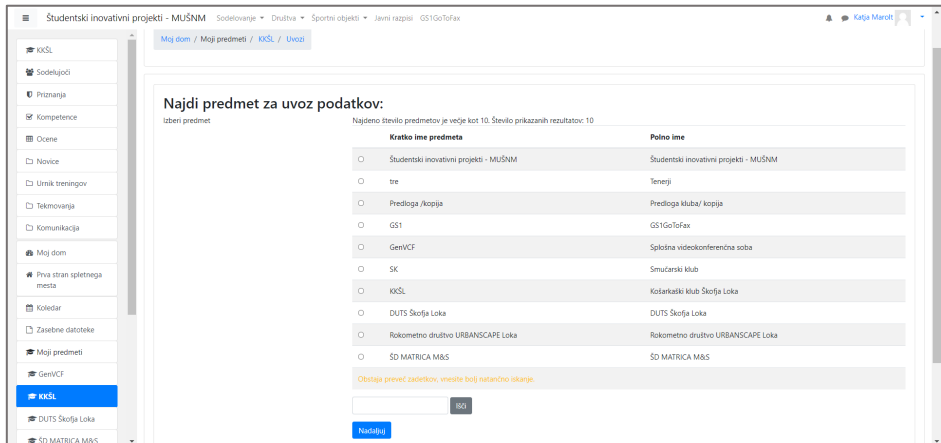
### 5.3.8 Ustvarjanje kopije vsebine predmeta

Ustvarjanje kopije vsebine predmeta pričnete z izbiro možnosti »Uvozi« (ang. »Import«) (Slika 118). Na novi strani se vam prikažejo vsi razpoložljivi predmeti, katerih vsebino lahko uvozite. Izberite poljubni predmet (izberete lahko le enega na enkrat). Izbiro potrdite z »Nadaljaj« (ang. »Continue«). Nato na novi strani izberite, katere vsebine želite uvoziti/kopirati iz že obstoječega predmeta (Slika 120). Izbiro potrdite z »Nadaljaj«.

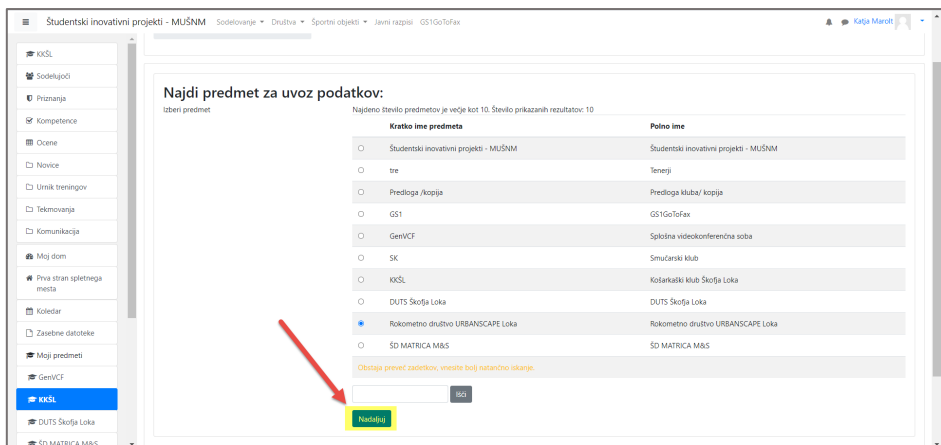
Na naslednji strani se prikaže pregled izbranih vsebin, ki jih boste uvozili (Slika 121 in 122). Tukaj je omogočeno, da izvedete še zadnje popravke, pregledate in izberite »Nadaljaj«. Naslednja stran ponovno prikaže vse, kar ste izbrali za uvoz, le da tukaj ni več omogočeno spreminjanje. Vse skupaj potrdite z »Izvrši uvoz« (ang. »Perform import«). Na naslednji strani kliknete »Nadaljaj«, kar vam prikaže že obstoječe aktivnosti in vire ter tudi na novo uvožene.



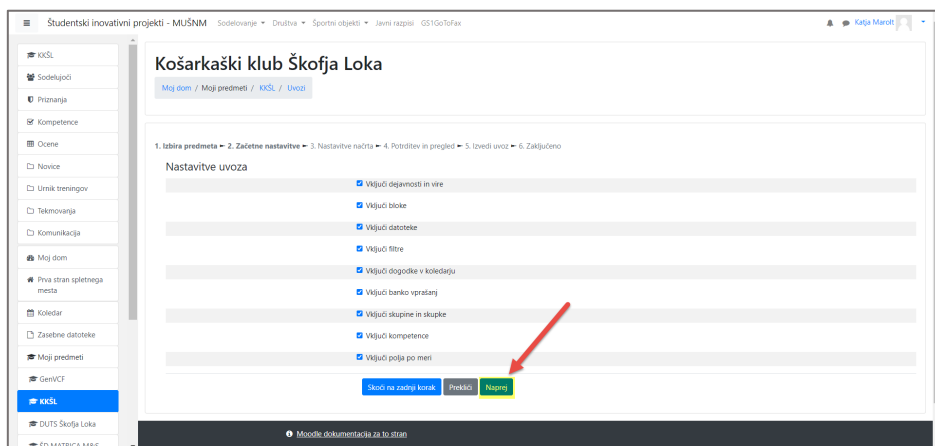
Slika 123: Izbiranje možnosti »Uvozi«.



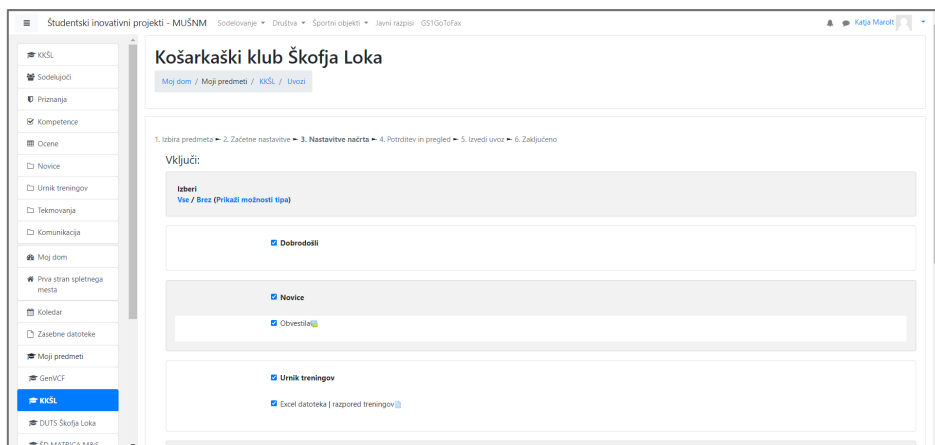
Slika 124: Možni predmeti, katerih poglavja lahko kopiramo.



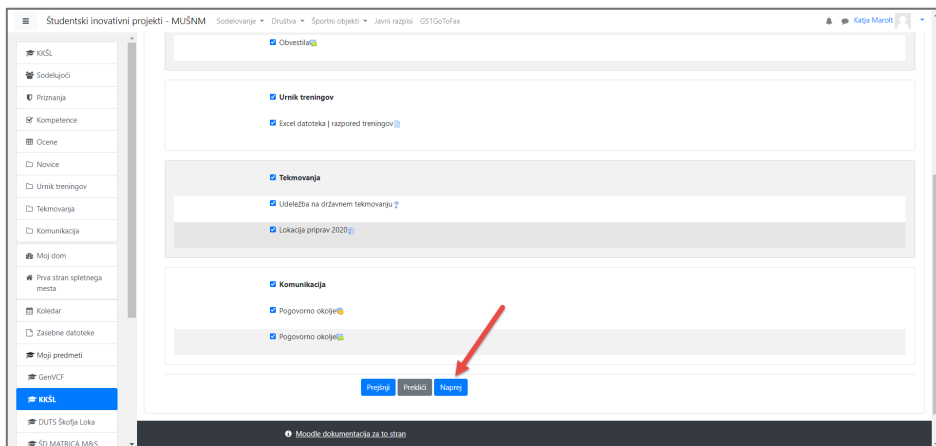
Slika 125: Izbiranje ter potrditev izbire z »Nadaljuj«.



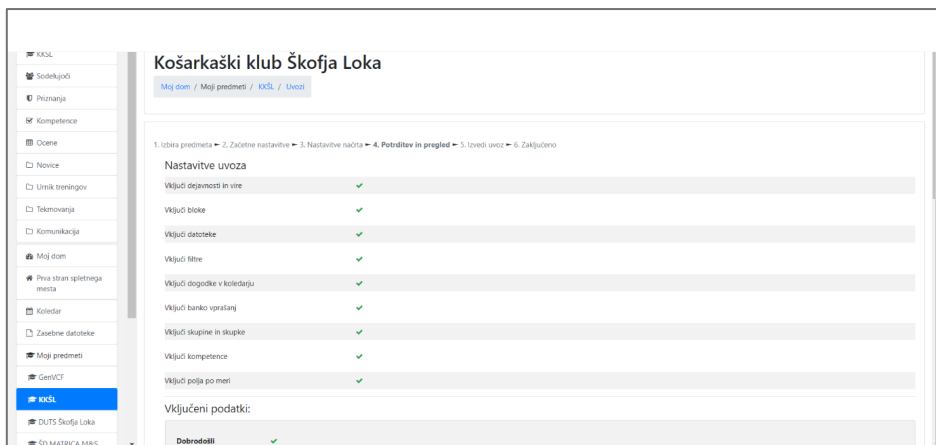
Slika 126: Izbiranje vsebine poglavja ter potrjevanje z »Nadaljaj«.



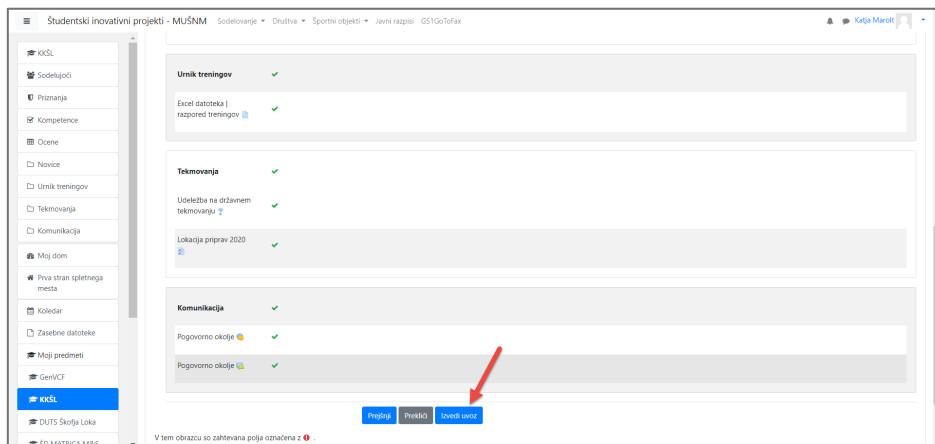
Slika 127: Pregled vsebine izbranega predmeta, ki ga želimo kopirati.



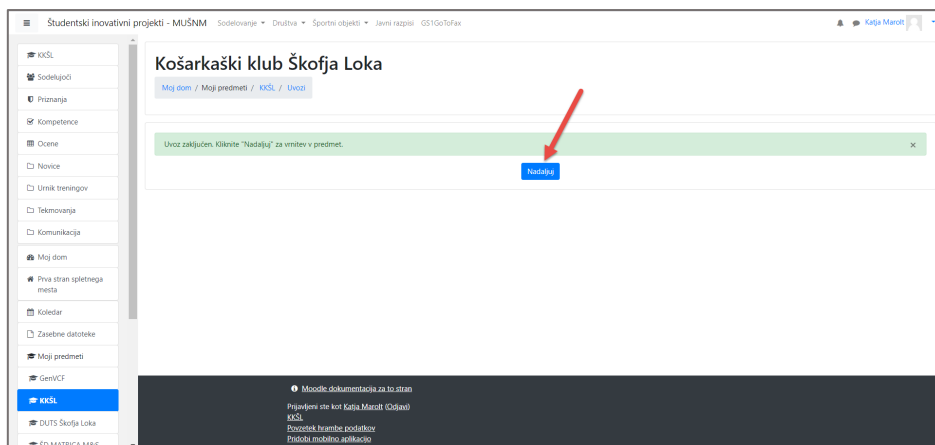
Slika 128: Pregledovanje in izbiranje »Nadaljuj«.



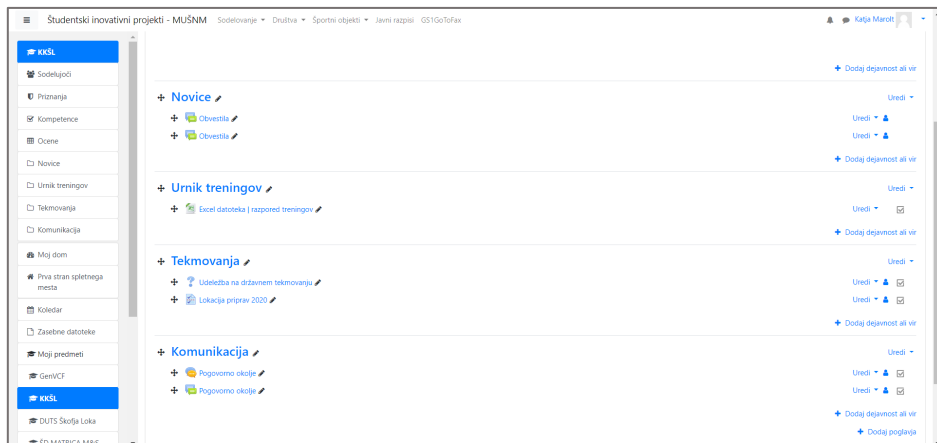
Slika 129: Prikaz izbranih vsebin.



Slika 130 Potrjevanje izbire z »Izvrši uvoz«.



Slika 131: Izbiranje »Nadaljuj«.

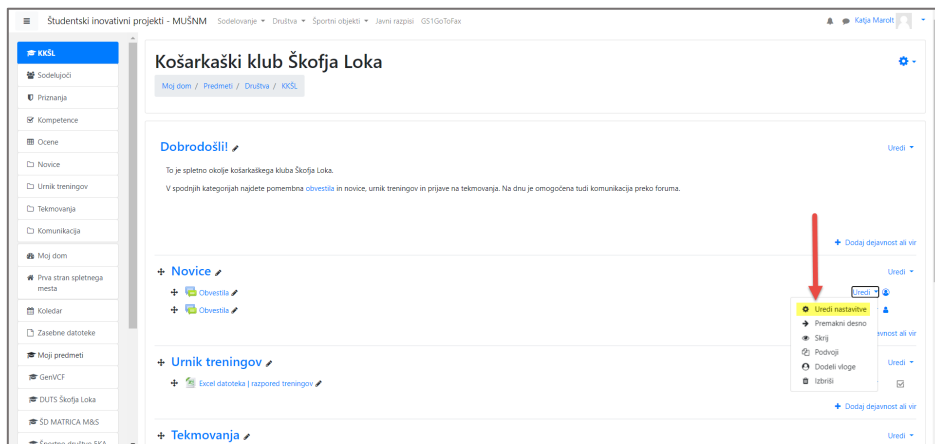


Slika 132: Prikaz uvoženih poglavij in vsebin.

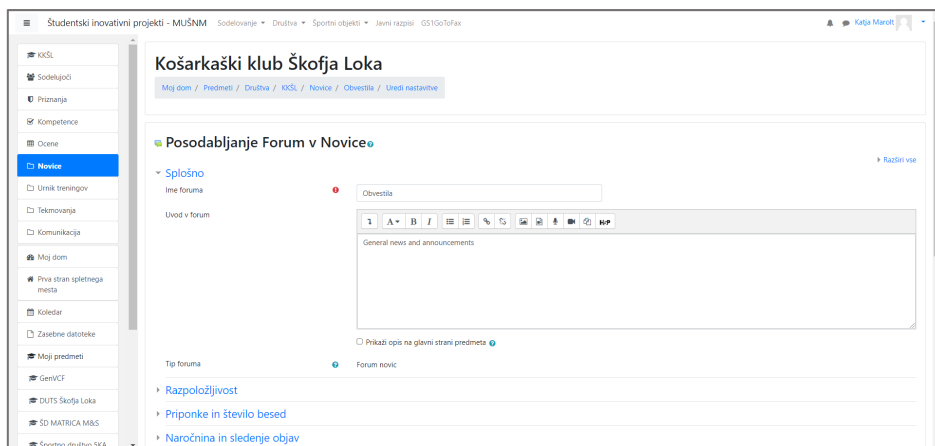
### 5.3.9 Omejevanje vpogleda ali sodelovanja v aktivnostih, virih in poglavjih predmeta

Vpogled v določeno poglavje lahko omejite na skupine ali posameznike. Skupinam in uporabnikom lahko omogočite ali onemogočite vpogled v določene aktivnosti ali vire. Ta možnost vam omogoča, da imajo v določeno vsebino vpogled le tisti, ki jim je namenjena. Urejanje pričnete tako, da izberete možnost »Uredi nastavitve« (ang. »Edit settings«). Odpre se novo okno aktivnosti ali vira, kjer pod možnostjo »Omeji dostop« (ang. »Restrict access«) izberete »Dodaj omejitev« (ang. »Add restriction«) (Slika 130).

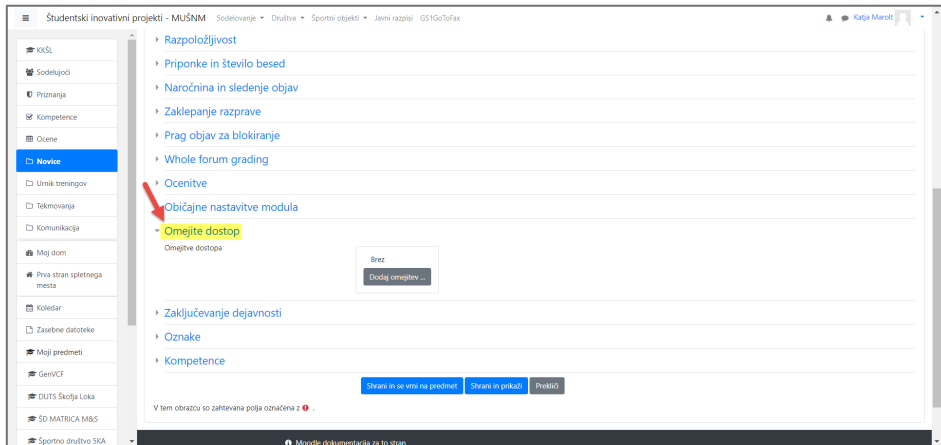
Med možnostmi izberete »Skupina«, nato pa izberete bodisi omogočen, bodisi onemogočen vpogled v vsebino ter pod možnostjo »Skupina« izberete ime oziroma naziv skupine, za katero ta omejitev velja. Kliknete »Shrani in se vrni na predmet« (ang. »Save and return to course«). Tako omejitev prikazuje slika 134.



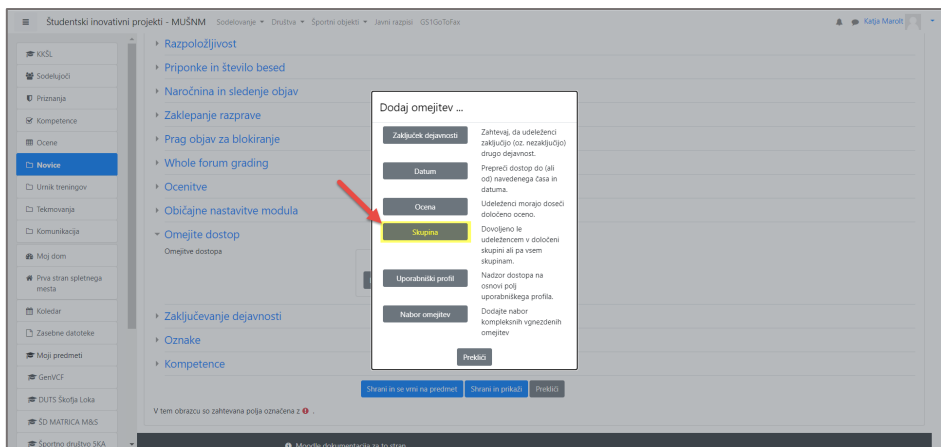
Slika 133: Izbiranje možnosti »Uredi nastavitve«.



Slika 134: Prikaz pregleda vsebine.

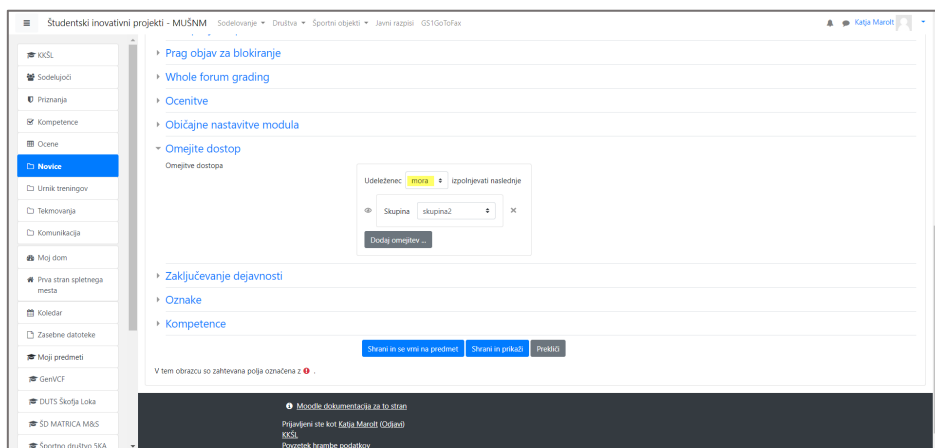


Slika 135: Izbiranje možnosti »Omeji dostop« ter »Dodaj omejitve«.

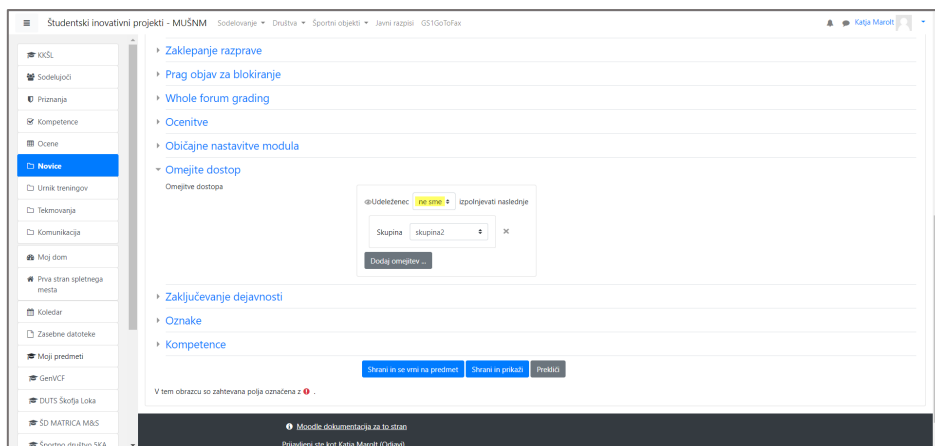


Slika 136: Izbiranje »Skupina«.

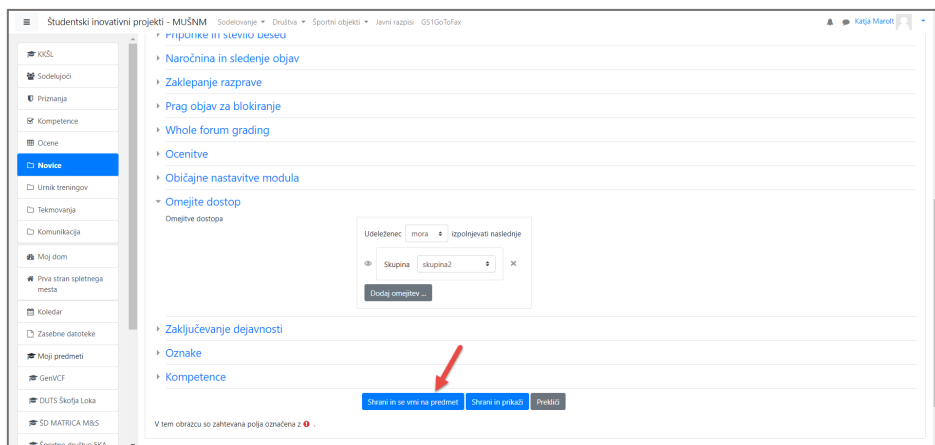




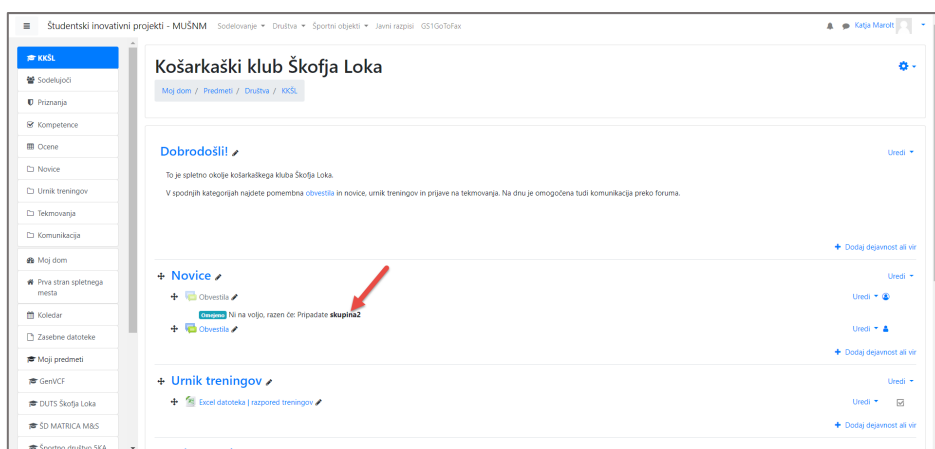
Slika 137: Dodajanje skupine, ki lahko vidi (ang. »must«) vsebino poglavja.



Slika 138: Dodajanje skupine, ki ne sme videti (ang. »must not«) vsebine poglavja.



Slika 139: Izbiranje »Shrani in se vrni na predmet«.

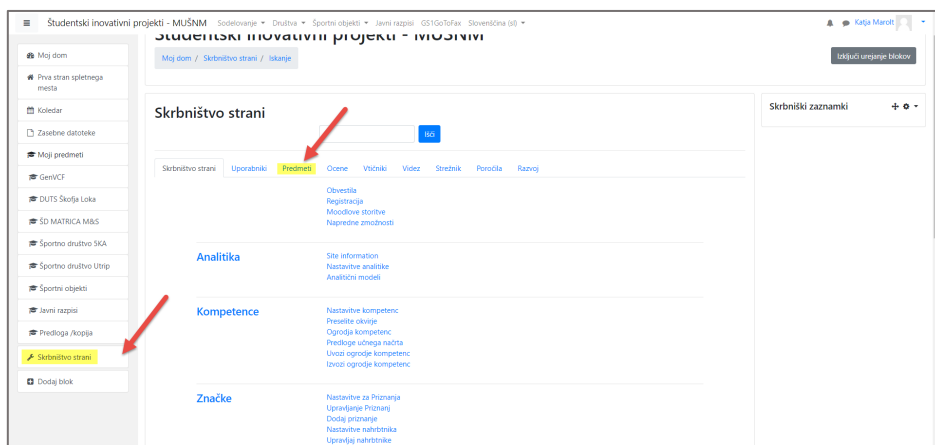


Slika 140: Prikaz omejitev dostopa.

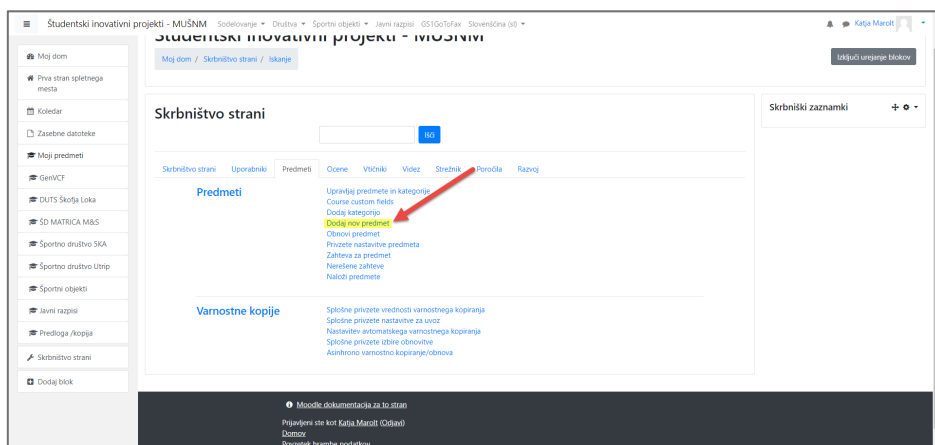
### 5.3.10 Sodelovanje trenerjev

Da trenerjem omogočite povezovanje, komunikacijo in sodelovanje v aktivnostih in virih, jih povežite oziroma dodate v nov predmet. Poleg tega pa vodstvu omogočite pregled nad vsemi trenerji, njihovimi športi, referencami in skupinami mladih. To storite tako, da kot je že prikazano v drugem poglavju, ustvarite nov predmet, imenovan npr. »Trenerji«. V le-tega dodelite trenerje, dodate poglavja, aktivnosti in

vire. Strukturirate jih lahko tudi v skupine in jim omejite dostop do določenih vsebin. Spodnje slike prikazujejo postopek izdelave predmeta za trenerje.



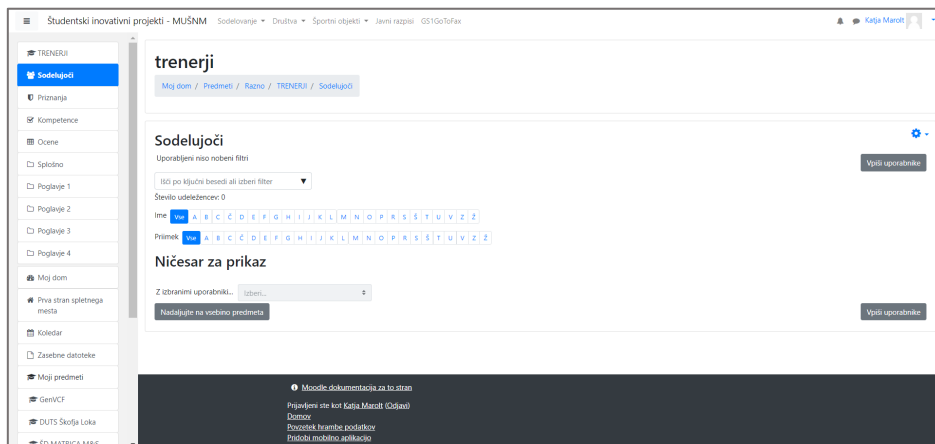
Slika 141 Izbiranje »Skrbnišтво strani« in »Predmeti«.



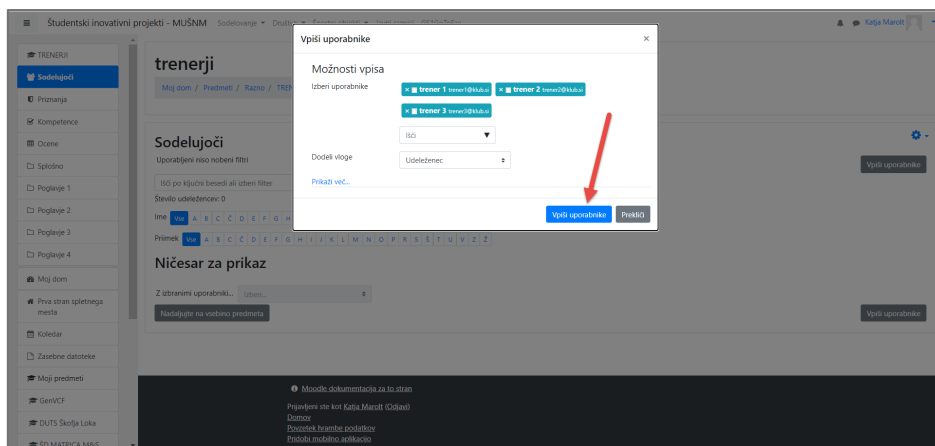
Slika 142: Izbiranje »Dodaj nov predmet«.

Slika 143: Ustvarjanje novega predmeta za vse trenerje.

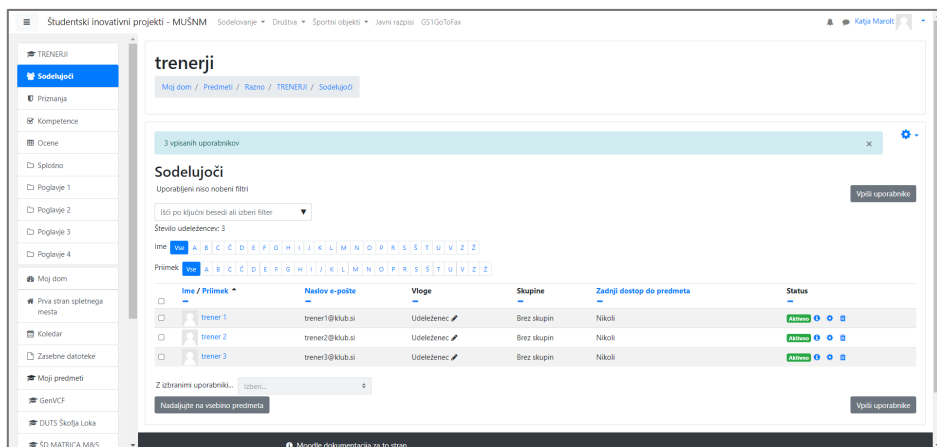
Slika 144: Potrjevanje vnosa z »Shrani in prikaži«.



Slika 145: Izbiranje »Vpiši uporabnike«.



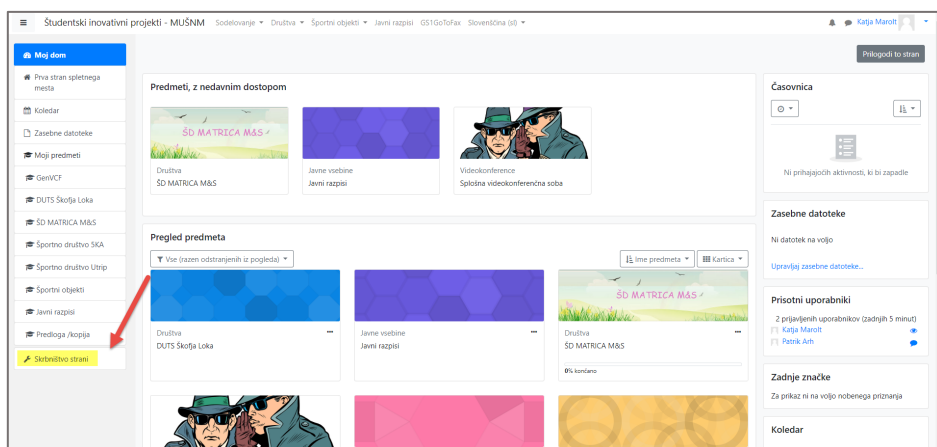
Slika 146: Potrjevanje izbranih udeležencev z »Vpiši uporabnike«.



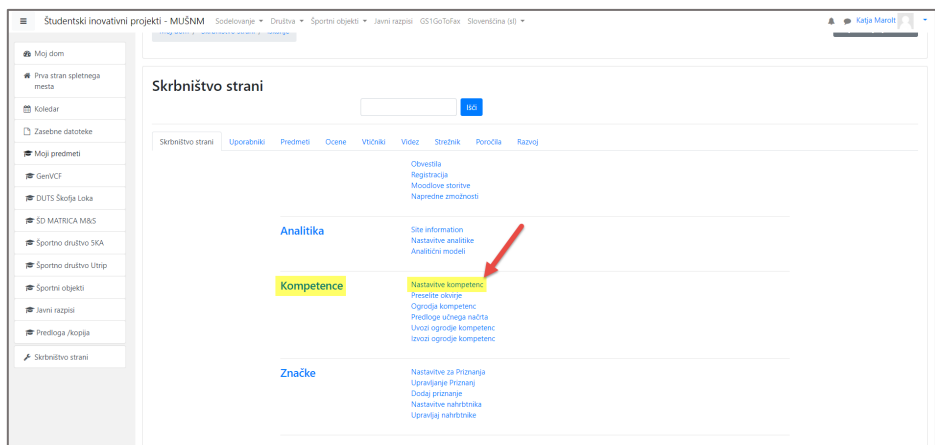
Slika 147: Prikaz vseh udeležencev znotraj predmeta »Trenerji«.

### 5.3.11 Oblikovanje ogrodja kompetenc in ustvarjanje ter dodeljevanje kompetenc

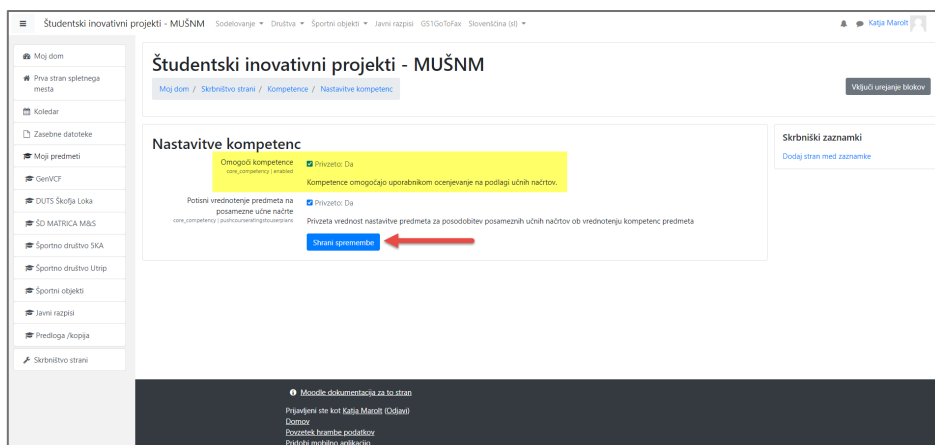
Oblikovanje ogrodja kompetenc začnete tako, da se s klikom pomaknete na »Skrbnišтво strani«. Nato v kategoriji »Kompetence« izberete »Nastavitve kompetenc«. Tukaj preverite, ali so kompetence omogočene, saj lahko le tako nadaljujete s koraki.



Slika 148: Osnovni prikaz Moodle okolja.

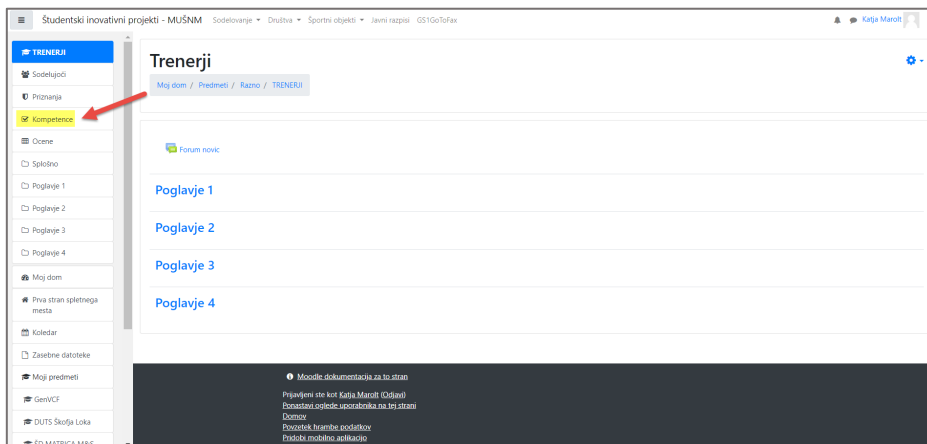


Slika 149: Izbiranje »Kompetence« ter »Nastavitev kompetenc«.

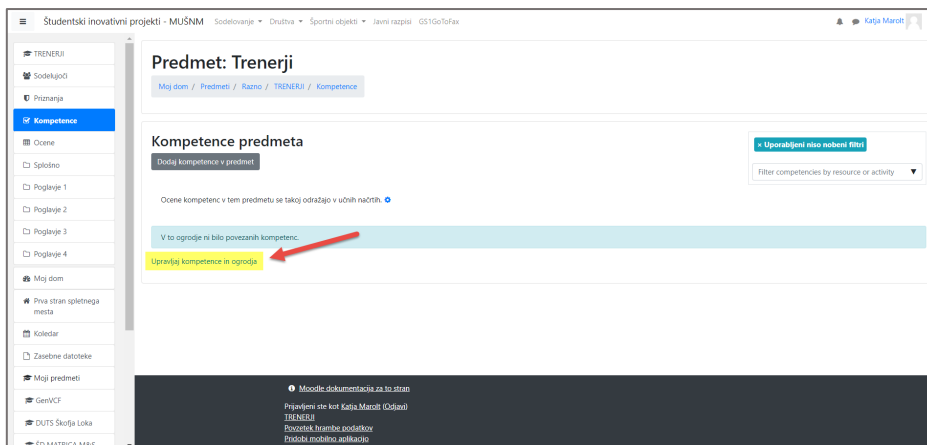


Slika 150: Preverjanje, da so kompetence omogočene in izbiranje »Shrani spremembe«.

Nato se pomaknete na »Kompetence«, kot je razvidno na spodnji sliki. Izberite »Upravljaj kompetence in ogrodja« in nato kliknite na »Dodaj ogrodje za kompetence«.

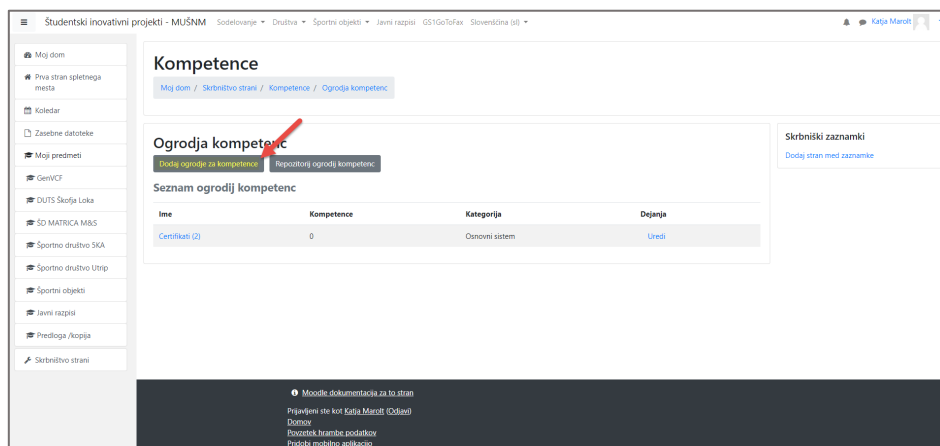


Slika 151: V predmetu Trenerji izbiranje »Kompetence«.



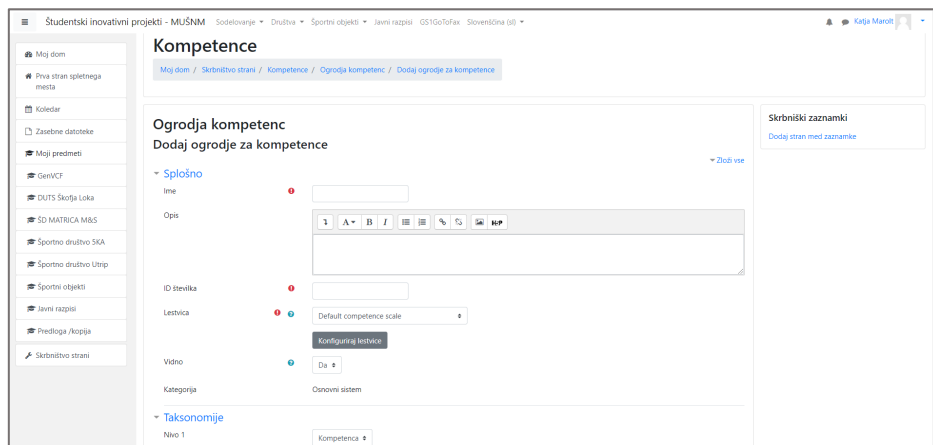
Slika 152: Izbiranje »Upravljalj kompetence in ogrodja«.





Slika 153: Izbiranje »Dodaj ogrodje za kompetenc«.

Na strani, ki se odpre, vnesite ime, opis in ID številko ogrodja za kompetence.



Slika 154: Osnovni obrazec za dodajanje kompetenc.

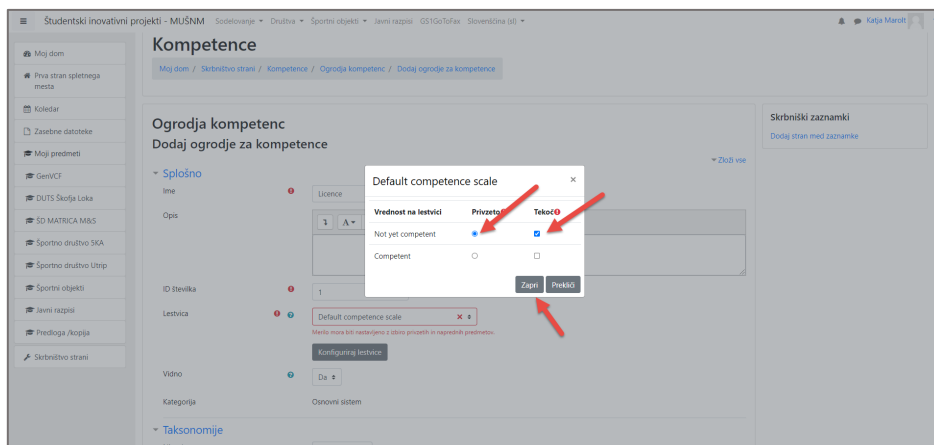
The screenshot shows a web interface for managing competencies. The main heading is 'Kompetence' with a breadcrumb trail: 'Moj dom / Skrbništvo strani / Kompetence / Ogrodja kompetenc / Dodaj ogrodje za kompetence'. The left sidebar contains navigation options like 'Moj dom', 'Prva stran spletnega mesta', 'Kolektar', 'Zasebne datoteke', 'Moji predmeti', 'GenivCF', 'DUITS Škofja Loka', 'SD MATRICA M&S', 'Športno društvo SKA', 'Športno društvo Utrip', 'Športni objekti', 'Javni razpisi', 'Predloga Aopaja', and 'Skrbništvu strani'. The main content area is titled 'Ogrodja kompetenc' and 'Dodaj ogrodje za kompetence'. It features a 'Splošno' section with the following fields: 'Ime' (Licence), 'Opis' (a rich text editor), 'ID številka' (1), 'Lestvica' (Default competence scale), 'Vidno' (Da), and 'Kategorija' (Osnovni sistem). Below these is a 'Taksonomije' section with 'Nivo 1' set to 'Kompetenca'. A 'Skrbniški zaznamki' sidebar is on the right.

Slika 155: Izpolnjevanje obrazca.

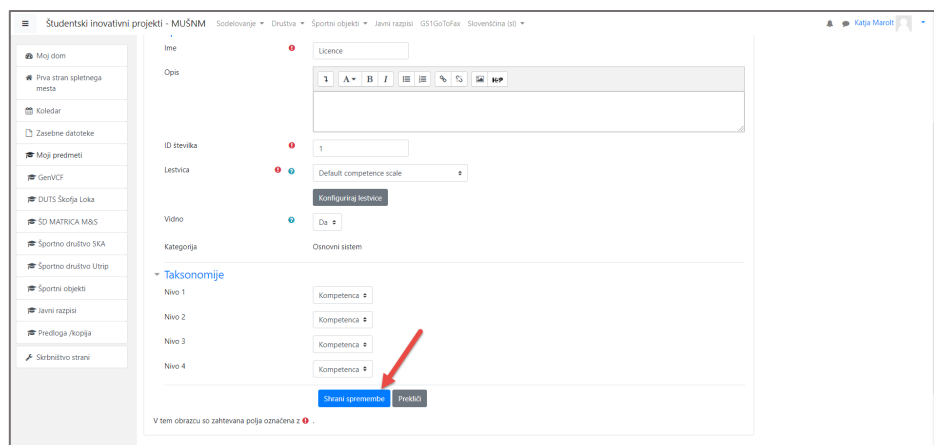
V naslednjem koraku kliknite na »Konfiguriraj lestvice«, kjer določite, ali bo privzeta vrednost za kompetenco »Je kompetenten« (ang. »Competent«) ali »Ni kompetenten« (ang. »Not yet competent«). V primeru trenerjev izberete privzeto vrednost »Ni kompetenten«, saj želite to kompetenco ročno dodeliti le tistim, ki jo imajo. Nato še odkljukate možnost »Tekoč« in okno zaprete. Vse skupaj shranite s klikom na »Shrani spremembe«.

This screenshot is identical to the previous one, but with annotations. A red arrow points to the 'Konfiguriraj lestvice' button, and both the 'Lestvica' dropdown menu and the 'Konfiguriraj lestvice' button are highlighted with a yellow background.

Slika 156: Izbiranje »Konfiguriraj lestvice«.

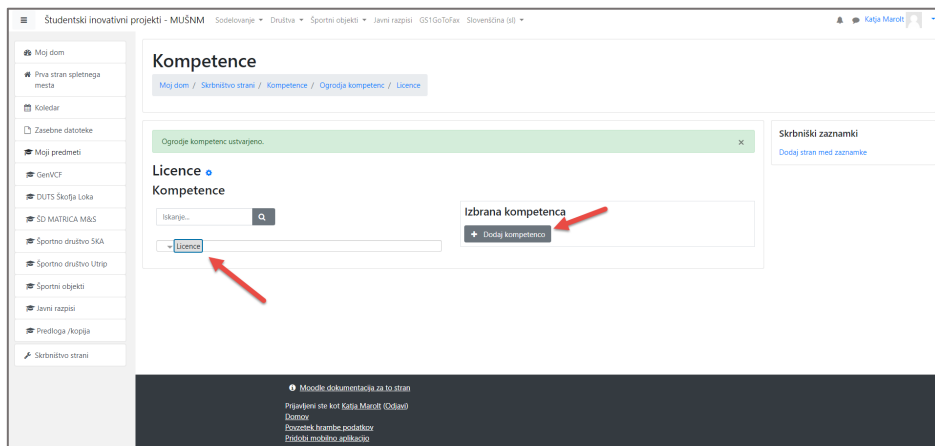


Slika 157: Izbiranje »Not yet competent« in nato »Zaprni«.

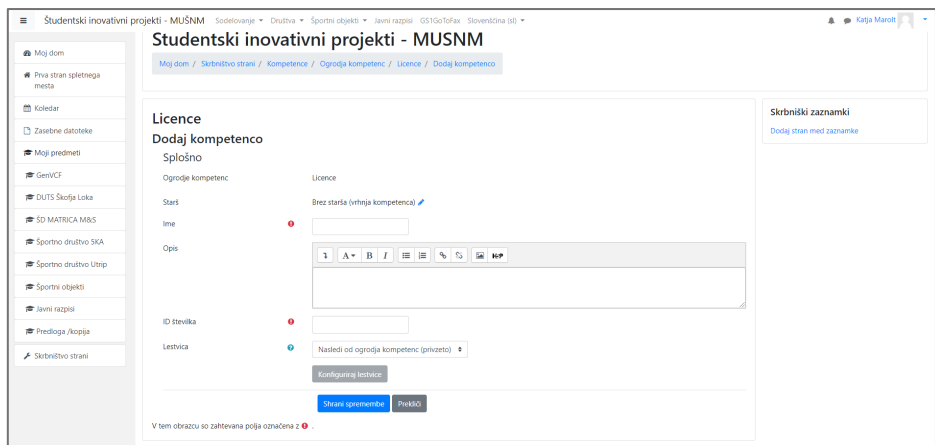


Slika 158: Potrjevanje s klikom na »Shrani spremembe«.

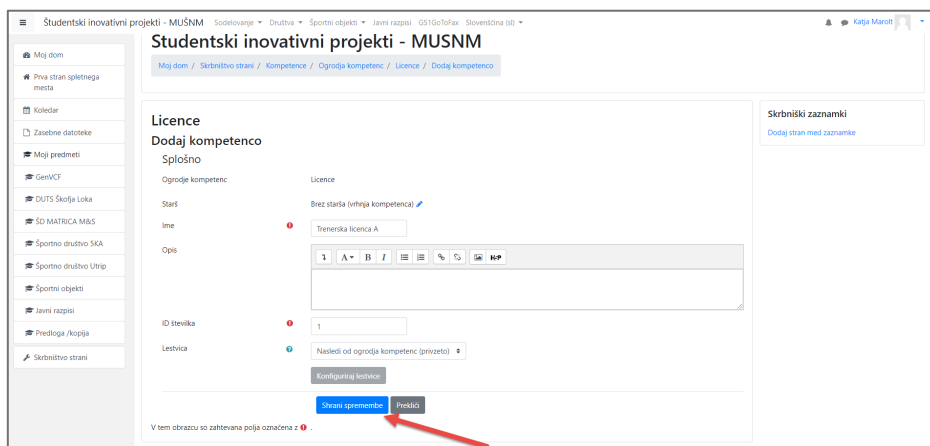
V ogrodje, ki ste ga ustvarili, boste sedaj dodali posamezne kompetence, ki jih je mogoče dodeliti posameznim trenerjem. To so lahko npr. certifikati ali priznanja. Kliknite na »Licence«, kot je prikazano na sliki spodaj, nato pa izberite »Dodaj kompetenco«. V oknu, ki se odpre, vnesite podatke o kompetenci. V tem primeru je prikazano dodajanje »Trenerskih licenc«.



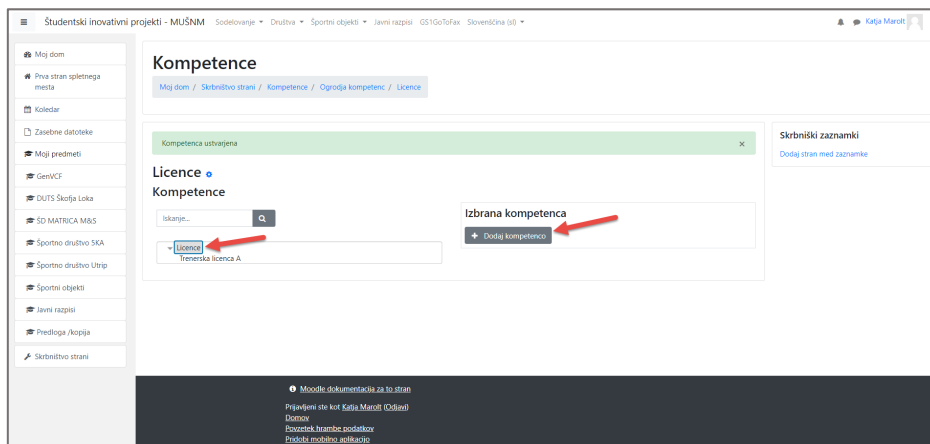
Slika 159: Izbiranje ogrodja »Licence« in nato klik na »Dodaj kompetenco«.



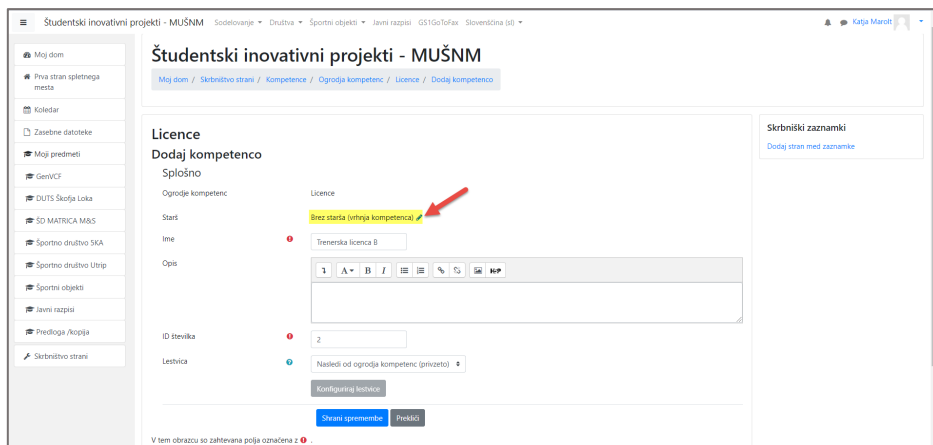
Slika 160: Osnovni obrazec za dodajanje kompetence.



Slika 161: Izpolnjevanje obrazca in potrditev s klikom na »Shrani spremembe«.

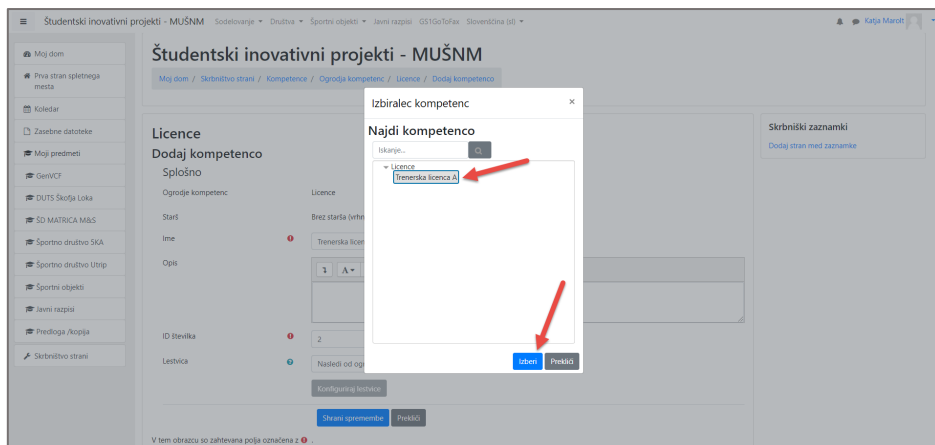


Slika 162: Izbiranje ogrodja »Licenca« in nato klik na »Dodaj kompetenco«.

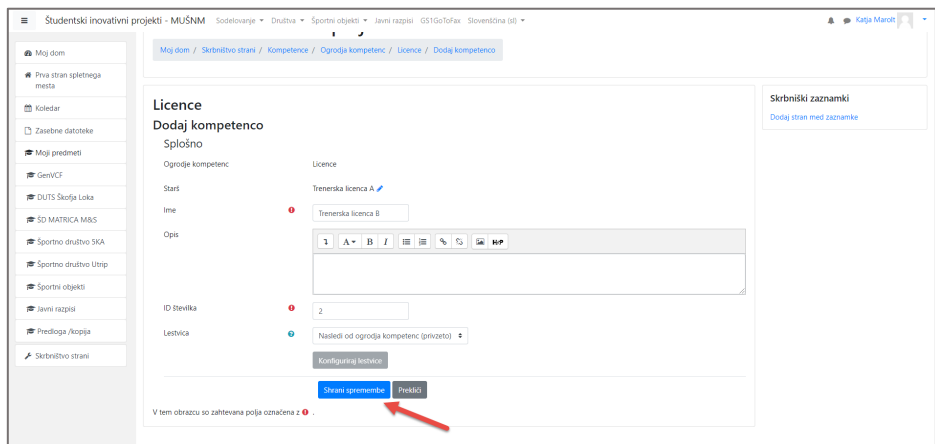


Slika 163: Klik na ikono za urejanje.

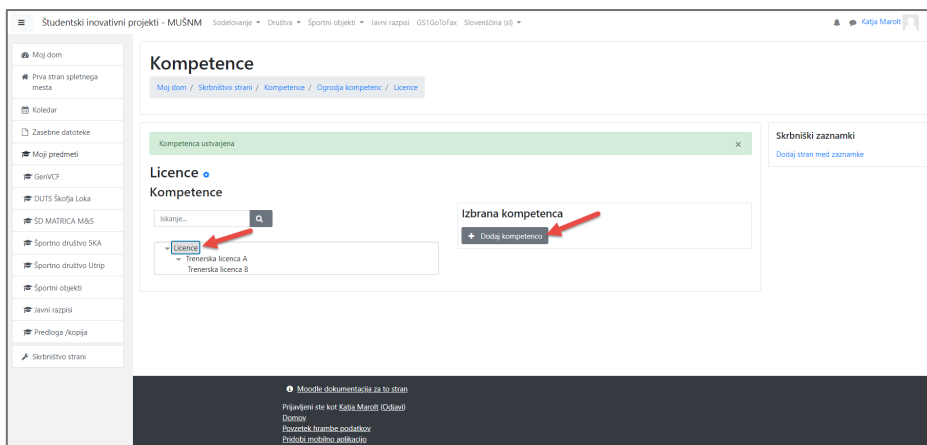
V zadnjem sklopu »ogrodje in kompetence«, ki ste jih ustvarili, dodelite predmetu »Trenerski«.



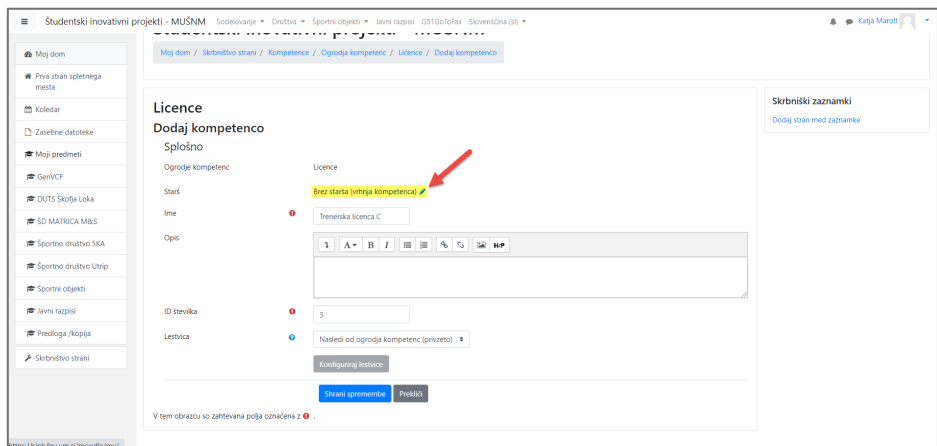
Slika 164: Dodeljevanje »Trenerska licenca A« kot nadrejena licenca.



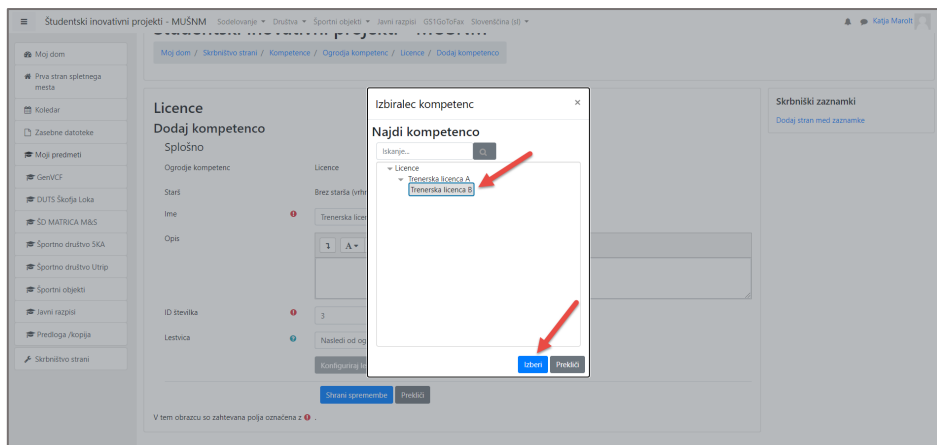
Slika 165: Potrjevanje s »Shrani spremembe«.



Slika 166: Izbiranje ogrodja »Licence« in nato klik na »Dodaj kompetenco«.

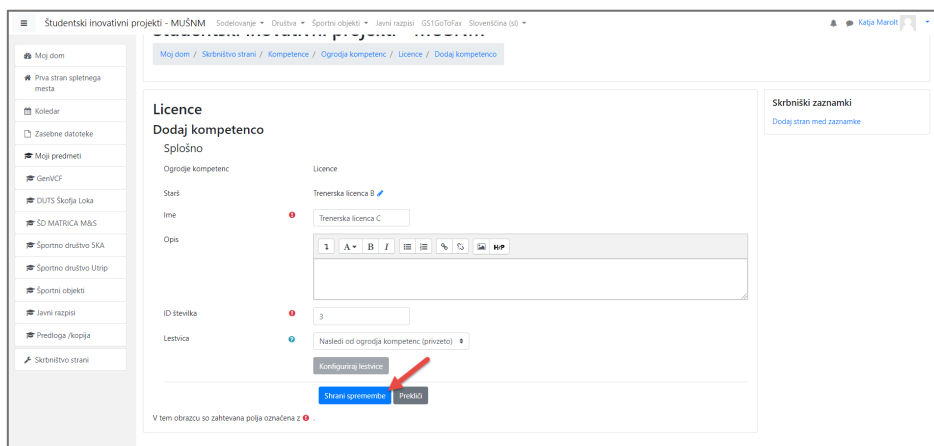


Slika 167: Klik na ikono za urejanje.

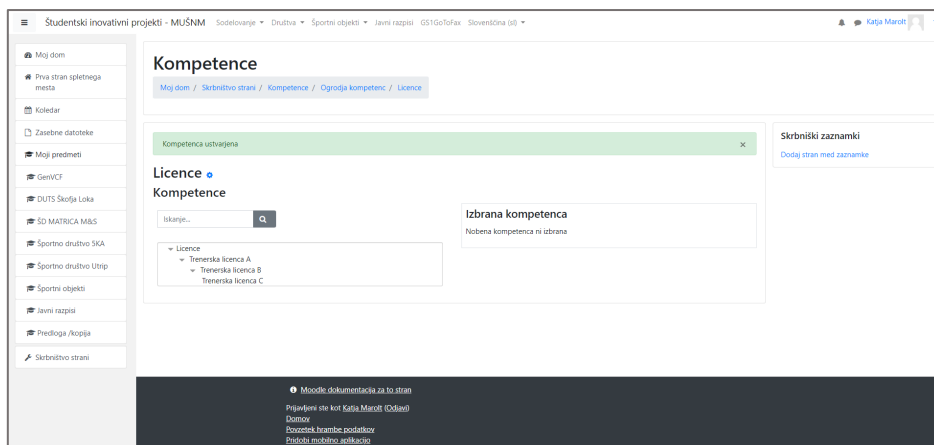


Slika 168: Dodeljevanje »Trenerska licenca B« kot nadrejena licenca.

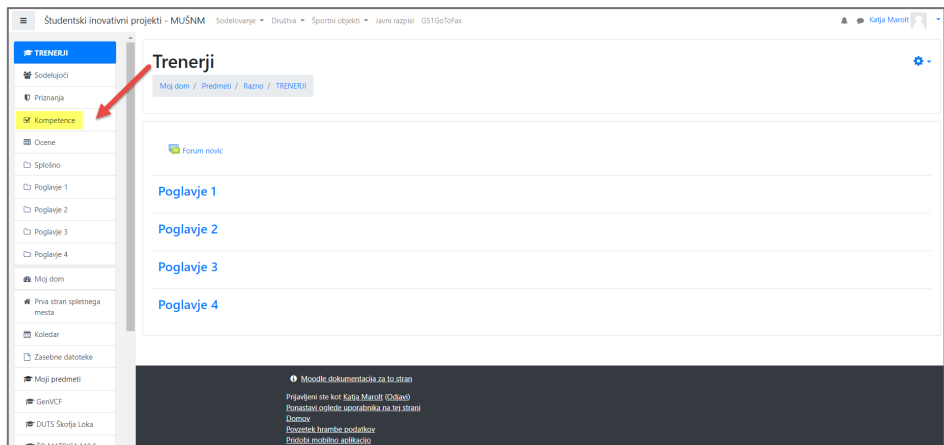




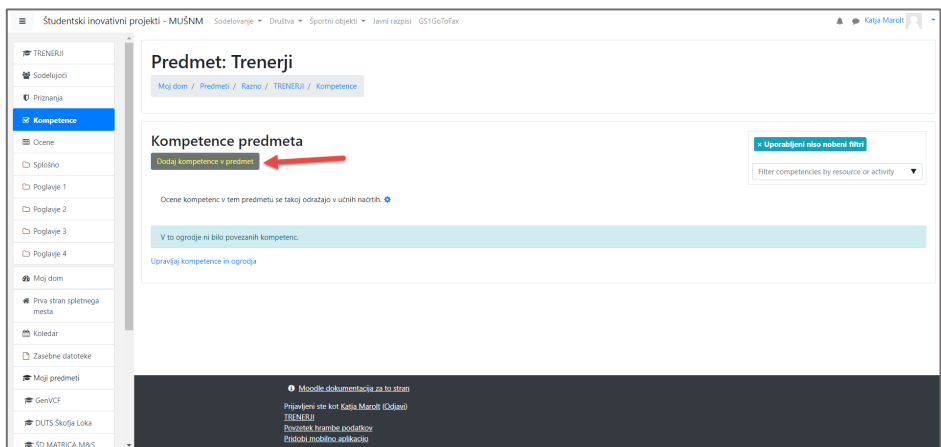
Slika 169: Potrjevanje s »Shrani spremembe«.



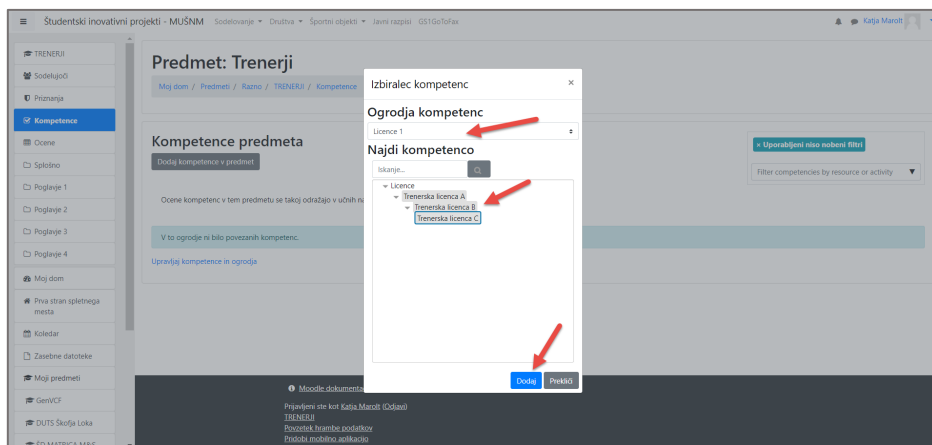
Slika 170: Izgled vmesnika po uspešno dodanih kompetencah.



Slika 171: Izbiranje »Kompetence« v levem stolpcu.

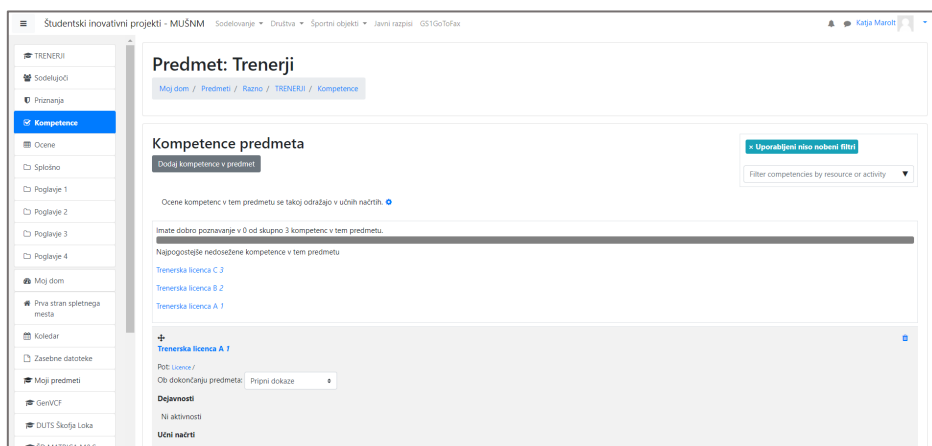


Slika 172: Dodeljevanje kompetenc v predmet »Trenerji«.

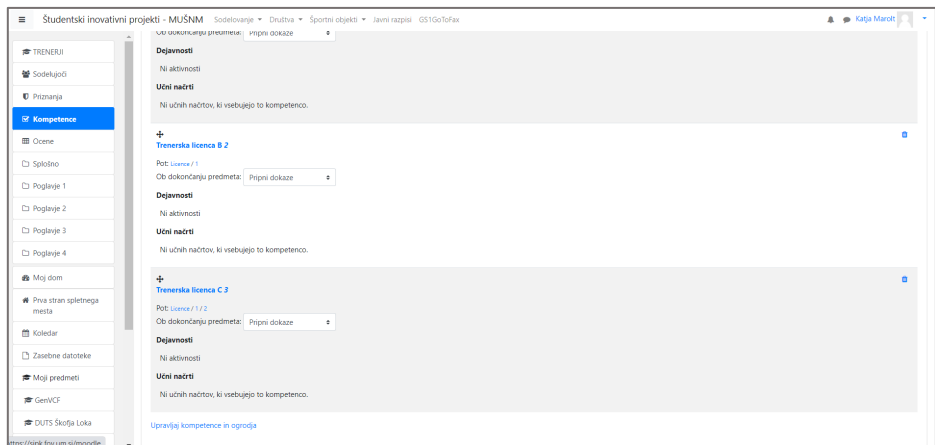


Slika 173: Izbiranje pravega ogrodja in izbor vseh licenc. Nato potrjevanje s klikom na »Dodaj«.

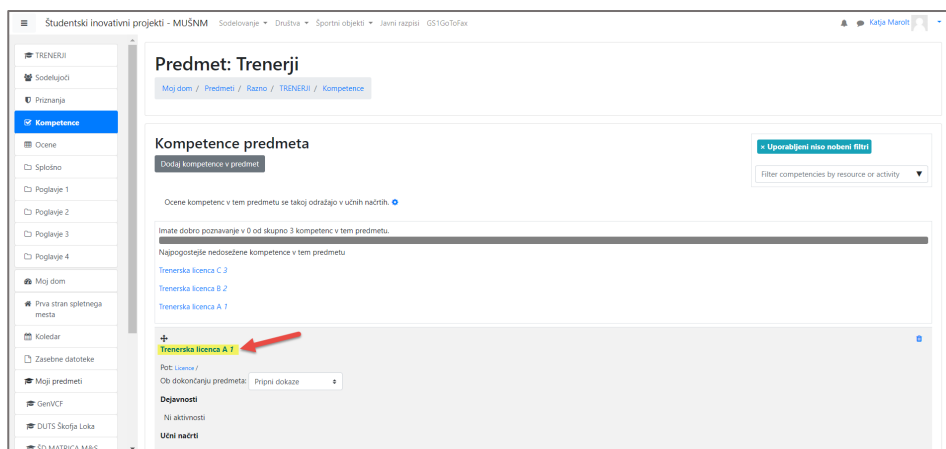
Posameznemu sodelujočemu v predmetu (npr. trenerji) lahko kompetenco dodelite tako, da kliknete na ustrezno kompetenco (v tem primeru je to »Trenerska licenca A«) in nato na »Ocenik«. Izberete, da je oseba »Kompetenten« in potrdite s klikom na »Ocenik«.



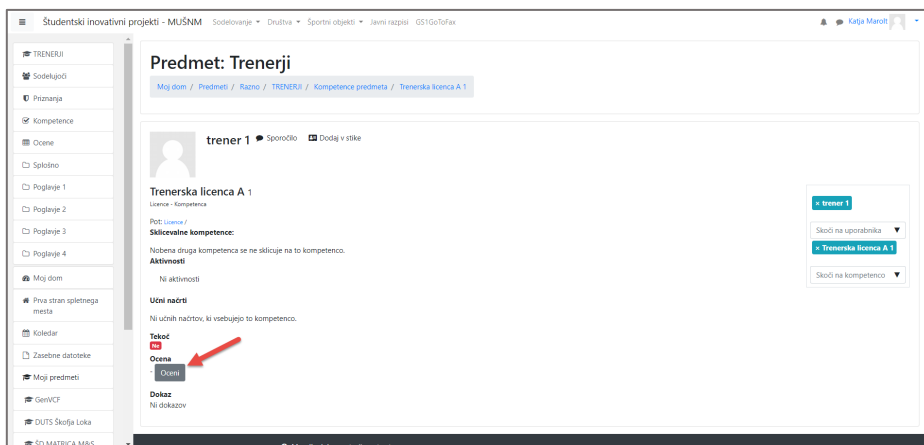
Slika 174: Osnovni prikaz kompetenc, dodeljenih v predmet.



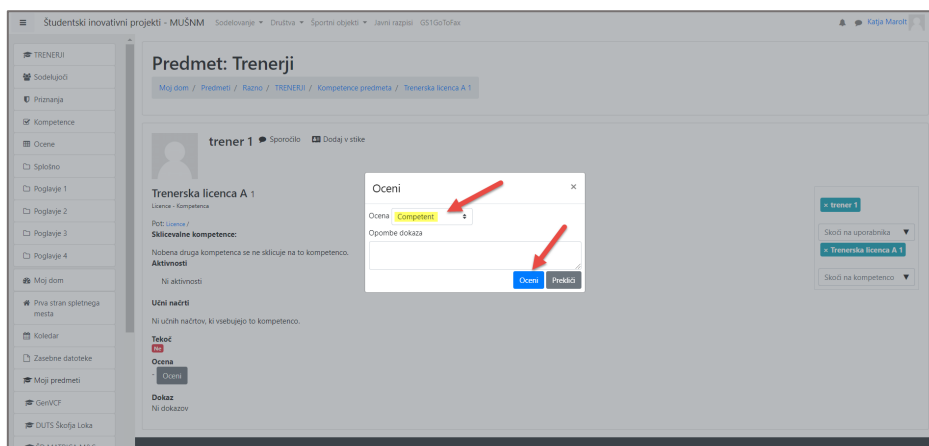
Slika 175: Nadaljevanje osnovnega prikaza kompetenc, dodeljenih v predmet.



Slika 176: Izbiranje »Trenerska licenca A«.«



Slika 177: Dodeljevanje »Trenerska licenca A« uporabniku »Trener 1«.



Slika 178: Izbiranje »Kompetent« in nato potrjevanje s klikom na »Oceni«.

The screenshot displays a web application interface for managing licenses. The top navigation bar shows the user's name 'Katja Marolt' and a breadcrumb trail: 'Moj dom / Predmeti / Razno / TRENERJI / Kompetence predmeta / Trenerska licenca A 1'. The left sidebar contains a menu with categories like 'TRENERJI', 'Sodelujoči', 'Priznanja', 'Kompetence', 'Ocene', 'Splošno', 'Poglavje 1-4', 'Moj dom', 'Prva stran spletnega mesta', 'Koledar', 'Zasebne datoteke', 'Moj predmeti', 'GeniVCF', and 'DUTS Skofja Loka'. The main content area is titled 'trener 1' and 'Sporočilo Dodaj v zbirke'. It displays the details for 'Trenerska licenca A 1', including its name, type ('Licenca - kompetenca'), and a note that it is not linked to other competencies. The 'Aktivnosti' section is empty, and the 'Učni načrti' section is also empty. The 'Tokoc' section shows a red icon, and the 'Ocena' section shows a 'Competent' button. The 'Dolaz' section shows a notification from 'Katja Marolt' dated 'Thursday, 4. June 2020, 10:31 PM' with the subject 'Competent'. The notification text states: 'Ocene kompetence je bila nastavljena ročno za predmet: Predmet: Tenejeri.'

Slika 179: Prikaz uspešne dodelitve licence trenerju.

## SKLEP

Pri pregledu multiplikativnih učinkov športa na mlade smo raziskovali prisotnost učinkov, populacijo, na katero imajo le-ti vpliv in starost oseb, ki se udeležujejo v športnih dejavnostih. Multiplikativni učinki športa vplivajo na otroke in mladostnike na različne načine, ki smo jih podrobno predstavili. Športna aktivnost izboljšuje delovanje in vodi do izboljšanja delovanja možganov, kar je nujno za doseganje najvišjih akademskih rezultatov, saj se izboljšajo spominske veščine (SOSoutreach, 2016). To odpira mladim, ki se ukvarjajo s športom, nove priložnosti in jim lahko zagotavlja boljšo prihodnost.

Znotraj posameznega športa in procesa vadbe je veliko načinov in metod, preko katerih posredno dosegamo omenjene učinke. Raziskovanje načinov, s katerimi bi prišli do določenih učinkov, nam omogočajo boljše definiranje učinkov. Pri usmeritvi v šport imajo veliko vlogo starši, ki jih preko primarne socializacije navdušijo za šport, in družba ter prijatelji v obdobju mladostništva in odraslosti. Na drugi strani igra veliko vlogo tudi okolje, društvo, klub oziroma organizacija, ki izvaja organizirano športno dejavnost.

Ob poznavanju načinov in pomena multiplikativnih učinkov športa na mlade moramo upoštevati tudi trajanje samih učinkov in njihov vpliv v različnih starostnih obdobjih. Za vrednotenje trajanja samih učinkov in obsega le-teh je potrebno z longitudinalnimi študijami raziskati njihove dolgoročne posledice in se do izsledkov raziskav kritično opredeliti. Longitudinalne študije iz različnih področij športa otrok

in mladostnikov ter mladih odraslih oseb nam lahko razjasnijo dolgoročne vplive učinkov in njihov obseg.

Proučevanje učinkov športa na mlade zajema tudi načine, kako bi vpeljali ljudi v športne dejavnosti. Med ostalim, je potrebno ugotoviti tudi, kako povečati popularnost in ukvarjanje s posameznimi športnimi dejavnostmi, kako zmanjšati osip udejstvovanja v športu in količino telesne aktivnosti v času adolescence.

Primer dobre prakse multiplikativnih učinkov športa na mlade, ki se vključujejo v športne aktivnosti, pripravljen skupaj z Zavodom za šport Škofja Loka, nudi zainteresiranim športnim društvom in zavodom ter šolam po Sloveniji strokovno izpopolnjevanje o pomenu ter koristih športnega udejstvovanja za mlade, ki je prenosljiv tudi v druga regionalna okolja po Sloveniji.

Tovrstne dejavnosti bodo pripomogle k boljšemu vključevanju ter udejstvovanju mladih v športnih društvih in le-teh v širšo lokalno skupnost. Dolgoročni učinek se bo odražal v dvigu kakovosti življenja ožjega in širšega okolja skozi pozitivne učinke, ki jih dobijo posamezniki skozi samoregulacijo in okolje skozi športno udejstvovanje mladih.

Na tržišču je mnogo informacijskih tehnologij, ki so mladim športnikom v pomoč pri analiziranju treningov in zbiranju podatkov, ki lahko nato služijo kot osnova za nadaljnje delo. Sami smo se odločili za platformo Moodle, na kateri smo pripravili informacijsko rešitev za Zavod za šport Škofja Loka in postavitev in funkcionalnosti, ki smo jo podrobno prikazali po korakih v zadnjem poglavju.

Zavod za šport Škofja Loka bo v sodelovanju s športnimi društvi za otroke in mladostnike izvajal posodobljen program športnega udejstvovanja, ki bo kot primer dobre prakse dostopen v obliki hospitacij tudi profesorjem športne vzgoje v drugih regionalnih okoljih. Potencial nadaljnjega proučevanja in razvoja obravnavanega področja vidimo tudi v tem, da se bo na ta način poudaril pomen spodbujanja sodelovanja med športnimi društvi in izobraževalnimi ustanovami na različnih ravneh vzgojno-izobraževalne vertikale ter ostalimi ustanovami, ki se posvečajo delu z otroki. Upamo, da smo z našim delom opozorili na pomen inkluzije v športnem udejstvovanju in o enakih možnostih vključevanja otrok (tudi s posebnimi potrebami) v športne aktivnosti.



## LITERATURA IN VIRI

- 2peak. (b.d.). Pridobljeno s <https://2peak.com/>
- Accely. (2019). *How is Sap Implementing Digital Transformation in the Sports Industry*. Pridobljeno s <https://www.accely.com/blog/sap-implementing-digital-transformation-in-the-sports-industry/>
- Aggestål, A. in Fahlé, J. (2015) Managing Sport for Public Health: Approaching Contemporary Problems with Traditional Solutions. *Social Inclusion*, 3(3), 108-117. Pridobljeno s [https://www.researchgate.net/publication/279182063\\_Managing\\_Sport\\_for\\_Public\\_Health\\_Approaching\\_Contemporary\\_Problems\\_with\\_Traditional\\_Solutions](https://www.researchgate.net/publication/279182063_Managing_Sport_for_Public_Health_Approaching_Contemporary_Problems_with_Traditional_Solutions)
- Aikido in the schools. (2015). *Aikido and Multiple intelligences*. Pridobljeno s [http://www.aikidoontheschools.com/Aikidoontheschools\\_1/prog\\_blog/Entries/2009/12/25\\_Aikido\\_and\\_Multiple\\_Intelligences.html](http://www.aikidoontheschools.com/Aikidoontheschools_1/prog_blog/Entries/2009/12/25_Aikido_and_Multiple_Intelligences.html)
- Akın, M. (2013) Effect of gymnastics training on dynamic balance abilities in 4-6 years of age children. *International Journal of Academic Research Part A*, 5(2) (str. 142-146). DOI: 10.7813/2075-4124.2013/5-2/A.22
- Alesi, M., Bianco, A., Padulo, J., Paolo Vella, F., Petrucci, M., Paoli, A., Palma, A., in Pepi, A. (2014). Motor and cognitive development: the role of karate. Pridobljeno s <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4187589/>
- Alexander, A., Kim, S. B. in Kim, D. Y. (2015). Segmenting volunteers by motivation in the 2012 London Olympic Games. *Tourism Management*, 47, 1-10.
- Allender, S., Cowburn, G. in Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Education Research*, 21(6), 826–835. doi:10.1093/her/cyl063
- Al-Othman, A., Al-Musharaf, S., Al-Daghri, N.M. in drugi.(2012). Effect of physical activity and sun exposure on vitamin D status of Saudi children and adolescents. *BMC Pediatr*, 12, 92. <https://doi.org/10.1186/1471-2431-12-92>
- American Society of Nephrology. (2014).Chronic kidney disease: Exercise provides clear benefits. ScienceDaily. Pridobljeno s <https://www.sciencedaily.com/releases/2014/11/141115083118.htm>
- Andreff, W. (2001). Financing modern sport in the face of a sporting ethic. *Sports intelligence unit*. Pridobljeno s <http://www.booksport.ma/insertions/uploads/2012/12/Financing-modern-sport-in-the-face-of-a-sporting-ethic.pdf>

- Archer, T. (2014). Health Benefits of Physical Exercise for Children and Adolescents. *Journal of Novel Physiotherapies*, 04(02).
- Armstrong, N., Welsman, J., & Bloxham, S. (2019). Development of 11-to 16-year-olds' short-term power output determined using both treadmill running and cycle ergometry. *European journal of applied physiology*, 119(7), 1565-1580.
- Arogamam, G., Manivannan, N. in Harrison, D. (2019). Review on Wearable Technology Sensors Used in Consumer Sport Applications. *Sensors*, 19(9), 1983. doi:10.3390/s19091983
- Awwy, E. (2020). Is Cycling Good for Kids? 11 Benefits of Cycling for Kids. Pridobljeno s <https://kiddingzone.com/benefits-of-cycling-for-kids>
- Baciu, C., & Baciu, A. (2015). Quality of life and students' socialization through sport. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 209, 78-83. Pridobljeno s <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042815056074>
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits of outcomes. *Journal of School Health. American School Health Association*. Pridobljeno s [https://www.sport-for-development.com/imglib/downloads/bailey2006-physical-education-and-spor-in-schools-a-review-of-benefits-and-outcomes.pdf.pdf?fbclid=IwAR3b\\_USCi8sRvrJuSmSs0kNjIBiei11WDlgHn9JoNt1ht9nI6GjtewwAokg](https://www.sport-for-development.com/imglib/downloads/bailey2006-physical-education-and-spor-in-schools-a-review-of-benefits-and-outcomes.pdf.pdf?fbclid=IwAR3b_USCi8sRvrJuSmSs0kNjIBiei11WDlgHn9JoNt1ht9nI6GjtewwAokg)
- Bailey, R. (7.8.2014). Do sports and other physical activities build self esteem?. *Psychology today*. Pridobljeno s <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/smart-moves/201408/do-sports-and-other-physical-activities-build-self-esteem>
- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S. in Petitpas, A. (2013). Physical Activity: An Underestimated Investment in Human Capital? *Journal of Physical Activity and Health*, 10(3), 289-308.
- Bakhsh, J.T., Potwarka, L.R., Snelgrove, R. (December 16., 2019). Are "youth days" effective at motivating new sport participation? Evidence from a pre-post event research design. *International Journal of Event and Festival Management*.
- Barbara. (2020). Ko šport ni samo tekmovanje, temveč precej več. *Čaroris*. Pridobljeno s <https://casoris.si/ko-sport-ni-samo-tekmovanje-temvec-precej-vec/>.
- Barghchi, M., Omar, D. in Aman, S. M. (2010). *Sports Facilities in Urban Areas: Trends and Development Considerations. Pertanika Journal of Social Science and Humanities*, 18(2),427-435.
- Bar-Or, O. (1985). Predicting athletic performance. *Physician and Sport Medicine*, 3, 81-85.
- Barton, J., Griffin, M. in Pretty, J. (2011). Exercise-, nature- and socially interactive-based initiatives improve mood and self-esteem in the clinical population. *Perspectives in Public Health*, 132(2), 89-96.
- Basterfield, L., Reilly, J. K., Pearce, M. S., Parkinson, K. N., Adamson, A. J., Reilly, J. J. in Vellad, S. A. (2015). Longitudinal associations between sports participation, body composition and physical activity from childhood to adolescence. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(2), 178-182. Pridobljeno s <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1440244014000486>
- Bavčar, V. (2019). *Poskodbe otrok in mladostnikov*. Lekarne Ljubljana. Pridobljeno s <https://www.lekarnaljubljana.si/clanki-in-nasveti/poskodbe-otrok-in-mladostnikov>
- Beashel, P. in Taylor, J. (1996). *Physical Education and Sport*. London: Nelson.
- Becic, S. (2015). Top 10 Health Benefits of Ping Pong / Table Tennis. Health Fitness Revolution. Pridobljeno s <https://www.healthfitnessrevolution.com/top-10-health-benefits-ping-pongtable-tennis/>
- Beedie, C. J., in Foad, A. J. (2009). The placebo effect in sports performance. *Sports Medicine*, 39(4), 313-329.
- Behm, D.G., Faigenbaum, A.D., Falk, B. in Klentrou, P. (2008). Canadian society for exercise physiology position paper: resistance training in children and adolescents. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 33, 547-561. Pridobljeno s <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18461111/>
- Behm, D.G., Muehlbauer, T., Kibele, A. in Granacher, U. (2015). Effects of strength training using unstable surfaces on strength, power and balance performance across the lifespan: a

- systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*. 45, 1645–1669. Pridobljeno s <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26359066>
- Bennie, A. and O'Connor, D. (2011). *An Effective Coaching Model: The Perceptions and Strategies of Professional Team Sport Coaches and Players in Australia*. [https://www.jstage.jst.go.jp/article/ijshs/9/0/9\\_201108/\\_article/-char/ja/](https://www.jstage.jst.go.jp/article/ijshs/9/0/9_201108/_article/-char/ja/).
- Benson, A. M. in Wise, N. (2017). International sports volunteering. Taylor & Francis.
- Berčić, H., Sila, B., Tušak, M. in Semolič, A. (2001). *Šport v obdobju zrelosti*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Bidzan-Bluma, I. in Lipowska, M. (19. 4. 2018). Physical Activity and Cognitive Functioning of Children: A Systematic Review. National center for biotechnology information. Pridobljeno s <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5923842/>
- Birat, A., Bourdier, P., Piponnier, E., Blazeovich, A. J., Maciejewski, H., Duché, P. in Ratel, S. (2018). Metabolic and Fatigue Profiles Are Comparable Between Prepubertal Children and Well-Trained Adult Endurance Athletes. *Frontiers in Physiology*, 9. Pridobljeno s <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphys.2018.00387/full>
- Bjelica, D. in Bilić, Ž. Didactical principles in sports training applied in sports games. *Sport Science*, 1, 72-75.
- Blanco, D. (2017). *Sports Governance: Issues, Challenges and Perspectives*. *Asia-Pacific Social Science Review*, 17(1), 105-111.
- Bloodworth, A., Petroczi, A., Bailey, R., Pearce, G. McNamee, M. (2012). Doping and supplementation: the attitudes of talented young athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 22, 293–301.
- Bradford, A. (2016). *How blue LEDs affect sleep*. Pridobljeno s: <https://www.livescience.com/53874-blue-light-sleep.html>
- Brecelj, J. (2018). Poškodbe in okvare skeleta pri športniku v obdobju rasti. [PowerPoint]. Predstavljeno na posvetu zdravja mladih športnikov 2018. Pridobljeno s <https://www.dobertekslovenija.si/wp-content/uploads/2018/10/Janez-Brecelj-Po%C5%A1kodbe-in-okvare-skeleta.pdf>
- Brettschneider, W. (2010). Effects of sport club activities on adolescent development in Germany. *Tandfonline.com*. Pridobljeno 14. 4. 2020 s <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17461390100071201>
- Brown, H.C. (2012). Growth and development – Specific consideration for child and adolescent athlete. IAAF. Pridobljeno s <https://www.worldathletics.org/download/download?filename=538bb448-c750-452d-b01a-144b10a51aa6.pdf&urlslug=Chapter%204%3A%20Growth%20and%20Development>
- Brown, J. (4. 12. 2014). What skills does it take to be a formula one racing driver. *Quora*. Pridobljeno s <https://www.quora.com/What-skills-does-it-take-to-be-a-Formula-One-racing-driver>
- Burgess, D. in Naughton, G. (2010). Talent Development in Adolescent Team Sports: a Review. *International journal of sports physiology and performance*. 5, 103-16.
- Burtscher, M., Federolf, P. A., Nachbauer, W., and Kopp, M. (2019). Potential Health Benefits From Downhill Skiing. *Front. Physiol.* 9, 1924. doi: 10.3389/fphys.2018.01924
- Cameron, M. in MacDoughall, C. (2000). Crime prevention through Sport and Physical activity. V Australian institute of criminology. Canberra. Pridobljeno s [https://www.researchgate.net/publication/253574731\\_Crime\\_Prevention\\_Through\\_Sport\\_and\\_Physical\\_Activity](https://www.researchgate.net/publication/253574731_Crime_Prevention_Through_Sport_and_Physical_Activity)
- Canadian Physical Activity Guidelines*. Pridobljeno s [http://csep.ca/CMFiles/Guidelines/CSEP\\_PAGuidelines\\_0-65plus\\_en.pdf?fbclid=IwAR2-DwOWPYW6pJcjZwa0VwfuzSZilQzLqBCQ\\_GR97TqnPFNA68\\_pvEWWAQ](http://csep.ca/CMFiles/Guidelines/CSEP_PAGuidelines_0-65plus_en.pdf?fbclid=IwAR2-DwOWPYW6pJcjZwa0VwfuzSZilQzLqBCQ_GR97TqnPFNA68_pvEWWAQ)
- CarobniDan.si - Projekt Carobni dan (b.d). Pridobljeno s <https://www.carobnidan.si/si/projekt-carobni-dan/>
- Caruso, T.H. (2013). Early sport specialization versus diversification in youth athletes. V *NSCA coach*, vol. 2 (4). Pridobljeno s <https://www.nasca.com/education/articles/nsca-coach/early-sport-specialization-versus-diversification-in-youth-athletes/>

- Carzo, P. in Moncada-Jimenez, J. (2015). *A meta-analysis on the effects of exercise training on the VO<sub>2</sub> max in children and adolescents*. ResearchGate. Pridobljeno s [https://www.researchgate.net/publication/273259048\\_A\\_meta-analysis\\_on\\_the\\_effects\\_of\\_exercise\\_training\\_on\\_the\\_VO<sub>2</sub> max\\_in\\_children\\_and\\_adolescents](https://www.researchgate.net/publication/273259048_A_meta-analysis_on_the_effects_of_exercise_training_on_the_VO2_max_in_children_and_adolescents)
- Casey, C. (2009). *Teaching through sports*. Pridobljeno s <https://www.focusonthefamily.com/parenting/teaching-through-sports/>
- Castell, M. L., Stear, J. S. and Burke, M. L. (2015). *Nutritional Supplements in Sport, Exercise and Health: An A-Z Guide, Sports Performance* (str. 308-310). Oxon: Routledge.
- Cecić Erpič, S. (2002). *Konec športne kariere: razvojno psihološki in športno psihološki vidiki*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Cecić Erpič, S. (2005). *Moj otrok in tekmovalni šport- da ali ne? Moj otrok in družina*.
- Celebrationcrossfit. (2017). 10 General Physical Skills in CrossFit: Measuring your own fitness – Part 1. Pridobljeno s <https://celebrationcrossfit.com/10-general-physical-skills/>
- Cesar, P. (2007). *Vloga športne dejavnosti pri oblikovanju telesne samopodobe mladostnic* (Magistrsko delo). Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Chanal, J., Cheval, B., Courvoisier, S. D., Paumier, D. (2019). Developmental relations between motivation types and physical activity in elementary school children. *Psychology of sport and exercise* 43, 233-242.
- Catunda, R., Marques, A., Januario, C. (2017). Perception of body image in teenagers in physical education classes. *Motriciade* 13(1), 91-99.
- Choi, E., Park, J. J., Jo, K. and Lee, O. (2015). The influence of a sports mentoring program on children's life skills development. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(2), Art 40, 264 – 271.
- Cieslak, T., Frost, G., in Klentrou, P. (2003). Effects of physical activity, body fat, and salivary cortisol on mucosal immunity in children. *Journal of Applied Physiology*, 95, (str. 2315-2320). Pridobljeno s <https://journals.physiology.org/doi/full/10.1152/jappphysiol.00400.2003>
- Cimolini, P. in Cannell, K. (2012). *Agile Oracle Application Express*. Apress. Pridobljeno s [https://books.google.si/books?id=mzcYYIVBEPAC&pg=PA177&lpg=PA177&dq=oracle+apex+for+sports+planning&source=bl&ots=NwBBTvjJcFV&sig=ACfU3U287JtFHYOeQ7HThdKIYNA7R5F0\\_g&chl=sl&csa=X&ved=2ahUKEwjkl5eei7P0AhWa6aYKHbyEAP0Q6AEwEEnoECAkQAQ#v=onepage&q=oracle%20apex%20for%20sports%20planning&f=false](https://books.google.si/books?id=mzcYYIVBEPAC&pg=PA177&lpg=PA177&dq=oracle+apex+for+sports+planning&source=bl&ots=NwBBTvjJcFV&sig=ACfU3U287JtFHYOeQ7HThdKIYNA7R5F0_g&chl=sl&csa=X&ved=2ahUKEwjkl5eei7P0AhWa6aYKHbyEAP0Q6AEwEEnoECAkQAQ#v=onepage&q=oracle%20apex%20for%20sports%20planning&f=false)
- Cirman P. in Vuković, V. (2017). Športni klubi se borijo za preživetje. Je rešitev privatizacija? *Siol*. Pridobljeno s <https://siol.net/novice/slovenija/sportni-klubi-se-bojujejo-za-prezivetje-je-resitev-privatizacija-446380>.
- Clark, W. (2008). *Kids' sports. Component of Statistics Canada Catalogue no. 11-008-X, 2-9*.
- Coalter, F. (2005). Youth crime. V *The social benefits of sport*. Edinburgh: Institute for Sports research University of Stirling. Pridobljeno s [https://sportsotland.org.uk/documents/resources/thesocialbenefitsofsport.pdf?fbclid=IwAR3DNY5N36vg\\_asw9k3VRHDjXTTU9BLFHuwfqcbyOsZjcQBhpN8Aq5DtO2Y](https://sportsotland.org.uk/documents/resources/thesocialbenefitsofsport.pdf?fbclid=IwAR3DNY5N36vg_asw9k3VRHDjXTTU9BLFHuwfqcbyOsZjcQBhpN8Aq5DtO2Y)
- Coates, D. and Humphreys, B. (2003). Professional Sports Facilities, Franchises and Urban Economic Development. *Public Finance and Management*, 3(3).
- Collins, N.M., Cromartie, F., Butler, S. in Bae, J. (2018). Effects of early sport participation on self-esteem and happiness. *The sport journal*, vol. 21. Pridobljeno s [https://thesportjournal.org/article/effects-of-early-sport-participation-on-self-esteem-and-happiness/?fbclid=IwAR0qVqM\\_dqXW9GNZEv-6XXFd\\_IM4nJOIDyJorOkm5g5XGpPvZg9rZNV4y5k](https://thesportjournal.org/article/effects-of-early-sport-participation-on-self-esteem-and-happiness/?fbclid=IwAR0qVqM_dqXW9GNZEv-6XXFd_IM4nJOIDyJorOkm5g5XGpPvZg9rZNV4y5k)
- Connors, T. D. (Ed.). (2011). *The volunteer management handbook: Leadership strategies for success* (Vol. 235). John Wiley & Sons.
- Cooper, K.D., Shafer, B.A. (2019). Validity and Reliability of the Polar A300's Fitness Test Feature to Predict VO<sub>2</sub>max. *International Journal of EXERCISE SCIENCE*, 12(4), 393-401. Pridobljeno s <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6413855/>

- Cornelißen, C. in Pfeifer, T. (2007). *The Impact of Participation in Sports on Educational Attainment: New Evidence from Germany*. Institute for the study of Labor. Pridobljeno s <http://repec.iza.org/dp3160.pdf>
- Costa, A. M., Gil, M. H., Sousa, A. C., Ensinas, V., Espada, M. C. in Pereira, A. (2016). Effects of concurrent strength and endurance training sequence order on physical fitness performance in adolescent students. *Journal of Physical Education and Sport*, 16 (4), 1202-1206. Pridobljeno s <http://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/22594>
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The sport psychologist*, 13(4), 395-417.
- Côté, J. in Hancock, D. J. (2014). Evidence-based policies for youth sport programmes. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 8(1), 51–65. Pridobljeno s <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/19406940.2014.919338>
- Courteix, D., Lespessailles, E., Loiseau Peres, S., Obert, P., Germain, P. in Benhamou, C. (1998). Effect of physical training on bone mineral density in prepubertal girls: A comparative study between impact-loading and non-impact-loading sports. *Osteoporosis international* 8, 152-158. Pridobljeno s <https://link.springer.com/article/10.1007/BF02672512>
- Cox, D. (2017). Young at heart: why children who exercise become healthier adults. *The Guardian*. Pridobljeno s <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2017/aug/28/young-at-heart-why-children-who-exercise-become-healthier-adults>
- Cupar, T. (2012). Vključnost športnih aktivnosti v življenjskih slogih mladih (Diplomsko delo, Univerza v Mariboru, Filozofska fakulteta). Pridobljeno s [http://www.mss.si/datoteke/dokumenti/Cupar\\_Tina.pdf](http://www.mss.si/datoteke/dokumenti/Cupar_Tina.pdf)
- Curtiss, H. (2017). Parents and coaches have impact on athletes and their performance. *Loquitor*. Pridobljeno s <https://www.thequitor.com/parents-and-coaches-have-impact-on-athletes-and-their-performance/>.
- Čarobni dan. (2015) Pridobljeno s <https://www.carobnidan.si/si/projekt-carobni-dan/>
- Čistopis: Navodila h kurikulumu za vrtce v programih s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo za otroke s posebnimi potrebami (4.2013). Pridobljeno 23. 3. 2020 s [https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Sektor-za-predsolsko-vzgojo/Programi/kurikulum\\_navodila.pdf](https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Sektor-za-predsolsko-vzgojo/Programi/kurikulum_navodila.pdf)
- Čupar, T. (2012). *Vključnost športnih aktivnosti v življenjski slog mladih*. Maribor: Filozofska fakulteta.
- D'Amico, A. P., in Gillis, J. (2017). The influence of foam rolling on recovery from exercise-induced muscle damage. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 1. Pridobljeno s [https://www.researchgate.net/publication/319640721\\_The\\_influence\\_of\\_foam\\_rolling\\_on\\_recovery\\_from\\_exercise-induced\\_muscle\\_damage](https://www.researchgate.net/publication/319640721_The_influence_of_foam_rolling_on_recovery_from_exercise-induced_muscle_damage)
- Dacica, L. (2015). The formative role of physical education and sports. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 180, 1242 – 1247.
- Dalen, T., Lagestad, P. in Steen I. (2018). Inevitable Relative Age Effects in Different Stages of the Selection Process among Male and Female Youth Soccer Players. *Sports*, 6, 29. Pridobljeno s <https://www.mdpi.com/2075-4663/6/2/29>
- Dalen, T., Lagestad, P. in Steen I. (2018). Inevitable Relative Age Effects in Different Stages of the Selection Process among Male and Female Youth Soccer Players. *Sports*, 6, 29. Pridobljeno s <https://www.mdpi.com/2075-4663/6/2/29>
- De Lench, B. (2015). Youth Sports Organizations: Six Ways To Increase Accountability, Transparency. Mom's team. Pridobljeno s <https://www.momsteam.com/successful-parenting/community-oversight-of-private-youth-sports-programs-needed>
- DeBord, K. (2004). *Helping children cope with stress*. Pridobljeno s <https://content.ces.ncsu.edu/helping-children-cope-with-stress>
- Delovanje športnih društev z veliko podporo prostovoljcev. (2014). Prostovoljstvo.org. Pridobljeno 17. 3. 2020 s <https://www.prostovoljstvo.org/index.php?t=news&id=1261&l=sl>
- Demšar, A. (2008). Racionalno predpisovanje fizikalne terapije v ordinaciji zdravnika družinske medicine. V Tušek Bunc, K. (ur.), *Priročnik fizikalne medicine in rehabilitacije* (str.7-13). Ljubljana: Združenje zdravnikov družinske medicine. Pridobljeno s <http://www.drmed.org/wp-content/uploads/2014/06/prirocnik-o-rehabilitaciji.pdf>

- Derek (2018). The 20 Health Benefits Of Kayak Exercise: Get Healthy Doing What You Love. Floating Authority. Pridobljeno s <https://floatingauthority.com/20-health-benefits-kayak-exercise/>
- Devetak, K. (2010). Predstavitev in program predselekcije v Smučarskem društvu Novinar (Diplomsko delo). Ljubljana: (K. Devetak). Pridobljeno 27. 05. 2020 s <https://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22056480DevetakKaja.pdf>
- Dinko, V., Milanović, D., in Bojić-Čačić, L. (2013). The effects of mini-handball and physical education classes on motor abilities of children of early school age. Faculty of Kinesiology of the University of Zagreb. Croatian Handball Federation. Pridobljeno s [http://cms.eurohandball.com/PortalData/1/Resources/1\\_chf\\_main/3\\_download\\_pdf/MI NI\\_HANDBALL\\_RESEARCH.pdf](http://cms.eurohandball.com/PortalData/1/Resources/1_chf_main/3_download_pdf/MI NI_HANDBALL_RESEARCH.pdf)
- Diranian, S. (28. 11. 2018). The effect of sport on Teenagers. Sports Rec. Pridobljeno s <https://www.sportsrec.com/8071877/the-effect-of-sports-on-teenagers>
- Dirk van der Windt, J., Sud, V., Zhang, H., Tsung, A. in Huang, H. (2018). The Effects of Physical Exercise on Fatty Liver Disease. NCBI. Pridobljeno s <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5954622/>
- Dolenc A., Štirn, I. in Strojnik, V. (2017). Metode vadbe moči. *Šport*, 65(1/2), 159 – 164. Pridobljeno s <https://www.worldcat.org/title/metode-vadbe-moci/oclc/1005279272>
- Dolenc P. (2015). Anxiety, Self-Esteem and Coping With Stress in Secondary School Students in Relation to Involvement in Organized Sports. *Slovenian Journal of Public Health*, 54(3), 222-229. Pridobljeno s <https://content.sciendo.com/view/journals/sjph/54/3/article-p222.xml>
- Dolenc, P. (2010). Telesna samopodoba kot pomemben motivacijski dejavnik za gibanje/športno aktivnost otrok in mladostnikov. *Revija za elementarno izobraževanje*, 3(1), 53-64.
- Dolezal, B. A., Neufeld, E. V., Boland, D. M., Martin, J. L. in Cooper, B. C. (26. 3. 2017). Interrelationship between Sleep and Exercise: A Systematic review. US National Library of Medicine National Institutes of Health. Pridobljeno s <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5385214/>
- Dolar Kante, H. *Zvin sklepa-navodila bolnikom*. Zavod za razvoj družinske medicine. Pridobljeno s <http://www.drmed.org/wp-content/uploads/2014/06/1-09.pdf>
- Donaldson S and Ronan k (2006) The effects of sports participation on young adolescents' emotional wellbeing. *Adolescence*, 41, 369-389.
- Doncaster, L. (2016). *The P.E.R.F.E.C.T. way to help young athletes reduce stress*. Pridobljeno s <https://wexnermedical.osu.edu/blog/perfect-method-reduces-athlete-stress>
- Dorsch, T. E., Smith, A. L. in McDonough, M. H. (2009). Parents' perceptions of child-to-parent socialization in organized youth sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(4), 444-468.
- Downes, L. (2015). Physical Activity and Dietary Habits of College Students. *The Journal for Nurse Practitioners*, 11(2), 192–198. Pridobljeno s <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1555415514008095>
- Draper, C. E., Errington, S., Omar, S. in Makhita, S. (2013). The therapeutic benefits of sport in the rehabilitation of young sexual offenders: A qualitative evaluation of the Fight with Insight programme. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(4), 519–530.
- Drev, A. (2010). Odnos otrok in mladostnikov do gibanja. *Izsledki fokusnih skupin*.
- Drev, A. (2013). *Gibanje: Telesno dejavni vsak dan*. Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Dwivedi, S., Boduch, A., Gao, B., Milewski, M. D. in Cruz, A. I. (2019). Sleep and Injury in the Young Athlete. *JBJS Reviews*, 7(9), 1. Pridobljeno s [https://journals.lww.com/jbjsreviews/Abstract/2019/09000/Sleep\\_and\\_Injury\\_in\\_the\\_Young\\_Athlete.5.aspx](https://journals.lww.com/jbjsreviews/Abstract/2019/09000/Sleep_and_Injury_in_the_Young_Athlete.5.aspx)
- Dyremyhr, Å. E., Diaz, E. in Meland, E. (2014). How Adolescent Subjective Health and Satisfaction with Weight and Body Shape Are Related to Participation in Sports. *Journal of Environmental and Public Health*, 2014, 1–7.
- Đorđeski, B. (2017). *Kako se pri športu izognemo poškodbam*. Zavarovalnica Triglav. Pridobljeno s <https://vsebovredn.triglav.si/zdravje/kako-se-pri-sportu-izogniti-poskodbam>

- Eastwood, A., Bourdon, P.C., Withers, R.T. in Gore, C.J. (2009). Longitudinal changes in haemoglobin mass and  $\dot{V}O_{2\max}$  in adolescents. *European Journal of Applied Physiology*, 105(5), 715–721. Pridobljeno s <https://link.springer.com/article/10.1007/s00421-008-0953-x>
- Eddolls, W. T. B., McNarry, M. A., Stratton, G., Winn, C. O. N. in Mackintosh, K. A. (2017). High-Intensity Interval Training Interventions in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 47(11), 2363–2374. Pridobljeno s <https://link.springer.com/article/10.1007/s40279-017-0753-8>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., in Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 10(1), 98.
- Eisenmann, J. (2018). Teaching Foundational Lower Body Movements: You can't shoot a cannon out of a canoe. *Bewegung und sport*, (4), 1-9. Pridobljeno s [https://www.researchgate.net/publication/331745218\\_Teaching\\_Foundational\\_Lower\\_Body\\_Movements\\_You\\_cant\\_shoot\\_a\\_cannon\\_out\\_of\\_a\\_canoe](https://www.researchgate.net/publication/331745218_Teaching_Foundational_Lower_Body_Movements_You_cant_shoot_a_cannon_out_of_a_canoe)
- Elsner, B., Verdenik, Z., Elsner ml. in Pocrnjič, M. (2016). *Trener C (študijsko gradivo za interno uporabo)*. Ljubljana: Nogometna zveza Slovenija.
- Erickson, S. (2011). *The Importance of the Coach – Athlete Relationship in Gymnastics : What are the Characteristics and can it be Effected?* (Diplomsko delo, Cardiff Metropolitan University). Pridobljeno s: <https://repository.cardiffmet.ac.uk/handle/10369/2841?show=full>
- ERP Students. (b.d.). *How SAP Changes the World of Sports*. Pridobljeno s: [https://www.erp4students.eu/How-SAP-Changes-the-World-of-Sport\\_159.aspx](https://www.erp4students.eu/How-SAP-Changes-the-World-of-Sport_159.aspx)
- Erturan-Ogut, E. E. (2014). Youth volunteering in sport: A case study of the benefits of “The European Voluntary Service” for a sport organization. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 64(1), 71-85.
- European Athletics Coaching Association Congress (pp. 5-10). Vierumaki.
- European Commission. (2012). Strengthening financial solidarity mechanisms within sport. Pridobljeno s <https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/documents/xg-fin-201211-deliverable.pdf>
- Evans, S.B. (2010). Sports Agents: Ethical Representatives or Overly Aggressive adversaries. Villanova University Charles Widger School of Law Digital Repository, 17, 91-133.
- Eveding, G. (2019). How team sports change a child's brain. V *Medicine & health*. Washington University in St. Louis. Pridobljeno s [https://source.wustl.edu/2019/03/how-team-sports-change-a-childs-brain/?fbclid=IwAR311geBBjXJPKcrUAPH7jc3boj\\_UcY\\_iSmGZhrGoup-EhwlSvL6PPWmFI](https://source.wustl.edu/2019/03/how-team-sports-change-a-childs-brain/?fbclid=IwAR311geBBjXJPKcrUAPH7jc3boj_UcY_iSmGZhrGoup-EhwlSvL6PPWmFI)
- Exercise and lung health. (2020). American Lung Association. Pridobljeno s <https://www.lung.org/lung-health-diseases/wellness/exercise-and-lung-health>
- Faigenbaum, A. D., Lloyd, R. S., MacDonald, J. in Myer, G. D. (2016). Citius, Altius, Fortius: beneficial effects of resistance training for young athletes. *British Journal of Sports Medicine*. 50, 3–7. Pridobljeno s <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26089321>
- Faigenbaum, A.,D. (2015). Physical activity in children and adolescents. *American College of sport medicine*. Pridobljeno s [http://www.acsm.org/docs/default-source/files-for-resource-library/physical-activity-in-children-and-adolescents.pdf?sfvrsn=be7978a7\\_2&fbclid=IwAR0Lt2SNzf43\\_6dSWHf11yu81YvQHxS72xRm-HcNAPKDImlrvxerZVGBPJN8](http://www.acsm.org/docs/default-source/files-for-resource-library/physical-activity-in-children-and-adolescents.pdf?sfvrsn=be7978a7_2&fbclid=IwAR0Lt2SNzf43_6dSWHf11yu81YvQHxS72xRm-HcNAPKDImlrvxerZVGBPJN8)
- Faigenbaum, A.D., Bush J. A., McLoone R.P., Kreckel, M. C., Farrell, A., Ratamess, N. A. in Kang, J. (2015). Benefits of strength and skill based training during primary school physical education. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 29(5), 1255–62. Pridobljeno s [https://journals.lww.com/nsca-jscr/Fulltext/2015/05000/Benefits\\_of\\_Strength\\_and\\_Skill\\_based\\_Training.14.aspx](https://journals.lww.com/nsca-jscr/Fulltext/2015/05000/Benefits_of_Strength_and_Skill_based_Training.14.aspx)
- Favazza, P.C., Siperstein, G.N., Zeisel, S.A., Odom, S.L., Sideris, J.H. in Moskowitz, A.L. (2013) Young Athletes Program: Impact on Motor Development. V *Adapted Physical Activity Quarterly*, 30 (str. 235-253). Pridobljeno s <https://www.researchgate.net/publication/249966274>

- Fediani, Y., Santoso, B., Riani Kadir M. in Dewi, M.R. (28.4.2018) The recommended aerobic gymnastics has better effects on improving cognitive and motoric ability in children. *Bioscentia Medicina*, 2(3), 25-34. Pridobljeno s <http://www.biosmed.com/index.php/bsm/article/view/57/23>
- Felfe C, Lechner M and Steinmayr A. (2016). Sports and Child Development. *Plus one*, 11(5).
- Felfe, C., Lechner, M. in Steinmayr, A. (2011). Sports and child development. IZA discussion paper, 6105. Pridobljeno s <http://ftp.iza.org/dp6105.pdf?fbclid=IwAR1Q99NpmautMZ4VQEUYJ3SUOWa5HP0rial-YdCY8wLnslcESAqGowoZ1LI>
- Ferfila, A. (2012). Športne interesne dejavnosti na izbranih solah v kraški regiji (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta. Pridobljeno s [http://pefprints.pef.uni-lj.si/882/1/Ferfila-Anja-%C5%A0portne\\_interesne\\_dejavnosti\\_na\\_izbranih\\_%C5%A1olah\\_v\\_kra%C5%A1ki\\_regiji.pdf](http://pefprints.pef.uni-lj.si/882/1/Ferfila-Anja-%C5%A0portne_interesne_dejavnosti_na_izbranih_%C5%A1olah_v_kra%C5%A1ki_regiji.pdf)
- Field, T., Miguel, D. in Sanders, C. E. (2001). Exercise Is Positively Related to Adolescents' Relationships and Academics. *Adolescence*, vol.36. Pridobljeno s <https://go.gale.com/ps/anonymous?id=GALE%7CA76498121&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=00018449&p=HRCA&sw=w>
- Five Categories of Motor Skill and Athletic Training Development. (2016). Pridobljeno s <https://gym1.net/2016/12/28/motor-skill-athletic-development/>
- Flis Smaka, I. (2020) Prva leta življenja odločilna za zdravje hrbtenice. Zdravstveni center Flis. Pridobljeno s <https://www.dr-flis.si/prva-leta-%C5%BEivljenja-odlo%C4%8Dilna-za-zdravje-hrbtenice>
- Forsblom, K., Kontinen, N., Weinberg, R., Matilainen, P. in Lintunen, T. (2019). Perceived goal setting practises across a competitive season. *International Journal of Sports Science and Coaching* 14(6), 765-789.
- Franco, E., Coterón, J., Huéscar, E. in Moreno-Murcia, J. A. (2019). A person-centered approach in physical education to better understand low-motivation students. *Journal of Teaching in Physical Education*, 1(aop), 1-11.
- Freiwald, J., Baumgart, C., Kühnemann, M. in Hoppe, M. W. (2016). Foam-Rolling in sport and therapy – Potential benefits and risks. *Sports Orthopaedics and Traumatology*, 32(3), 267–275. Pridobljeno s [https://www.researchgate.net/publication/305691504\\_Foam-rolling\\_in\\_sport\\_and\\_therapy\\_-\\_Potential\\_benefits\\_and\\_risks](https://www.researchgate.net/publication/305691504_Foam-rolling_in_sport_and_therapy_-_Potential_benefits_and_risks)
- Friel, C P. in Garber, C. E. (2020). An examination of the relationship between motivation, physical activity and wearable activity monitor use. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 42(2), 153-160.
- Fulcher, L. (b.d). Benefits of sport and exercise for visually impaired. Pridobljeno s <https://www.blindsportsw.com.au/benefits-of-sport-for-visually-impaired-laurens-article/>
- Gäbler, M., Prieske, O., Hortobágyi, T. in Granacher, U. (2018). The Effects of Concurrent Strength and Endurance Training on Physical Fitness and Athletic Performance in Youth: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Physiology*, 9. Pridobljeno s <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30131714>
- Gabrovec, A. (2018). Zakaj bi bil prostovoljec?. Slovenec. Pridobljeno 30. 3. 2020 s <https://www.slovenec.org/2018/04/15/zakaj-bi-bil-prostovoljec/>
- Gallagher, D. in Gilmore, A. (2012). *The strategic marketing of small sports clubs: From fundraising to social entrepreneurship*. *Journal of Strategic Marketing* 20(3), 1-17.
- Gans, R. (2016). Did You Know Exercise Is Good for Your Eyes — and Your Vision? Cleveland Clinic. Pridobljeno s <https://health.clevelandclinic.org/know-exercise-good-eyes-vision/>
- García-Hermoso, A., Cerrillo-Urbina, A. J., Herrera-Valenzuela, T., Cristi-Montero, C., Saavedra, J. M. in Martínez-Vizcaíno, V. (2016a). Is high-intensity interval training more effective on improving cardiometabolic risk and aerobic capacity than other forms of exercise in overweight and obese youth? A meta-analysis. *Obesity Reviews*, 17(6), 531–540. Pridobljeno s <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/obr.12395>



- García-Hermoso, A., Ramírez-Vélez, R., Ramírez-Campillo, R., Peterson, M. D. in Martínez-Vizcaíno, V. (2016b). Concurrent aerobic plus resistance exercise versus aerobic exercise alone to improve health outcomes in paediatric obesity: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 52(3), 161–166. Pridobljeno s <https://bjsm.bmj.com/content/52/3/161.short>
- Gardner, S. (2016). *Why healthy sleep is vital for school success*. Pridobljeno s <https://www.studiosity.com/blog/why-healthy-sleep-is-vital-for-school-success>
- Garmin. (d.b.). Pridobljeno s <https://www.garmin.com/sl-SI/>
- Gartner, N. (2016). *Mišične poškodbe*. Pridobljeno s <http://mojanorma.olympic.si/misicne-poskodbe/>
- Gels, J. (2017). The Importance of a Strong Coach-Athlete Relationship. *National federation of state high school associations*. Pridobljeno s <https://www.nfhs.org/articles/the-importance-of-a-strong-coach-athlete-relationship/>.
- Gerani, C., Theodosiou, A., Barkoukis, V., Papacharisis, V., Tsozbatzoudis, H. in Gioupsani, A. (2020). The Effect of a Goal-Setting Program in Physical Education on Cognitive and Affective outcomes of the Lesson. *The Physical Educator* 77, 332-356.
- Geržević, M., Tul, M. in Šarabon, N. (2010). Preventivni vidiki vadbe za moč pri otrocih in mladostnikih. Sodobni pogledi na gibalni razvoj otroka. 114-119. Pridobljeno s <http://ovg.si/wp-content/uploads/2019/02/Zbornik-prispevkov-2010.pdf>
- Girard, S., St-Amand, G. in Chouinard, R. (2019). Motivational Climate in Physical education, Achievement Motivation and Physical activity: A latent Interaction model.
- Global recommendations on physical activity for health (2010). *Apps.who.int*. Pridobljeno 26. 5. 2020 s [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979\\_eng.pdf?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf?sequence=1)
- Golby, J. in Wood, P. (2016). The effects of psychological skills training on mental toughness and psychological well-being of student-athletes. *Psychology*, 7(06), 901.
- Gole, D. (27. 9. 2017). Zakaj in kdaj začeti s športno aktivnostjo otrok. E-utrip.si. Pridobljeno s <https://www.e-utrip.si/zakaj-in-kdaj-zaceti-s-sportno-aktivnostjo-otrok/>
- Gómez-Bruton, A., Matute-Llorente, Á., González-Agüero, A., Casajús, J. A. in Vicente-Rodríguez, G. (2017). Plyometric exercise and bone health in children and adolescents: a systematic review. *World Journal of Pediatrics*, 13(2), 112–121. Pridobljeno s <https://link.springer.com/article/10.1007/s12519-016-0076-0>
- Google preglednice – about. (b.d.). Pridobljeno s [https://www.google.com/intl/sl\\_SI/sheets/about/](https://www.google.com/intl/sl_SI/sheets/about/)
- Gorjanc, J. (2017). *Poškodbe*. Gorska reševalna zveza Slovenije. Pridobljeno s <https://e-ucbenik.grzs.si/index.php?title=Po%C5%A1kodbe&oldid=1192>
- Gostinčar, L. (2020). Dnevnik treningov smučarskih tekačev.
- Gradivo: Didaktika. (21. 12. 2018). Dijaški.net. Pridobljeno 30. 3. 2020 s [https://dijaski.net/gradivo/soc\\_ref\\_didaktika\\_01](https://dijaski.net/gradivo/soc_ref_didaktika_01)
- Gradivo: Koncepti treninga mladih (21. 12. 2018). Dijaški.net. Pridobljeno 29. 3. 2020 s [https://studentski.net/gradivo/ulj\\_fsp\\_ki1\\_vom\\_sno\\_koncepti\\_treninga\\_mladih\\_01](https://studentski.net/gradivo/ulj_fsp_ki1_vom_sno_koncepti_treninga_mladih_01)
- Gradivo: Zapiski. (21. 12. 2018). Dijaški.net. Pridobljeno 23. 3. 2020 s [https://studentski.net/gradivo/ulj\\_fif\\_pa1\\_pem\\_sno\\_zapiski\\_01](https://studentski.net/gradivo/ulj_fif_pa1_pem_sno_zapiski_01)
- Granacher, U., Lesinski, M., Büsch, D., Muehlbauer, T., Prieske, O., Puta, C., ... Behm, D. G. (2016). Effects of Resistance Training in Youth Athletes on Muscular Fitness and Athletic Performance: A Conceptual Model for Long-Term Athlete Development. *Frontiers in Physiology*, 7. Pridobljeno s <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphys.2016.00164/full>
- Granero-Gallegos, A., Baena-Extremera, A., Gomez-Lopez, M. in Abalades, J. A. (2014). Importance of physical education: motivation and motivational climate. *Procedia – Social and behavioral sciences* 132 p. 364-370.
- Green H, McGinnity A, Meltzer h, Ford T and Goodman R (2005) Mental health of children and young people in Great Britain, 2004. London: ONS.
- Gregorc, J., Meško, M., Videmšek, M. in T., Štihec, J. in Krapljunik, D. (2013). Športna dejavnost, učni uspehi in samopodoba štirinajstletnih učencev in učenk. Ljubljana: Fakulteta za šport.

- Groppe, J. (2016). Health Benefits of Tennis: Why Play Tennis? Pridobljeno s <http://www.tennisindustrymag.com/issues/201605/health-benefits.pdf>
- Grošelj, M., Vrabc, A. (2013). Kriza v slovenskem športu: Klubi nimajo postavljenih prioritet. Dnevnik. Pridobljeno s <https://www.dnevnik.si/1042618266>.
- Guarin, J. (18. 12. 2018). The effect of team sports on mental health in adolescents. Kinesiology, sport studies, and physical education synthesis projects, 61. Pridobljeno s [https://digitalcommons.brockport.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1065&context=pes\\_syntesis&fbclid=IwAR245xmK0edlKWEZb0YJsq-snIdbNUHsjWvZwzLdLYKupJOo0M0On\\_pg4FE](https://digitalcommons.brockport.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1065&context=pes_syntesis&fbclid=IwAR245xmK0edlKWEZb0YJsq-snIdbNUHsjWvZwzLdLYKupJOo0M0On_pg4FE)
- Gurbaxani, V. in Whang, S. (1991). The impact of information systems on organizations and markets. Communications of the ACM, 34(1), 59-73.
- Hackney, T. (2. 3. 2020). The benefits of playing multiple sports. Sports medicine weekly. Pridobljeno s <https://sportsmedicineweekly.com/2020/03/02/the-benefits-of-playing-multiple-sports/>
- Hadžič, V. (2018). *Preprečevanje poškodb in pretriranost pri mladih športnikih*. [PowerPoint]. Prispevek predstavljen na Evropskem tednu športa. Pridobljeno s <https://www.dobertekslovenija.si/wp-content/uploads/2018/09/Vedran-Had%C5%BEi%C4%87-Prepre%C4%8Devanje-po%C5%A1kodb.pdf>
- Hadžič, V., Battelino, T., Pistotnik, B., Pori, M., Šajber, D., Žvan, M., Škof, B., Jurak, G., Kováč, M., Dervišević, E. in Bratina, N. (2014). Slovenske smernice za telesno dejavnost otrok in mladostnikov. Slov Pediatr, (21), 148-163. Pridobljeno s <https://www.dobertekslovenija.si/wp-content/uploads/2017/10/Smernice-slovenske.pdf>
- Hadžič, V., Dervišević, E. (2007). *Preobremenitveni sindromi spodnjega uda*. V 3. mednarodni kongres : Preventiva in rehabilitacija v športu. (str. 10-22). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Hammami, R., Granacher, U., Makhlof, I., Behm, D. G. in Chaouachi, A. (2016). Sequencing Effects of Balance and Plyometric Training on Physical Performance in Youth Soccer Athletes. Journal of Strength and Conditioning Research, 30(12), 3278–3289. Pridobljeno s [https://cdn.journals.lww.com/nsca-jscr/Fulltext/2016/12000/Sequencing\\_Effects\\_of\\_Balance\\_and\\_Plyometric.2.aspx](https://cdn.journals.lww.com/nsca-jscr/Fulltext/2016/12000/Sequencing_Effects_of_Balance_and_Plyometric.2.aspx)
- Hansen, D.M. (2014). Successfully Translating Strength into Speed. V. D. Joyce in D. Lewindon (ur.), *High-performance Training for Sports*. 145 – 167. Champaign (IL): Human Kinetics.
- Hanson, R. (2017). *Trust Yourself*. Pridobljeno s <https://www.psychologytoday.com/us/blog/your-wise-brain/201701/trust-yourself>
- Harvard medical school. (2018) The many ways exercise helps your heart. Harvard Health Publishing. Pridobljeno s <https://www.health.harvard.edu/heart-health/the-many-ways-exercise-helps-your-heart>
- Health Fitness Revolution. (2014). The Health Benefits of Playing Handball. Pridobljeno s <https://www.healthfitnessrevolution.com/health-benefits-playing-handball/>
- Health Fitness revolution. (2015). Top 10 health benefits of Rock Climbing. Pridobljeno s <https://www.healthfitnessrevolution.com/top-10-health-benefits-rock-climbing/>
- Health Fitness Revolution. (2020). Top 10 Health Benefits of Volleyball. Pridobljeno s <https://www.healthfitnessrevolution.com/top-10-health-benefits-volleyball/>
- Health Fitness Revolution.(2019).Top 10 Health Benefits of Bocce Ball. Pridobljeno s <https://www.healthfitnessrevolution.com/top-10-health-benefits-bocce-ball/>
- Health Fitness Revolution. (16. 4. 2015). Top 10 benefits of field hockey. Pridobljeno s <https://www.healthfitnessrevolution.com/top-10-health-benefits-field-hockey/>
- Help Your Athlete Develop the Skill of Assertiveness* (2015). Pridobljeno s <https://rcfamilies.com/2015/04/assertiveness.html/>
- Hermens, N, Super, S., Verkooijen, K. T. in Koelen, M. A. (2017). A Systematic Review of Life Skill Development Through Sports Programs Serving Socially Vulnerable Youth. Research Quarterly for Exercise and Sport, 88(4), 408-424.
- Hill, M. G. B. (2019). Computer Science in the Elementary Classroom: The Basics.
- Hmelak, M. in Lepičnik Vodopivec, J. (2012). Pomen gibanja otrok za obvladovanje stresnih situacij. Otroci v gibanju za zdravo staranje, 238-243. Pridobljeno s <http://ovg.si/wp->

- content/uploads/2019/02/ZBORNİK-\_Otrok-v-gibanju-\_2012.pdf?fbclid=IwAR28Qewyv7xIzJzbttLt2kq8QNQuyNijiTDU-vG4qPAVEzjYv1QGRkMkI4
- How smart watches can help improve your health. (2015). Pridobljeno s <https://intermountainhealthcare.org/blogs/topics/live-well/2015/03/how-smart-watches-can-help-improve-your-health/>
- Howie, E. K., Mcveigh, J. A., Smith, A. J. in Straker, L. M. (2016). Organized Sport Trajectories from Childhood to Adolescence and Health Associations. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(7), 1331–1339.
- Hsieh, S., Lin, C., Chang, Y., Huang, C. in Hung, T. (2017). Effects of Childhood Gymnastics Program on Spatial Working Memory. *V Medicine & Science in Sports & Exercise*, 49(12) (str.2537-2547). Pridobljeno s [https://www.researchgate.net/publication/318030522\\_Effects\\_of\\_childhood\\_gymnastics\\_program\\_on\\_spatial\\_working\\_memory](https://www.researchgate.net/publication/318030522_Effects_of_childhood_gymnastics_program_on_spatial_working_memory)
- Hudley, C. in Gottfried, A. E. (2008). Academic motivation and the culture of school in childhood and adolescence. New York, Oxford University Press.
- Informacijske rešitve. (b.d.). Pridobljeno s [http://colos.fri.uni-lj.si/eri/INFORMATIKA/Informacijske\\_resitve/informacijske\\_resitve.html](http://colos.fri.uni-lj.si/eri/INFORMATIKA/Informacijske_resitve/informacijske_resitve.html)
- Jamnik, H. (2011). Kako učinkovita je elektroterapija? V *Rehabilitacija* (str. 29-33). Pridobljeno s [http://ibmi.mf.uni-lj.si/rehabilitacija/vsebina/Rehabilitacija\\_2011\\_S1\\_p029-033.pdf](http://ibmi.mf.uni-lj.si/rehabilitacija/vsebina/Rehabilitacija_2011_S1_p029-033.pdf)
- Jan, N. (2013). Čezmerna telesna teža in debelost pri otrocih. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije. Pridobljeno s [https://zasrce.si/wp-content/uploads/2014/01/porocilo\\_koncna.pdf?fbclid=IwAR3SmrxXBcj6Iln1X75IoRFtUq0phH-9Tse9rtI2WKBxjRyizd4iyeIVEqI](https://zasrce.si/wp-content/uploads/2014/01/porocilo_koncna.pdf?fbclid=IwAR3SmrxXBcj6Iln1X75IoRFtUq0phH-9Tse9rtI2WKBxjRyizd4iyeIVEqI)
- Janssen, I. in LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *Ijbnpa.biomedcentral.com*. Pridobljeno 14. 4. 2020 s <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-7-40>
- Jaret, P. Exercise for healthy skin. *WebMD*. Pridobljeno s <https://www.webmd.com/skin-problems-and-treatments/acne/features/exercise#1>
- Jelovčan, G., Potočnik, M. in Lipavšek, B. (2012). Pomen naravnih oblik gibanja v prvem starostnem obdobju. *Otrok v gibanju za zdravo staranje*, 66-71. Pridobljeno s [http://ovg.si/wp-content/uploads/2019/02/ZBORNİK-\\_Otrok-v-gibanju-\\_2012.pdf?fbclid=IwAR28Qewyv7xIzJzbttLt2kq8QNQuyNijiTDU-vG4qPAVEzjYv1QGRkMkI4](http://ovg.si/wp-content/uploads/2019/02/ZBORNİK-_Otrok-v-gibanju-_2012.pdf?fbclid=IwAR28Qewyv7xIzJzbttLt2kq8QNQuyNijiTDU-vG4qPAVEzjYv1QGRkMkI4)
- Jeriček Klanšček, H., Roškar, M., Drev, A., Pucelj, V., Koprivnikar, H., Zupančič, T., Korošec, A. (2019). *Z ZDRAVJEM POVEZANA VEDENJA V ŠOLSKEM OBDOBJU MED MLADOSTNIKI V SLOVENIJI*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno s [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/hbse\\_2019\\_e\\_verzija\\_obl.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/hbse_2019_e_verzija_obl.pdf)
- Jerman, B. (2018). Vključevanje mladih v prostovoljstvo in širjenje vrednote solidarnosti med njimi. *Poznavalec*. Pridobljeno 30. 3. 2020 s <http://www.poznavalec.si/slovenija/vkljucevanje-mladih-v-prostovoljstvo-in-sirjenje-vrednote-solidarnosti-med-njimi/>
- Jones, I. M. in Lavallee, D. (2008). *Exploring the life skills needs of British adolescent athletes*. New York: Routledge.
- Jonker, L., Elferink-Gemser, M. T., Toering, T. T., Lyons, J. in Visscher, C. (2010). Academic performance and self-regulatory skills in elite youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 28(14), 1605–1614.
- Jurdana, M. in Pišot, R. (2010). Razvoj motoričnega Sistema. *Sodobni pogledi na gibalni razvoj otroka*. 156-158. Pridobljeno s <http://ovg.si/wp-content/uploads/2019/02/Zbornik-prispevkov-2010.pdf>
- Juriševič, M. (2012). Motiviranje učencev v šoli. Ljubljana, Pedagoška fakulteta.
- Kaim, D. in Chaudhary, G. K. (2015). Role of physical education and sport in the socialization of children. *International Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 2(12), 525 – 527. Pridobljeno s

- <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http%3A%2F%2Fwww.allsubjectjournal.com%2Fdownload%2F2202%2F3-5-91-567.pdf&ved=2ahUKEwj17rjlt9HpAhU5i8MKHa4RDBoQFjAPegQIBxAB&usq=AOvVaw3XIT08yiyCLUIMM0iLAVZD&cschid=1590492999364&fbclid=IwAR0fNNVzxAKkalzfQ4s9dPXqdo-QvUB083--NoVOvacCPgmyynQavn3nPgU>
- Kajtna, T. in Jeromen, T. (2007). Šport z bistro glavo. Trbovlje: Samozal.
- Kajtna, T., Tušak, M. In Kugovnik, O. (2003). Osebnost in motivacija športnikov in športnic. *Psihološka obzorja*, 12, 67-84.
- Kako motivirati otroka za šport (2018). Svet24. Pridobljeno s <https://odkrito.svet24.si/clanek/dobropocutje/kako-motivirati-otroka-za-sport-642766>
- Kaluža, T., (2016). *Spremljanje in analiza tekaške vzdržljivostne vadbe* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana. Pridobljeno s [https://www.google.com/search?q=%C5%A0kof%2C+B.%2C+U%C5%A1aj%2C+A.+in+U%C5%A1eni%2C+C4%8Dnik%2C+M.+1996.+Monitoring+training+process+in+middle+distance+runners.+Kineziologija%2C+28\(2\)%2C+46%E2%80%9351.&oq=%C5%A0kof%2C+B.%2C+U%C5%A1aj%2C+A.+in+U%C5%A1eni%2C+C4%8Dnik%2C+M.+1996.+Monitoring+training+process+in+middle+distance+runners.+Kineziologija%2C+28\(2\)%2C+46%E2%80%9351.&qs=chrome.69i57.266j07&sourceid=chrome&ie=UTF-8](https://www.google.com/search?q=%C5%A0kof%2C+B.%2C+U%C5%A1aj%2C+A.+in+U%C5%A1eni%2C+C4%8Dnik%2C+M.+1996.+Monitoring+training+process+in+middle+distance+runners.+Kineziologija%2C+28(2)%2C+46%E2%80%9351.&oq=%C5%A0kof%2C+B.%2C+U%C5%A1aj%2C+A.+in+U%C5%A1eni%2C+C4%8Dnik%2C+M.+1996.+Monitoring+training+process+in+middle+distance+runners.+Kineziologija%2C+28(2)%2C+46%E2%80%9351.&qs=chrome.69i57.266j07&sourceid=chrome&ie=UTF-8)
- Kandare, M. in Tušak, M. (2010). Premagovanje športnih poškodb: psihološki vidiki rehabilitacije po športni poškodbi. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Karachle, N., Dania, A. in Venetsanou, F. (2017) Effects of a recreational gymnastics program on the motor proficiency of young children. V *Science of Gymnastics Journal* (str.17-25). Pridobljeno s [https://www.researchgate.net/publication/313988478\\_Effects\\_of\\_a\\_recreational\\_gymnastic\\_s\\_program\\_on\\_the\\_motor\\_proficiency\\_of\\_young\\_children](https://www.researchgate.net/publication/313988478_Effects_of_a_recreational_gymnastic_s_program_on_the_motor_proficiency_of_young_children)
- Kayani, S., Kiyani, T., Wang, J., Zagalaz Sánchez, M., Kayani, S. in Qurban, H. (2018). Physical Activity and Academic Performance: The Mediating Effect of Self-Esteem and Depression. *Sustainability*, 10(10), 3633.
- Kell, L. (2017). 7 health benefits to squash in schools. Newitts. Pridobljeno s <https://www.newitts.com/blog/7-health-benefits-to-squash-in-schools?country=>
- Kenney, W.L., Wilmore., J.H., Costill, D.L. (2015). *Physiology of Sport and Exercise*. United States of America. Pridobljeno s [https://books.google.si/books?hl=en&lr=&id=QvF6DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=Wilmore+JH,+Costill+DL,+Physiology+of+Sport+and+Exercise&ots=7BMcDbbFkE&sig=J8WBcL.Gwf7D6Rq6khQ5iM6hfRY8&redir\\_esc=y#v=onepage&q=Wilmore%20JH%2C%20Costill%20DL.%20Physiology%20o%20Sport%20and%20Exercise&f=false](https://books.google.si/books?hl=en&lr=&id=QvF6DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=Wilmore+JH,+Costill+DL,+Physiology+of+Sport+and+Exercise&ots=7BMcDbbFkE&sig=J8WBcL.Gwf7D6Rq6khQ5iM6hfRY8&redir_esc=y#v=onepage&q=Wilmore%20JH%2C%20Costill%20DL.%20Physiology%20o%20Sport%20and%20Exercise&f=false)
- Kim, S. Y., Sim, S., Park, B., Kong, I. G., Kim, J. H. in Choi, H. G. (2016). Dietary Habits Are Associated With School Performance in Adolescents. *Medicine*. 95(12). Pridobljeno s <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4998375/>
- Kim-Cohen J, Caspi A, Moffitt T, Harrington H, Milne B, Poulton R (2003) Prior juvenile diagnoses in adults with mental disorder: developmental follow-back of a prospective-longitudinal cohort. *Arch Gen Psychiatry*, 60, 709-17.
- Kızar, O., Dalkılıç, M., Uçan, I., Mamak, H. in Yiğit, S. (2015) The importance of sports for disabled children. V *Merit Research Journal of Art, Social Science and Humanities*, Vol. 3(5) (str.58-61). Pridobljeno s [https://www.researchgate.net/publication/281086748\\_The\\_importance\\_of\\_sports\\_for\\_disabled\\_children](https://www.researchgate.net/publication/281086748_The_importance_of_sports_for_disabled_children)
- Klemenšek, T. (2010). Naravne oblike gibanja – Primer dobre prakse v vrtcu Mozirje. Sodobni pogledi na gibalni razvoj otroka. 170-172. Pridobljeno s <http://ovg.si/wp-content/uploads/2019/02/Zbornik-prispevkov-2010.pdf>
- Klungland Torstveit, M., Johansen, B. T., Håvås Haugland, S. in Stea, T. H. (2018). Participation in organized sports is associated with decreased likelihood of unhealthy lifestyle habits in adolescents. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 28(11). Pridobljeno s <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/sms.13250>

- Kociper, P. (2007). Posredovanje povratnih informacij o otrokovem telesnem in gibalnem razvoju. (Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport). Pridobljeno s [https://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22052120KociperPetra.pdf?fbclid=IwAR1NVjBVdiXG5CRWXvho9iti9NbdrybafuEjDrY7GbnD2be-MINq3\\_D6zYw](https://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22052120KociperPetra.pdf?fbclid=IwAR1NVjBVdiXG5CRWXvho9iti9NbdrybafuEjDrY7GbnD2be-MINq3_D6zYw)
- Kolar, E. in Robnik, P. (2017). Dvojna kariera športnikov. Pridobljeno s <https://www.olympic.si/datoteke/Priro%C4%8Dnik%20Dvojna%20kariera-web.pdf>
- Koprivnikar, H. (2011) Dejavniki, ki vplivajo na kajenje mladostnikov. V *Zdrav. vestn.* (str. 499-505). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republika Slovenija.
- Kovač, A. (2010). Mnenja slovenskih ženskih nogometnih reprezentantk o strpnosti in fair playu (Diplomsko delo). Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kovač, M., Markun Puhani, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., Pleteršek, K. in Muha, V. (2011). Program osnovna šola, ŠPORTNA VZGOJA učni načrt. Ljubljana, Ministrstvo za šolstvo in šport : Zavod RS za šolstvo.
- Kozamec, J. (2011). *Inovativne rešitve pri reševanju debelosti mladostnikov* (Diplomsko delo). Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kozma, G. (2014). *The spatial development of sports facilities within the cities: a Central European case study. Geosport for society*, 1 (2), 19–28.
- Kozorog, N. (2018). Fitnes trenerji, prehranski svetovalci in drugi čudeži. *Večer*. <https://www.vecer.com/fitnes-trenerji-prehranski-svetovalci-in-drugi-cudezi-6539978>.
- Kramberger, J. (a) *Rana- navodila za bolnike*. Zavod za razvoj družinske medicine. Pridobljeno s <http://www.drmed.org/wp-content/uploads/2014/06/V-47.pdf>
- Kramberger, J. (b) *Zlom- navodila za bolnike*. Zavod za razvoj družinske medicine. Pridobljeno s <http://www.drmed.org/wp-content/uploads/2014/06/I-10.pdf>
- Kraner, T. (26. 5. 2020). Šport, zdravje in razvoj otrok: Kdaj je pravi čas za vključitev otroka v šport? *Sportna-akademija.si*. Pridobljeno 26. 5. 2020 s <https://www.sportna-akademija.si/sport-zdravje-razvoj-otrok>
- Krašavec, J. (2001). Kratek pregled zgodovine balneoterapije. V *Medicinska rehabilitacija v Slovenskih naravnih zdraviliščih*. Pridobljeno s [https://slovenia-terme.si/wp-content/uploads/2019/07/zbornik\\_snz\\_213\\_18771.pdf](https://slovenia-terme.si/wp-content/uploads/2019/07/zbornik_snz_213_18771.pdf)
- Krašavec Ravnik, E. (2008). *Gibaj se veliko in opazil boš razliko*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Kremsar, S. (2019). Transformacija mikro podjetja v malo podjetje (diplomsko delo). Kranj: Fakulteta za organizacijske vede.
- Kučić, L.J. (2016). Športni posel postaja vse bolj podoben glasbenemu. Delo. Pridobljeno s <https://www.delo.si/sobotna/uspesni-klubi-se-ne-odlocajo-vec-samo-po-obcutku-ampak-uporabljajo-podatke.html>.
- Kunneman, H. (2016). The political importance of voluntary work. *Foundations of science*, 21(2), 413-432.
- Kuravatti, K. P. B. in Malipatil, R. P. (2017). A comparative study of personality traits between individual and group game. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 4(1), 13-15.
- Lakhshmy, N. (18. 12. 2018). The positive effects of playing sports in school. *Sports Rec*. Pridobljeno s <https://www.sportsrec.com/advantages-disadvantages-commercialization-sports-8630534.html>
- Larsen, M.N., Nielsen, C.M., Helge, E.W., in drugi. (2018). Positive effects on bone mineralisation and muscular fitness after 10 months of intense school-based physical training for children aged 8–10 years: the FIT FIRST randomised controlled trial. *British Journal of Sports Medicine* 2018, (str.254-260). Pridobljeno s <https://bjsm.bmj.com/content/52/4/254>
- Lau, P. W. C., Wong, D. P., Ngo, J. K., Liang, Y., Kim, C. G. in Kim, H. S. (2014). Effects of high-intensity intermittent running exercise in overweight children. *European Journal of Sport Science*, 15(2), 182–190. Pridobljeno s <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17461391.2014.933880>

- Lazaar N., Aucouturier, J., Ratel, S., Rance, M., Meyer, M. in Duché, P. (2017). Effect of physical activity intervention on body composition in young children: influence of body mass index status and gender. *Acta Paediatrica*, vol. 96 (str. 1321-1325). Pridobljeno s <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1651-2227.2007.00426.x>
- Lesinski, M., Prieske, O. in Granacher, U. (2016). Effects and dose-response relationships of resistance training on physical performance in youth athletes: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 50(13), 781-795. Pridobljeno s <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26851290>
- Lesnik, Z. (2014). Vpliv rednega gibanja na učni uspeh učencev drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja (Magistrsko delo). Univerza v Mariboru, Pedagoška Fakulteta, oddelek za razredni pouk. Pridobljeno s: <https://dk.um.si/Dokument.php?id=65988>
- Letni program športa v občini Škofja Loka za leto 2020. (2019). Zavod za šport Škofja Loka. Pridobljeno 19. 4. 2020 s [http://www.zsport-skloka.si/images/dokumenti\\_zavoda/Letni\\_program\\_sporta/LPS\\_2020\\_objava.pdf](http://www.zsport-skloka.si/images/dokumenti_zavoda/Letni_program_sporta/LPS_2020_objava.pdf)
- Lindwall, M., Gerber, M., Jonsdottir, I. H., Börjesson, M. in Ahlborg, G. (2014). The relationships of change in physical activity with change in depression, anxiety, and burnout: A longitudinal study of Swedish healthcare workers. *Health Psychology*, 33(11), 1309-1318.
- Lloyd, R. S., Cronin, J. B., Faigenbaum, A. D., Haff, G. G., Howard, R., Kraemer, W. J., ... Oliver, J. L. (2016). National Strength and Conditioning Association Position Statement on Long-Term Athletic Development. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(6), 1491-1509. Pridobljeno s <https://www.ingentaconnect.com/content/wk/jsc/2016/00000030/00000006/art00001>
- Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Faigenbaum, A. D., Howard, R., De Ste Croix, M. B. A., Williams, C. A., ... Myer, G. D. (2015). Long-Term Athletic Development- Part 1. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(5), 1439-1450. Pridobljeno s [https://journals.lww.com/nsca-jscr/Fulltext/2015/05000/Long\\_Term\\_Athletic\\_Development\\_Part\\_1\\_\\_A\\_Pathway.36.aspx](https://journals.lww.com/nsca-jscr/Fulltext/2015/05000/Long_Term_Athletic_Development_Part_1__A_Pathway.36.aspx)
- Logar, S., Pirnat, B. in Groleger Sršen, K. (2017). Etične dileme v rehabilitaciji otroka. V *Rehabilitacija* (str.136-142). Pridobljeno s [http://ibmi.mf.uni-lj.si/rehabilitacija/vsebina/Rehabilitacija\\_2017\\_S1\\_p136-142.pdf](http://ibmi.mf.uni-lj.si/rehabilitacija/vsebina/Rehabilitacija_2017_S1_p136-142.pdf)
- Lopez Villalba, F.J., Rodriguez Garcia, P.L., Garcia Canto, E. in Perez Soto, J.J. (2016). Relationship between sport and physical activity and alcohol consumption among adolescents students in Murcia (Spain). *Arch. Argent. Pediatr.*, 114, 101-106.
- Macbeth, B. (2014). *Leading by example*. Pridobljeno s <https://www.nays.org/sklive/for-coaches/leading-by-example/>
- Macpherson, H., Teo, W. P., Schneider, L. A. in Smith, A. E. (2017). A life-long approach to physical activity for brain health. *Frontiers in aging neuroscience*, 9, 147.
- Madić, D., Cvetković, M., Popović, B. in Marinkovic, D. (2018) EFFECTS OF DEVELOPMENTAL GYMNASTICS ON MOTOR FITNESS IN PRESCHOOL GIRLS. Faculty of Sport and Physical Education, University of Novi Sad, Serbia. Pridobljeno s [https://www.researchgate.net/publication/327438084\\_EFFECTS\\_OF\\_DEVELOPMENTAL\\_GYMNASTICS\\_ON\\_MOTOR\\_FITNESS\\_IN\\_PRESCHOOL\\_GIRLS](https://www.researchgate.net/publication/327438084_EFFECTS_OF_DEVELOPMENTAL_GYMNASTICS_ON_MOTOR_FITNESS_IN_PRESCHOOL_GIRLS)
- Malina, R. M. (2010). *Early sport specialization: roots, effectiveness, risks*. *Curr Sports Med Rep*. Pridobljeno s <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21068571>
- Malm, C., Jakobsson, J. in Isaksson, A. (2019). Physical Activity and Sports—Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. *Sports*, 7(5), 127.
- Manz, K., Krug, S., Schienkiewitz, A. in Finger, J. D. (2016). Determinants of organised sports participation patterns during the transition from childhood to adolescence in Germany: results of a nationwide cohort study. *BMC Public Health*, 16(1).
- Marcin, A. (2017). What Are the Top 12 Benefits of Swimming? Healthline. Pridobljeno s <https://www.healthline.com/health/benefits-of-swimming>
- Marolt, K. (2020). Dnevnik treninga - Luka Gostinčar (glavni trener Tekaško smučarskega kluba Jub Dol pri Ljubljani)
- Marolt, K. (2020). Osebni arhiv: dnevnik treningov, Polar Flow, testiranja.

- Marson, E. C., Delevatti, R. S., Prado, A. K. G., Netto, N. in Kruehl, L. F. M. (2016). Effects of aerobic, resistance, and combined exercise training on insulin resistance markers in overweight or obese children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine*, 93, 211–218. Pridobljeno s <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743516303425>
- Martinek, T., Ruiz, L.M. (2005). *Promoting Positive Youth Development through a Values-based Sport Program*. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. 1 (1), 1-13. Pridobljeno s <https://www.redalyc.org/pdf/710/71000101.pdf>
- Maučec Z., J. (2002). Telesna dejavnost v funkciji zdravja. Ljubljana: Zdravniški Vestnik.
- McCoshan, A. (2018). Šport: ključno subverzivno orodje za učenje. European Commission. Pridobljeno 30. 3. 2020 s <https://epale.ec.europa.eu/sl/blog/sport-key-subversive-learning-tool?fbclid=IwAR388OLOZ-H67IXtofoIOMGnDQmqdRsJ1IguREIUvv3GoNGfsTLXNwJPHYDI>
- McPhie, M. L. in Rawana, J. S. (2015). The effect of physical activity on depression in adolescence and emerging adulthood: A growth-curve analysis. *Journal of Adolescence*, 40, 83–92.
- Medved, T., Schagnetti, N. in Zupet, P. (2018). Poškodbe pri športu in rekreaciji. V Rok Simon, M.(ur) Poškodbe otrok in mladostnikov-problem tudi v Sloveniji? (str. 91-99) Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno s [http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/poskodbe\\_otrok\\_2018\\_publikacija\\_koncna\\_1.pdf](http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/poskodbe_otrok_2018_publikacija_koncna_1.pdf)
- Medvešček, N. (2010). Joga in pilates otroci. *Zurnal24.si*. Pridobljeno 26. 5. 2020 na <https://www.zurnal24.si/magazin/joga-in-pilates-otroci-78251>
- Merc, M. in Pehnc, M. (2011). Ortopedska problematika otroka športnika. V Ortopedija in šport (str. 35-37). Maribor: Univerzitetni klinični center Maribor, Oddelek za Ortopedijo. Pridobljeno s [http://www.ortopedija-mb.si/zbornik\\_sport.pdf](http://www.ortopedija-mb.si/zbornik_sport.pdf)
- Merkel, L. D. (2013). *Youth sport: positive and negative impact on young athletes*. *Journal of Sports Medicine*, 4, 151–160.
- Meško, M., Videmšek, M., Videmšek, T., Štihec, J., Karpljuk, D., in Gregorc, J. (2013). Športna dejavnost, učni uspeh in samopodoba štirinajstletnih učencev in učenk. *Sport: Revija Za Teoreticna in Prakticna Vprasanja Sporta*, 61.
- Miklavc, A. (2015). Šepetalec športnim otrokom. Domžale: Minat.
- Milič Sturza, N. (2012). Odnos med motoričnimi sposobnostmi in intelektualnim vedenjem otrok. *Otrok v gibanju za zdravo staranje*, 166-172. Pridobljeno s [http://ovg.si/wp-content/uploads/2019/02/ZBORNİK\\_-\\_Otrok-v-gibanju-\\_2012.pdf?fbclid=IwAR28Qewyv7xIzjzbtbtLt2kq8QNQuyNijjITDU-vG4qPAVEzjYv1QGRkMkI4](http://ovg.si/wp-content/uploads/2019/02/ZBORNİK_-_Otrok-v-gibanju-_2012.pdf?fbclid=IwAR28Qewyv7xIzjzbtbtLt2kq8QNQuyNijjITDU-vG4qPAVEzjYv1QGRkMkI4)
- Milosavljević, D., Mandić, M. L. in Banjari, I. (2015). Nutritional Knowledge and Dietary Habits Survey in High School Population. *Collegium Antropologicum*, 39(1), 101–107. Pridobljeno s [https://scholar.google.com/scholar?hl=sl&as\\_sdt=0%2C5&as\\_ylo=2015&q=dietary+habits&eq=diatar](https://scholar.google.com/scholar?hl=sl&as_sdt=0%2C5&as_ylo=2015&q=dietary+habits&eq=diatar)
- Miyawaki, C., Nakamura, H., Ohara, K., Fujitani, T., Murayama, R., Mase, T., Kouda, K., Momoi, K., Kaneda, H., Okita, Y. (2019). The purpose and the motivation for the future practice of physical activity and related factors in Japanese university students. *Journal of Human Sport and Exercise* 14(1), 61-74.
- Mlakar, A. (2016). Aktivno ukvarjanje s športom v povezavi z učnim uspehom v osnovni šoli (Raziskovalna naloga, Mladi za napredek Maribora). Pridobljeno s [https://zpm-mb.si/wp-content/uploads/2016/06/OŠ\\_Psihologija\\_Aktivno\\_ukvarjanje\\_-\\_športom.pdf](https://zpm-mb.si/wp-content/uploads/2016/06/OŠ_Psihologija_Aktivno_ukvarjanje_-_športom.pdf)
- Mohammed, A. E. (2007). Motivation – research paper. Pridobljeno s <https://www.grin.com/document/110992>
- Moharič, M. (2011). Dokazi o učinkovitosti masaže. V *Rehabilitacija* (str. 62-66). Pridobljeno s [http://ibmi.mf.uni-lj.si/rehabilitacija/vsebina/Rehabilitacija\\_2011\\_S1\\_p062-066.pdf](http://ibmi.mf.uni-lj.si/rehabilitacija/vsebina/Rehabilitacija_2011_S1_p062-066.pdf)
- Monteiro Gaspar, M.J., Amaral, T.F., Oliveira, B. in Borges N. (2011). Protective effect of physical activity on dissatisfaction with body image in children – A cross-sectional study. *Psychology of*

- Sport and Exercise*, Volume 12, Issue 5 (str. 563-569). Pridobljeno s <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029211000719>
- Moodle – features. (b.d.). Pridobljeno s <https://docs.moodle.org/38/en/Features>
- Moradi, J., Bahrami, A. in Dana, A. (2020). Motivation for participation in sports based on athletes in team and individual sports. *Physical culture & sport. Studies & research* 85(1), 14.
- Moran, A. (2004). *Sport and exercise psychology: A critical introduction*. Routledge. Pridobljeno s: <https://www.sciencedirect.com/journal/psychology-of-sport-and-exercise/special-issues>
- Morrissey, J.L., Janz, K.F., Letuchy, E.M., Shelby L., Levy F. in Levy, S. (2015). The effect of family and friend support on physical activity through adolescence: a longitudinal study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12, 103 – 112. Pridobljeno s <https://link.springer.com/article/10.1186/s12966-015-0265-6#citeas>
- Myer, G. D., Jayanthi, N., DiFiori, J. P., Faigenbaum, A. D., Kiefer, A. W., Logerstedt, D. in Micheli, L. J. (2015). Sports Specialization, Part II. *Sports Health: A Multidisciplinary Approach*, 8(1), 65–73. Pridobljeno s <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1941738115614811>
- Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji/NPS (2000). Uradni list RS, št. 24/00, in 31/00 – popr. (3. 3. 2000). Pridobljeno 14. 4. 2020 s [http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=NACP24&fbclid=IwAR3Ga1zwdQbd6aq9-au8RfoIF8LV0jFcb95IIaTwXzjo\\_lMHyXVZYQxfK4c](http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=NACP24&fbclid=IwAR3Ga1zwdQbd6aq9-au8RfoIF8LV0jFcb95IIaTwXzjo_lMHyXVZYQxfK4c)
- Nagai, N. in Moritani, T. (2004). Effect of physical activity on autonomic nervous system function in lean and obese children. *International Journal of Obesity*, vol. 28, (str.27–33). Pridobljeno s <https://www.nature.com/articles/0802470>
- Need to belong (b.d). Psychology. Pridobljeno s: <http://psychology.iresearchnet.com/social-psychology/interpersonal-relationships/need-to-belong/>
- Nelson, L. (b.d). *Commitment is not discipline*. Pridobljeno s <https://www.uphillathlete.com/commitment-is-not-discipline/>
- Netting, F. E., Nelson Jr, H. W., Borders, K. in Huber, R. (2004). Volunteer and paid staff relationships: Implications for social work administration. *Administration in social work*, 28(3-4), 69-89.
- Nichols, G., Ferguson, G., Grix, J. in Griffiths, M. (2013). Sport makers—developing good practice in volunteer and sports development. Sheffield: Sheffield University.
- Noordstar, J. J., van der Net, J., Jak, S., Helders, P. J. M. in Jongmans, M. J. (2016). Global self-esteem, perceived athletic competence, and physical activity in children: A longitudinal cohort study. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 83–90.
- Novak Djoković foundation. (2015). The importance of sports for children. Pridobljeno s <https://novakdjokovicfoundation.org/the-importance-of-sports-for-children/>
- Nuzdorfer, P. (2012). Gibalna in športna dejavnost otrok s posebnimi potrebami (Diplomsko delo). Ljubljana: Fakulteta za šport.
- O programu - Mini olimpijada (b.d.). Pridobljeno na spletni strani <http://mini.olympic.si/o-programu>
- O'Boyle, I. (2015). Developing a performance management framework for a national sport organisation. *Sport management review*, 18(2), 308-316. Pridobljeno s <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1441352314000497>
- Oberžan, Č. (2014). Pedagoški pristop pri treniranju in poučevanju mladih rokometišev (Diplomsko delo). Maribor: Pedagoška fakulteta.
- Olimpijski komite Slovenije. Združenje športnih zvez. Pridobljeno s: <http://mini.olympic.si/o-programu>
- Omeregie, Philip. (2016). The Impact Of Technology On Sport Performance.
- Omulec, A. (n.d.). Kako premagati neučeno nemoč in doseгти najboljše rezultate v športu. *Psihoterapija MR*. Pridobljeno dne 25. 5. 2020 s <https://www.psihoterapija-mr.si/kako-premagati-nauceno-nemoc-in-dosegati-najboljse-rezultat.html>
- Opis poklica: Učitelj športne vzgoje v osnovni šoli. Ess.gov.si. pridobljeno 30.3. na [https://www.ess.gov.si/ncips/cips/opisi\\_poklicev/opis\\_poklica?Kljuc=3910&Filter=lj.si/ERI/RACUNALNISTIVO/PODATKOVNE\\_BAZE/opredelitev\\_termina\\_podakovna\\_baza.html](https://www.ess.gov.si/ncips/cips/opisi_poklicev/opis_poklica?Kljuc=3910&Filter=lj.si/ERI/RACUNALNISTIVO/PODATKOVNE_BAZE/opredelitev_termina_podakovna_baza.html)
- Opredelevanje termina podatkovna baza. (b.d.). Pridobljeno s [http://colos.fri-unilj.si/ERI/RACUNALNISTIVO/PODATKOVNE\\_BAZE/opredelitev\\_termina\\_podakovna\\_baza.html](http://colos.fri-unilj.si/ERI/RACUNALNISTIVO/PODATKOVNE_BAZE/opredelitev_termina_podakovna_baza.html)



- Oracle APEX. (b.d.). Pridobljeno s <https://apex.oracle.com/en/>
- Ortlieb, S., Schneider, G., Koletzko, S., Berdel, D., von Berg, A., ... Schulz, H. (2013). Physical activity and its correlates in children: a cross-sectional study (the GINIplus & LISAPlus studies). *BMC Public Health*, 13(1).
- Osipov, A. in Vonog, V. (2016). Ensuring a possibility of high quality training of students as sports volunteers for competitions in terms of organizing and running Universiade-2019. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(2), 361.
- Osipov, A., Kudryavtsev, M., Zhavner, T., Gappel, E., Karnaukhov, A., Blizencskiy, A., Bliznevskaya, V. in Vapaeva, A. (2017). Training criteria of the sports specialty volunteers for the service support during winter sports competitions.
- Overdeest, J. L. M. (2014). Socialization in sport: how childrens sport habitus is constructed. Faculty of Human Movement Sciences, Vrije Universitet. Pridobljeno s [https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/kennisbank/publicaties/?socialization-in-sport&kb\\_id=14531](https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/kennisbank/publicaties/?socialization-in-sport&kb_id=14531)
- ownCloud – features. (b.d.). Pridobljeno s <https://owncloud.org/features/>
- Paes, S. T., Marins, J. C. B. in Andreazzi, A. E. (2015). *Metabolic effects of exercise on childhood obesity: a current view. Revista Paulista de Pediatria (English Edition)*, 33(1), 122–129. Pridobljeno s <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2359348215300385>
- Palomäki S., Hirvensalo, M., Smith, K., Raitakari O., Männistö, S., Hutri-Kähönen, N. in Tammelin, T. (2018). Does organized sport participation during youth predict healthy habits in adulthood? A 28-year longitudinal study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 28(8). 1908 – 1915. Pridobljeno s <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/sms.13205>
- Panič, M. (2016). Motivacija otrok za športno vzgojo (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. Pridobljeno s <https://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22055950PanicMarko.pdf>
- Pavličič, P. In Matoh, J. (2015). Prostovoljno delo v športu – njegov vsebinski pomen in vrednotenje. Povzetek pilotskega izvedbenega projekta v ŠD GIB LJUBLJANA ŠIŠKA. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije; združenje športnih zvez.
- Pavlin. D. (b. d.). Metodika učenja tehničnih elementov. Nzs.si. Pridobljeno 30. 3. 2020 s <https://www.nzs.si/Doc/1%20%C4%8Dlanek%20Metodika%20u%C4%8Denja%20tehni%C4%8Dnih%20elementov.pdf>
- Pažon, B., Počkaj, L., Zupan, V. (2019). Motivacija v športu. *Panika* 23(1). Pridobljeno s <http://revijapanika.si/2019/04/05/motivacija-v-sportu/>
- Pearlson, K. E., Saunders, C. S. in Galletta, D. F. (2019). Managing and using information systems: A strategic approach. John Wiley & Sons.
- Pekkić, A., et al. (2017). European Association of Preventive Cardiology(EAPC) and European Association of Cardiovascular Imaging (EACVI) joint position statement: recommendations for the indication and interpretation of cardiovascular imaging in the evaluation of the athlete's heart. *V European heart Journal*, (str. 1-27). European Society of Cardiology. Pridobljeno s [https://www.researchgate.net/publication/320414036\\_European\\_Association\\_of\\_Preventive\\_Cardiology\\_EAPC\\_and\\_European\\_Association\\_of\\_Cardiovascular\\_Imaging\\_EACVI\\_joint\\_position\\_statement\\_recommendations\\_for\\_the\\_indication\\_and\\_interpretation\\_of\\_cardiovascular](https://www.researchgate.net/publication/320414036_European_Association_of_Preventive_Cardiology_EAPC_and_European_Association_of_Cardiovascular_Imaging_EACVI_joint_position_statement_recommendations_for_the_indication_and_interpretation_of_cardiovascular)
- Perkins, D. F. (2017). Parents Making Youth Sports a Positive Experience: Role Models. *PennState Extension*. Pridobljeno s <https://extension.psu.edu/parents-making-youth-sports-a-positive-experience-role-models>
- Petrič, M. (2017). Vpliv gibanja na otrokov celostni razvoj. Dolenjski list, priloga Živa. Pridobljeno s <http://posvetovalnicam.splet.arnes.si/files/2018/10/Vpliv-gibanja-na-otrokov-celostni-razvoj.pdf?fbclid=IwAR0wVC9F6757hbaZF9ghEaAQ2agUQ30OtpAaBy-a6UCNAcI9y5D5UeUOLw4>
- Petrovič, A. (2018). Pozitivni učinki telesne aktivnosti na psihično zdravje in kognitivne sposobnosti. Inštitut za medicino in šport. Pridobljeno 30. 3. 2020 s <http://www.i-ms.si/objave/positivni-ucinki-telesne-aktivnosti-na-psihično-zdravje-in-kognitivne-sposobnosti/>

- Petrovič, A. (b. d.) Psihološki odziv na športno poškodbo in rehabilitacijo. Pridobljeno s <http://www.i-ms.si/objave/psiholoski-odziv-na-sportno-poskodbo-in-rehabilitacijo/>
- Pettersen, S. A. in Mathisen, G. E. (2012). Effect of Short Burst Activities on Sprint and Agility Performance in 11- to 12-Year-Old Boys. *The Journal of Strength and Conditioning Research*. 26 (4). 1033-1038. Pridobljeno s [https://journals.lww.com/nsca-jscr/Fulltext/2012/04000/Effect\\_of\\_Short\\_Burst\\_Activities\\_on\\_Sprint\\_and.21.aspx?fbclid=IwAR06dR9qTnVLY8KBaghasgzDz7v5PLiAbosQ6YVboNJ9Px0Od0LHFNleq0](https://journals.lww.com/nsca-jscr/Fulltext/2012/04000/Effect_of_Short_Burst_Activities_on_Sprint_and.21.aspx?fbclid=IwAR06dR9qTnVLY8KBaghasgzDz7v5PLiAbosQ6YVboNJ9Px0Od0LHFNleq0)
- Pistotnik., B. (2017). Osnove gibanja v športu : osnove gibalne izobrazbe. -Popravljen izd.- Ljubljana: Fakulteta za Šport.
- Pišot, R. in Planinšec, J. (2005). *Struktura motorike v zgodnjem otroštvu: motorične sposobnosti v zgodnjem otroštvu v interakciji z ostalimi dimenzijami psihosomatičnega statusa otroka*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Založba Annales.
- Planinšec, J. (2006). Povezanost učnega uspeha in gibalne aktivnosti mlajših učencev. Slovenija: Šport.
- Pocnrič, M. (2001). Kondicijska priprava nogometašev. Ljubljana: Fakulteta za šport, Višja trenerska šola.
- Pocnrič, M. (2015). *Kaj učimo in kaj vadimo v nogometu*. Izročki iz predavanj. Neobjavljeno delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Pocnrič, M. (2020). *Nogomet A (zapiski predavanj)*. Neobjavljeno delo. Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani, Ljubljana, Slovenija.
- Pocnrič, M. in Železnik, M. (2015). *Nogometna tehnika*. Izročki iz predavanj. Neobjavljeno delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Polar Flow. (d.b.). Pridobljeno s <https://flow.polar.com/>
- Polar. (d.b.). Pridobljeno s <https://www.polar.com/sl>
- Portman, J. (1984) Exercise and renal function. PubMed. Pridobljeno s <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6567229>
- Prasetyo, A., Rahayu, T. in Rifai R.C, A. (2018). The Development of Sports Information Management System (SMICO) of KONI Salatiga Municipal. *Journal of Physical Education and Sports*, 7(1), 88-94. Pridobljeno s <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/23513/10979>
- Pravilnik o usposabljanju strokovnih delavcev v športu. (2018). Uradni list RS, št. 49/18. (13. 7. 2020). Pridobljeno 18. 3. 2020 na <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=PRAV13445>
- Pravilnik Športne unije Slovenije o licenciranju strokovnih delavcev na področju športne rekreacije za organizacijo in vodenje športno rekreativne vadbe, ki se odvija na področju R Slovenije. (2013). Športna-unija. Pridobljeno 19. 4. 2020 s [https://www.sportna-unija.si/slike/meni/1081469726838\\_pravilnik\\_o\\_licencah\\_sus.pdf](https://www.sportna-unija.si/slike/meni/1081469726838_pravilnik_o_licencah_sus.pdf)
- Preklopimo na zdravje – motivacija za vse, ki so premalo redno telesni aktivni. *Tekaskiforum.net*. Pridobljeno 25. 5. 2020 s [http://www.tekaskiforum.net/clanki/2011/09/preklopimo-na-zdravje-motivacija-za-vse-ki-so-premalo-redno-telesni-aktivni/?cbg\\_tz=-120](http://www.tekaskiforum.net/clanki/2011/09/preklopimo-na-zdravje-motivacija-za-vse-ki-so-premalo-redno-telesni-aktivni/?cbg_tz=-120)
- Principi, A., Schippers, J., Naegele, G., Di Rosa, M. in Lamura, G. (2016). Understanding the link between older volunteers' resources and motivation to volunteer. *Educational Gerontology*, 42(2), 144-158.
- Program dela s kadrovskim in finančnim načrtom za leto 2020. Zavod za šport Škofja Loka
- Queen, E. (2020). *Importance of rest and recovery after your exercise*. Pridobljeno s <https://www.verywellfit.com/the-benefits-of-rest-and-recovery-after-exercise-3120575>
- Quinton, M. (2020). The influence of parents in youth sport. *Believe perform*. Pridobljeno s <https://believeperform.com/the-influence-of-parents-in-youth-sport/>
- Rabin, R. C. (2019). Parents Should Limit Sports Participation for Children, Trainers Say. *New York Times*. Pridobljeno s <https://www.nytimes.com/2019/10/17/health/children-sports-injuries.html>
- Rainbow Play Systems.(2019). Why starting basketball early is good for kids. Rainbow play systems. Pridobljeno s: <https://www.rpssoftexas.com/why-starting-basketball-early-is-good-for-kids/>
- Ramesh, K. A. (2016). Role of information technology in enhancing sports performance. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(5), 277-279

- Rauner, A., Jekauc, D., Mess, F., Schmidt, S. in Woll, A. (2015). Tracking physical activity in different settings from late childhood to early adulthood in Germany: the MoMo longitudinal study. *BMC Public Health*, 15, 391 – 402. Pridobljeno s <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-015-1731-4#citeas>
- Reawhite. (2016). 19 Benefits of Track and Field for Troubled Youth, Mental health and wellness. Pridobljeno s <https://medium.com/mental-health-and-wellness/19-benefits-of-track-and-field-for-troubled-youth-eaddda3edc1a>
- Recek, M. (2013). Dileme tekmovalnega športa otrok in mladostnikov (Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport). Pridobljeno s <https://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22090138RecekMaja.pdf>
- Reis, N. A., Kowalski, K. C., Ferguson, L. J., Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., Crocker, P. R. E. (2015). Self-compassion and women athletes' responses to emotionally difficult sport situations: An evaluation of a brief induction. *Psychology of Sport and Exercise*, 16(3), 18-25. Pridobljeno s <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029214001186>
- Resnik Planinc, T. (b. d.). Učne oblike in učne metode. Cpi.si. Pridobljeno 23. 3. 2020 na [http://www.cpi.si/files/cpi/userfiles/cpi/trajnostnirazvoj/ucne\\_oblike\\_in\\_ucne\\_metode.pdf](http://www.cpi.si/files/cpi/userfiles/cpi/trajnostnirazvoj/ucne_oblike_in_ucne_metode.pdf)
- Retar, I. (2015). Inovativni didaktični pristopi na organizacijskem področju športa v šoli. V J. Vinkler (ur.), *Izmerimo in razvijamo uro športa v šoli (str. 79-85)*. Koper: Založba Univerze na Primorskem
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D. in Parker, A. G. (2016). The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. *Sports Medicine*, 46(9), 1333–1353.
- Robinson Mayer, K. (2013). How Hiking is good for body and mind. Jump Start by WebMd. Pridobljeno s <https://www.webmd.com/fitness-exercise/features/hiking-body-mind>
- Rode, N. in Žontar, M. (2011). Prostovoljci pri delu z zasvojenimi : Primer Centra za odvisnosti Kranj. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za socialno delo.
- Rok Simon, M.(ur). (2018). *Poškodbe otrok in mladostnikov-problem tudi v Sloveniji?*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno s [http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/poškodbe\\_otrok\\_2018\\_publikacija\\_koncna\\_1.pdf](http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/poškodbe_otrok_2018_publikacija_koncna_1.pdf)
- Rok Simon, M., Gabrijelčič Blenkuš, M. in Delfar, N. (2013). Padci. V Rok Simon, M.(ur), *Poškodbe v Sloveniji – zakaj so problem javnega zdravja in kaj lahko storimo?*. Ljubljana: Inštitut javnega zdravja Republike Slovenije. Pridobljeno s [http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/poškodbe\\_v\\_sloveniji.pdf?fbclid=IwAR1crGbGBOOmRUISYeY53pMrlesBFLXEPEHi9h29Rnfh38whG6-4UOD\\_Rvk](http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/poškodbe_v_sloveniji.pdf?fbclid=IwAR1crGbGBOOmRUISYeY53pMrlesBFLXEPEHi9h29Rnfh38whG6-4UOD_Rvk)
- Rok Simon, M., Medved, T. in Scagnetti, N. (2017). *Politike, ukrepi in programi za preprečevanje poškodb otrok in mladostnikov*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno s [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/imenik\\_politik\\_ukrepov\\_otroci\\_in\\_mladostniki\\_2017\\_obl\\_1.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/imenik_politik_ukrepov_otroci_in_mladostniki_2017_obl_1.pdf)
- Roy, M., Roy, X., Chevrier, J. in Cardinal, C. (2018). Planning and monitoring of sports training: What is it and how to teach it. *LASE Journal of Sport Science*, 9(1), 91-123. Pridobljeno s [https://journal.lspa.lv/files/2018/1/LASE\\_Journal\\_2018\\_9\\_1\\_92-124.pdf](https://journal.lspa.lv/files/2018/1/LASE_Journal_2018_9_1_92-124.pdf)
- Rubin, D. A., Clark, S. J., Ng, J., Castner, D. M., Haqq, A. M. in Judelson, D. A. (2015). Hormonal and Metabolic Responses to Endurance Exercise in Children With Prader–Willi Syndrome and Non-Syndromic Obesity. *Metabolism*, 64(3), 391–395. Pridobljeno s <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0026049514003692>
- Runtastic. (b.d.). Pridobljeno s: <https://help.runtastic.com/hc/en-us>
- Sani, S. H. Z., Fathirezaie, Z., Brand, S., Pühse, U., Holsboer-Trachslers, E., Gerber, M. in Talepasand, S. (2016). Physical activity and self-esteem: testing direct and indirect relationships associated with psychological and physical mechanisms. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, Volume 12, 2617–2625.
- SAP (b. d.). *Sports entertainment*. Pridobljeno s <https://www.sap.com/slovenia/industries/sports-entertainment.html>

- SAP Analytics. (06.09.2018). SAP Sports One and SAP Analytics Cloud [Video]. Pridobljeno s [https://www.youtube.com/watch?v=fqQGxGkK\\_tw](https://www.youtube.com/watch?v=fqQGxGkK_tw)
- SAP Analytics. (06.09.2018). *SAP Sports One and SAP Analytics Cloud* [Video]. Pridobljeno s [https://www.youtube.com/watch?v=fqQGxGkK\\_tw](https://www.youtube.com/watch?v=fqQGxGkK_tw)
- SAP Sports One. (b.d.). Pridobljeno s <https://www.sap.com/products/sports-one.html>
- SAP. (). Sports entertainment. Pridobljeno s <https://www.sap.com/slovenia/industries/sports-entertainment.html>
- SAP. (02.01.2015). *Discover SAP Sports One* [Video]. Pridobljeno s <https://www.youtube.com/watch?v=D8sUqoM2SD8&t=2s>
- SAP. (02.09.2015). *What's New in SAP Sports One Release 1.1* [Video]. Pridobljeno s <https://www.youtube.com/watch?v=tF1tmc7kr6E>
- Schlesinger, T. in Nagel, S. (2018). Individual and contextual determinants of stable volunteering in sport clubs. *International Review for the Sociology of Sport*, 53(1), 101-121.
- Schreiber, J. (2017). *Motivation 101*. New York: Springer Publishing company.
- Schumachen Dimech, A. in Seilen, R. (2011). Extra-curricular sport participation: A potential buffer against social anxiety symptoms in primary school children. V *Psychology of sport and exercise*, vol.12 (str. 347-354). Pridobljeno s <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.03.007>
- Sciore, E. (2020). Database Systems. In *Database Design and Implementation* (pp. 1-14). Springer, Cham.
- Scott, D., White, K., Mayo, S., Stewart, T., Hinckson, E in Schofield G. (2016). Active Transport, Physical Activity, and Distance Between Home and School in Children and Adolescents. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(4), 447-453. Pridobljeno s <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jpah/13/4/article-p447.xml>
- Seiler, S. (2010). What is best practice for training intensity and duration distribution in endurance athletes? *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 5(3), 276–291. Pridobljeno s [https://www.researchgate.net/publication/46403553\\_What\\_is\\_Best\\_Practice\\_for\\_Training\\_Intensity\\_and\\_Duration\\_Distribution\\_in\\_Endurance\\_Athletes](https://www.researchgate.net/publication/46403553_What_is_Best_Practice_for_Training_Intensity_and_Duration_Distribution_in_Endurance_Athletes)
- Seiler, S. in Tønnessen, E. (2009). Intervals, Thresholds, and Long Slow Distance : the Role of Intensity and Duration in Endurance Training. *Training*, 13(13), 32-53. Pridobljeno s <http://sportsci.org/2009/ss.htm>
- Shamshiri, S., Bagheri, S., Hashemy, M., Doostan, M. in Yazdani, S. (2013). The Effect Of Gymnastic Activities On Social Skills And Behavior Problems Among 3-6 Years Old Children. V *Applied Science Reports* 3 (1), (str. 95-99). Pridobljeno s <http://pscipub.com/Journals/Data/JList/Applied%20Science%20Reports/2013/Volume%203/Issue%201/2.pdf>
- Sheepan, P. D., Katz, L. (2013). The effects of a daily, 6-week exergaming curriculum on balance in fourth grade children. *Journal of sport and health sciences*. 2 (3). 131-137. Pridobljeno s [https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095254613000331?fbclid=IwAR2RK\\_MbatmTRkU1BCrX0RkQJM62Dn9R1k-odp9RchI9gQkYOuhFclPXRs6U](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095254613000331?fbclid=IwAR2RK_MbatmTRkU1BCrX0RkQJM62Dn9R1k-odp9RchI9gQkYOuhFclPXRs6U)
- Sherafat-Kazemzadeh, R., Yanovski, S. Z. in Yanovski, J. A. (2013). Pharmacotherapy for childhood obesity: present and future prospects. *International Journal of Obesity*, 37(1), 1–15. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3522799/>
- Shulamith, K. (2012). *Cognition and motivation: Forging an interdisciplinary perspective*. Cambridge, Cambridge University Press.
- Sibold J, Edwards E, Murray-Close D, Hudziak J (2015) Physical activity, sadness and suicidality in bullied US adolescents. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 54, 808-815.
- Simončič, J. (2003). Šport koristi telesnemu in duševnemu razvoju otroka. *Finance*. Pridobljeno s: <https://www.finance.si/56985/Sport-koristi-telesnemu-in-dusevnemu-razvoju-otroka?cctest&>
- Skillshark. (b.d.). Pridobljeno s: <https://skillshark.com/>

- Skrupskas, J. (25.6.2014). The impact of sport on the development of children. Carleton athletics. Pridobljeno s <https://athletics.carleton.ca/2014/impact-sport-development-children/>
- SloFit. 2016. Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani. Pridobljeno s: <http://www.slofit.org/o-slofit>
- Slovenska atletika*. (26.4.). Pridobljeno s <http://slovenska-atletika.si/kako-zacet/>
- Slutzky, C. B. in Simpkins, S. D. (2009). The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 381–389. Pridobljeno s <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029208000873>
- Smartwatch radiation risks protection. (n.d.). Pridobljeno s <https://emfadvice.com/smartwatch-radiation-risks-protection/>
- Smela, P., Pacesova, P., Antala, B., Cekanova, I. in Fucik, H. (2019). Achievement motivation for Physical education Teachers. *SportMont* 17(3), 67-71
- Smoll, L. F., Smith, E. R. and Cumming, P. S. (2007). Effects of Coach and Parent Training on Performance Anxiety in Young Athletes: A Systemic Approach. *Journal of youth development*, 2 (1).
- Smoll, L. F., Smith, E. R. and Cumming, P. S. (2007). *Effects of Coach and Parent Training on Performance Anxiety in Young Athletes: A Systemic Approach*. *Journal of youth development*, 2 (1).
- Sodnik, I. (2019). Obšolske dejavnosti. [Gorejniskiglas.si](http://www.gorejniskiglas.si). Pridobljeno 29. 3. 2020 s <http://www.gorejniskiglas.si/apps/pbcs.dll/article?AID=/20190915/C/190919863&template=printart>
- Sonstroem, R.J. in Morgan, W.P. (1989). Exercise and self-esteem: Rationale and model. *Med. Sci. Sport. Exerc.*, 21, 329–337.
- Sopa, I.S. in Pomohaci, M. (1. 3. 2016). Importance of socialization through sport in students group interrogation. *Land forces academy Nicole Balcescu Sibiu*, vol. 21, 151-160. Pridobljeno s [https://www.researchgate.net/publication/314093944\\_The\\_importance\\_of\\_socialization\\_through\\_sport\\_in\\_students\\_group\\_integration/link/58b516b745851503bea05436/download](https://www.researchgate.net/publication/314093944_The_importance_of_socialization_through_sport_in_students_group_integration/link/58b516b745851503bea05436/download)
- Sopa, I.S. in Pomohaci, M. (2014). Socialization through sport, effects of team sport on students at primary level. 4th International congress of physical education, sport and kinetotherapy. Pridobljeno s [https://www.researchgate.net/publication/283300498\\_Socialization\\_Through\\_Sport\\_Effect\\_of\\_Team\\_Sports\\_on\\_Students\\_at\\_Primary\\_Level](https://www.researchgate.net/publication/283300498_Socialization_Through_Sport_Effect_of_Team_Sports_on_Students_at_Primary_Level)
- Sosoutreach. (2016). 6 Benefits Of Skiing & Snowboarding For Your Kids' Health. *Liftoptia*. Pridobljeno s <https://blog.liftoptia.com/benefits-of-skiing-snowboarding-for-your-kids/>
- Sparc. (b.d.). Pridobljeno s <https://www.playsparc.com/>
- Sparc. (b.d.). Pridobljeno s <https://www.playsparc.com/>
- Sportlyzer. (b.d.). Pridobljeno s: <https://www.sportlyzer.com/en/>
- Stallman, H. M. in Hurst, C. P. (2016). The University Stress Scale: Measuring Domains and Extent of Stress in University Students. *Australian Psychologist*, 51(2), 128–134.
- Stamatakis, E., Gale, J., Bauman, A., Ekelund, U., Hamer, M., & Ding, D. (2019). Sitting Time, Physical Activity, and Risk of Mortality in Adults. *Journal of the American College of Cardiology*, 73(16), 2062–2072.
- Statut zavoda za šport Škofja Loka. 1998
- Steinbach, D., Guett, M. in Freytag, G. (2012). Training 4 Volunteers: Mapping Strategies and Good Practices of Human Resource Development for Volunteers in Sport Organizations in Europe. *Ανακτήθηκε στις*, 24, 2019.
- Strniša, K., in Planinšec, J. (2014). Gibalna dejavnost otrok z vidika socialno-ekonomskih razsežnosti. *Revija za elementarno izobraževanje*, 7(1), 99-107.
- Strojnik, V. (2015). *Vadba za moč, gibljivost in senzomotorična vadba*. Izročki iz predavanj. Neobjavljeno delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Strojnik, V., Štirn, I. in Dolenc, A. (2017). Struktura moči kot izhodišče vadbe za moč. *Šport*, 65(1/2), 153 – 158. Pridobljeno s <https://web.b.ebscohost.com/abstract?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=03537455&AN=123824548&h=IrlvKyLYfYpCk9FtMrvw9wRpDKVUkAexaYwLmu3N2i2FMR8mj7bIVx3fnGu6bXlPtjNoNEFhdKznqcvY5r%2f2A%3d%3d&crl=c&r>

- esultNs=AdminWebAuth&resultLocal=ErrCrlNotAuth&crlhashurl=login.aspx%3fdirect%3dtrue%26profile%3dehost%26scope%3dsite%26authtype%3dcrawler%26jrnl%3d03537455%26AN%3d123824548
- Strokovno izobraženi in usposobljeni delavci v športu | GOV.SI. (b.d.). GOV. Pridobljeno 24. 3. 2020 s <https://www.gov.si/teme/strokovno-delo-v-sportu/>
- Stukas, A. A., Snyder, M. in Clary, E. G. (2015). Volunteerism and community involvement: Antecedents, experiences, and consequences for the person and the situation, 459-493.
- Sullivan, G. S. in Strobe, J.P. (2010). Motivation through Goal setting: A self-determined perspective. *Strategies: A Journal for Sport Educators* 23(6), 19-23.
- Sunnto. (d.b.). Pridobljeno s [https://www.suunto.com/sl-si/?CMPID=google%7Csearch-b%7Cperformance%7Cemea%7Csi%7Csuunto%7Ce%7C420895383994%7Cc%7C%7C%7C%7C&gclid=Cj0KCQjwpfHzBRCiARIsAHHzyZo54fjV1k5e7MTLJe8f7x\\_ChVDSAAwnRCIQ4hfrswKWUHHXTKVhCrYaAnxWEALw\\_wcB](https://www.suunto.com/sl-si/?CMPID=google%7Csearch-b%7Cperformance%7Cemea%7Csi%7Csuunto%7Ce%7C420895383994%7Cc%7C%7C%7C%7C&gclid=Cj0KCQjwpfHzBRCiARIsAHHzyZo54fjV1k5e7MTLJe8f7x_ChVDSAAwnRCIQ4hfrswKWUHHXTKVhCrYaAnxWEALw_wcB)
- Super, S., Hermens, N., Verkooijen, K. in Koelen, M. (2018). Examining the relationship between sports participation and youth developmental outcomes for socially vulnerable youth. *BMC Public Health*, 18(1).
- Super, S., Verkooijen, K. in Koelen, M. (2016). The role of community sports coaches in creating optimal social conditions for life skill development and transferability – a salutogenic perspective. *Sport, Education and Society*, 23(2), 173–185.
- Swartzendruber, K. (2013). *The importance of rest and recovery for athletes*. Pridobljeno s: [https://www.canr.msu.edu/news/the\\_importance\\_of\\_rest\\_and\\_recovery\\_for\\_athletes](https://www.canr.msu.edu/news/the_importance_of_rest_and_recovery_for_athletes)
- Šalej, R. (2009). Šport in mladi - pogled na šport pri različni športno aktivnih mladostnikih (Diplomsko delo). Maribor: Pedagoška fakulteta.
- Ščuka, A. (2019). Največja popotnica, ki jo starši lahko ponudijo otroku. Pridobljeno s: <https://www.zurnal24.si/zdravje/otrok/najvecja-popotnica-ki-jo-starsi-lahko-ponudijo-otroku-335544>
- Škantelj, J. (2014). Šola in šport: Uspe tistim, ki so dobro organizirani in znajo izkoristiti čas, ki ga imajo na voljo. Pridobljeno s <https://www.rtv.slo.si/sport/preostali-sporti/sola-in-sport-uspe-tistim-ki-so-dobro-organizirani-in-znajo-izkoristiti-cas-ki-ga-imajo-na-voljo/345138>
- Škarabot, J., Breadsley, C. in Štirn, I. (2015). Comparing the effects of self-myofascial release with static stretching on ankles range-of-motion in adolescent athletes. *International Journal of Physical Therapy*, 10(2), 203–212. Pridobljeno s <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4387728/>
- Škof B. (b. d.). *Pomen športa mladib za njihove danes in jutri*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Škof, B. (2010). *Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre: Kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine?* Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Škof, B. (2010). *Spravimo se v gibanje- za zdravje in srečo gre: kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine?* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Škof, B. (2012). Ali telesna aktivnost v mladosti res pomeni bolj zdravo odraslost in starost? *Otrok v gibanju za zdravo staranje*, 11-12. Pridobljeno s [http://ovg.si/wp-content/uploads/2019/02/ZBORNIK-\\_Otrok-v-gibanju-\\_2012.pdf?fbclid=IwAR28Qewyv7xIzjzbtbLt2kq8QNQuyNijjTDU-vG4qPAVEzjYv1QGRkMkI4](http://ovg.si/wp-content/uploads/2019/02/ZBORNIK-_Otrok-v-gibanju-_2012.pdf?fbclid=IwAR28Qewyv7xIzjzbtbLt2kq8QNQuyNijjTDU-vG4qPAVEzjYv1QGRkMkI4)
- Škof, B. (2016). Tekmovalni šport mladih. V B. Škof in N. Bratina (ur.), *Šport po meri otrok in mladostnikov (2. izdaja)*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
- Škof, B. (2020). Otroci in šport: Žrtvovanje otroštva. Delo.si. pridobljeno 30. 3. 2020 s <https://www.delo.si/polet/otroci-in-sport-zrtvovanje-otrostva-266191.html>
- Škof, B., Bačanec, L., Bratina, N., Breclj, J., Širca Čampa, A., Dvorščak, J.,... Žiberna, L. (2016). *Šport po meri otrok in mladostnikov : pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladib*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Škorić, S. (2019). Characteristics of sport managers and challenges facing sport organisations. 8th International Scientific Conference on Kinesiology, 497 – 503.
- Šport otrok: Kako izbrati primerno vadbo za otroka (b. d.). pod.top-fit.si. Pridobljeno 30. 3. 2020 s <http://pod.top-fit.si/wp-content/uploads/2016/08/Sport-otrok.pdf>

- ŠPORTNA DEJAVNOST KOT GLAVNI ALI POSTRANSKI POKLIC. (b.d.) Športna zveza Ajdovščina. Pridobljeno 19. 3. 2020 s <https://www.szajdovscina.si/sportna-dejavnost-kot-glavni-ali-postranski-poklic/>
- Športnikom prijazne izobraževalne organizacije (14. 3. 2018). Olympic.si. Pridobljeno 28. 3. 2020 s <https://www.olympic.si/novica/659>
- Štemberger, V. (2004a). Načrtovanje športno-vzgojnega procesa kot kazalec kakovosti športne vzgoje v prvi triadi. *Pedagoška obzorja*, 19(2), 100-111.
- Štemberger, V. (2004b). Uporaba učnim metod in učnih oblik pri športni vzgoji v prvem triletju. *Otrok v gibanju*, 19(3), 6-10.
- Štemberger, V. (2015). Kje izgubljam čas, namenjen vadbi otrok? V J. Vinkler (ur.), *Izmerimo in razgibajmo uro športa v šoli* (str. 35-40). Koper: Založba Univerze na Primorskem.
- Štirn, I., Dolenc, A. in Strojnik, V. (2017). Skupne značilnosti posameznih skupin metod vadbe moči. *Šport*, 65(1/2), 165 – 169. Pridobljeno s <https://web.a.ebscohost.com/abstract?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jml=03537455&AN=123824550&h=W1bSAAhQX7L%2fSqifNOWXl3wtCscBsiY4hC5lNrYmHEGqNPp8l8u7Xz0bxBDqgVU7kNmE4R4OB0aMBkbvKFNfeQ%3d%3d&crl=c&resultNs=AdminWebAuth&resultLocal=ErrCrlNotAuth&crlhashurl=login.aspx%3fdirect%3dtrue%26profile%3dehost%26scope%3dsite%26authtype%3dcrawler%26jml%3d03537455%26AN%3d123824550>
- Taliaferro, L., Rienzo, B., Mille, D., Pigg, M., in Dodd, V. (2008). High School Youth and Suicide Risk: Exploring Protection Afforded Through Physical Activity and Sport Participation. *V Journal of school health*, vol.78 (str. 545-553). Pridobljeno s <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2008.00342.x>
- Tanko, Ž. in Vovk R., M. (2016). Mladostniki in ukvarjanje s športom (Raziskovalna naloga). Osnovna šola Lava Celje.
- Tanner, M.J., Murray, L., Pallardy, R. in Rogers, K. (1. 8. 2019). Human development. Britannica. Pridobljeno s <https://www.britannica.com/science/human-development/Types-of-growth-data>
- Team Sports. (b.d.). Pridobljeno s: [https://www.polar.com/en/b2b\\_products/team-sports](https://www.polar.com/en/b2b_products/team-sports)
- Telama, R., Yang, X., Hirvensalo, M. in Raitakari, O. (2003). Participation in Organized Youth Sport as a Predictor of Adult Physical Activity: A 21-Year Longitudinal Study. *Pediatric Exercise Science*, vol.18 (str 76-88). Pridobljeno s <https://journals.humankinetics.com/view/journals/pes/18/1/article-p76.xml>
- Telford, R. M., Telford, R. D., Cochranea, T., Cunningham, R. B., Olive, L. S. in Daveya, R. (2016). The influence of sport club participation on physical activity, fitness and body fat during childhood and adolescence: The LOOK Longitudinal Study. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(5), 400 – 406. Pridobljeno s <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1440244015000900>
- Ten Hoor, G. A., Plasqui, G., Ruiter, R. A. C., Kremers, S. P. J., Rutten, G. M., Schols, A. M. W. J. in Kok, G. (2015). A new direction in psychology and health: Resistance exercise training for obese children and adolescents. *Psychology & Health*, 31(1), 1–8. Pridobljeno s <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/08870446.2015.1070158>
- The health benefits of soccer aren't just for elite players facing off in the World Cup. American Heart Association (2018). Pridobljeno s <https://www.heart.org/en/news/2018/07/13/the-health-benefits-of-soccer-arent-just-for-elite-players-facing-off-in-the-world-cup>
- The importance of discipline in sport* (2018). Pridobljeno s <https://www.namibian.com.na/182785/archive-read/The-importance-of-discipline-in-sport>
- The importance of sports for children. (02. 04. 2015). Pridobljeno s <https://novakdjokovicfoundation.org/the-importance-of-sports-for-children/>
- The importance of Youth sport participation (18. 7. 2019). *Herrenwellness.com*. Pridobljeno 24. 5. 2020 na <https://herrenwellness.com/the-importance-of-youth-sports-participation/>
- The positive impact of sport on education (2019). Childfund Pass It Back. Pridobljeno s <https://www.childfundpassitback.org/2019/10/14/the-positive-impact-of-sport-on-education/>

- The Wow Factory. (2016). The Secret About Bowling and Child Development. Family Fun Kids Health. Pridobljeno s <https://wowfactoryfun.com/the-secret-about-bowling-and-child-development/>
- Theodorakis, D. N., Wann, L. D., Nassis, P. in Luellen, T. B. (2012). The relationship between sport team identification and the need to belong. *International journal of sport management and marketing* 12(1/2) 25-38
- Thivel, D., Masurier, J., Baquet, G., Timmons, B.W., Pereira, B., Berthoin, S., Duclos, M. in Acounturier, J. (2018). High-intensity interval training in overweight and obese children and adolescents: systematic review and meta-analysis. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 59(2), 310-324. Pridobljeno s <https://europepmc.org/article/med/29589408>
- Thornton, H. R., Delaney, J. A., Duthie, G.M., Dascombe B.J. (). Developing Athlete Monitoring Systems in Team Sports: Data Analysis and Visualization: *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 14(6),698-705. Pridobljeno s <https://journals.humankinetics.com/view/journals/ijspp/14/6/article-p698.xml>
- Timme, M., J.M., Steinacker in Schmeling A. (2016). Age estimation in competitive sports. *International Journal of Legal Medicine*, 131, 225-233. Pridobljeno s <https://link.springer.com/article/10.1007/s00414-016-1456-7>
- Toering, T., Elferink-Gemser, M. T., Jonker, L., van Heuvelen, M. J. G. in Visscher, C. (2012). Measuring self-regulation in a learning context: Reliability and validity of the Self-Regulation of Learning Self-Report Scale (SRL-SRS). *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 24–38.
- Tohanean, D.I., Chicomban, M. in Drugau, S. (2011). Socializing students in physical education and sports activities. *Ovidius University Annals, Series Physical education and Sport, science, movement and health*, vol. 11(2). Pridobljeno s [http://www.analefefs.ro/analefefs/2011/issue-2-supplement/pe-autori/58.pdf?fbclid=IwAR1DRNcUw-nODVP8BWqf-CMoEGtz-4SjwWJFOW7czG2HUPoA\\_NklSsz81\\_k](http://www.analefefs.ro/analefefs/2011/issue-2-supplement/pe-autori/58.pdf?fbclid=IwAR1DRNcUw-nODVP8BWqf-CMoEGtz-4SjwWJFOW7czG2HUPoA_NklSsz81_k)
- Tomc, K. (2010). Vpliv staršev na vključitev otrok v športno vadbo (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. Pridobljeno s <https://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22057430TomcKatja.pdf>
- Torlakovič, A. (2013). Effects of the combined swimming, corrective and aqua gymnastics programme on body posture of preschool age children. *Journal of health Sciences*, vol.3. Pridobljeno s <http://www.journalknowledge.com/index.php/JHSci/article/view/53>
- Trček, G. (2014). Samopodoba športnika adolescenta (Diplomsko delo). Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Turk, A. (2006). Skrb za gibanje v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju. *EDUCA*, 14, 57-59.
- Turk, Z. (2008). *Osnove medicine športa*. Maribor: Univerza v Mariboru Pedagoška fakulteta
- Turkay, H., Yetim, A.A. in Ceviker, A. (2017). Role of sports activities in the socialization process of street children (Pilot study). *European journal of Physical Education and Sport Science*, vol. 3(8). Pridobljeno s [http://oaji.net/articles/2017/5572-1507195006.pdf?fbclid=IwAR0ryMAaSgl2W24whQuyTVrUAI73Kz3Cb\\_QzF5GxZ6OKOt95040ll6F-Nqw](http://oaji.net/articles/2017/5572-1507195006.pdf?fbclid=IwAR0ryMAaSgl2W24whQuyTVrUAI73Kz3Cb_QzF5GxZ6OKOt95040ll6F-Nqw)
- Tušak, M. (2009). Starši in otroci športniki. *Viva.si*. Pridobljeno 30. 3. 2020 s <https://www.viva.si/Psihologija-in-odnosi/3540/Star%C5%A1i-in-otroci-%C5%A1portniki?index=1>
- Tušak, M. in Faganel, M. (2004). Jaz športnik: samopodoba in identiteta športnikov. Ljubljana: Inštitut za šport.
- Tušak, M. in Kandare, M. (2004). *Jaz športnik: samopodoba in identiteta športnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Tušak, M. in Tušak, M. (2001). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Tušak, M., Marušek, M. in Tušak, M. (2009). Družina in športnik. Ljubljana: Fakulteta za šport
- Tušak, M., Tušak, M. in Tušak, M. (2003). *Vloga družine in staršev v športu*. Zalog: Klub MT Zalog.
- Ušaj, A. (2003). Kratek pregled osnov športnega treniranja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.



- Valle, A., Piñeiro, I., Rodríguez, S., Regueiro, B., Freire, C. in Rosário, P. (2019). Time spent and time management in homework in elementary school students: A person-centered approach. *Psicothema* 2019, 31(4), 422-428.
- Vasquez, A. (2017). 8 health benefits of archery. World archery. Pridobljeno s <https://worldarchery.org/news/147916/8-health-benefits-archery>
- Vazou, S., Ntoumanis, N. in Duda, J. L. (2005). Peer motivational climate in youth sport: A qualitative inquiry. *Psychology of sport and exercise*, 6(5), 497-516.
- Vella, S. A., Cliff, D. P., Magee, C. A. in Okely A. D. (2015) Associations between sports participation and psychological difficulties during childhood: A two-year follow up. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(3), 304 – 309. Pridobljeno s <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1440244014000899>
- Vičič, A. (2014). Soočanje s stresom ob poškodbi in psihološka priprava mladih športnikov. V Zupet, P. (ur), *Medicina športa – poškodba kolena in njihova uspešna rehabilitacija pri mladih športnikih*. Pridobljeno s [http://www.cms-zvd.si/media/medialibrary/2014/06/MS\\_2014\\_1.pdf?fbclid=IwAR2zTbmNBBkM5lFSxPxmV5SzNiemHWN0XofDN5muIMuvIYYvCOFBinaurs](http://www.cms-zvd.si/media/medialibrary/2014/06/MS_2014_1.pdf?fbclid=IwAR2zTbmNBBkM5lFSxPxmV5SzNiemHWN0XofDN5muIMuvIYYvCOFBinaurs)
- Vičič, J. (2016). Dojemanje športa z vidika otroka in staršev (Diplomsko delo). Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Videmšek M., Videmšek, P., Štihec, J. in Karpljuk, D. (2004). Športna dejavnost in prehranske navade štirinajst letnih deklic in dečkov. V *Kinsiology Slovenica*. Ljubljana: Fakulteta za Šport Univerza Ljubljana. Pridobljeno s <https://www.yumpu.com/en/document/read/23840399/kinsi-2-04indd>
- Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Videmšek, M., Strah, N. in Stančević, B. (2001). Igrajmo se skupaj: program športnih dejavnosti za otroke in starše. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Štihec, J., Karpljuk, D. in Debeljak, D. (2003). Sport activities and smoking habits among youth in Slovenia. V Stejskal, P.(ur) *Gymnica* vol.33 no.3. (str 23-28). Olomouc: Palacký University. Pridobljeno s [https://www.academia.edu/1018846/Sport\\_activities\\_and\\_smoking\\_habits\\_among\\_the\\_youth\\_in\\_Slovenia](https://www.academia.edu/1018846/Sport_activities_and_smoking_habits_among_the_youth_in_Slovenia)
- Vidmar, G. (2007). Spanje. Pridobljeno s <https://www.cenim.se/wellness/spanje/>
- Vidmar, J. (1992). *Športna travmatologija*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Vogrin, M. in Narodja, J. (2009). Otrok in šport. V M. Vogrin (ur.), *Otrok v ortopediji* (str. 181-190). Maribor: Univerzitetni klinični center Maribor, Oddelek za Ortopedijo. Pridobljeno s [http://www.ortopedija-mb.si/otrok\\_2009.pdf](http://www.ortopedija-mb.si/otrok_2009.pdf)
- Volmut, T., Pišot, R. in Šimunič, B. (2013). *Objectively measured physical activity in children aged from 5 to 8 years*. *Zdravstveno varstvo – Slovenian Journal of Public Health*, 52, 9-18.
- Von Bonsdorff, M. B. in Rantanen, T. (2011). Benefits of formal voluntary work among older people. A review. *Aging clinical and experimental research*, 23(3), 162-169.
- Vorvick, L. (2018). Exercise and immunity. *MedlinePlus*. Pridobljeno s <https://medlineplus.gov/ency/article/007165.htm>
- Vos, S., Breesch, D. in Kesenne, S. (2012). The value of human resources in non-public sports providers: the importance of volunteers in non-profit sports clubs versus professionals in for-profit fitness and health clubs. *International Journal of Sport Management and Marketing*, 11(2), 3 – 25.
- Wang, F. in Boros, S. (24. 6. 2019). The effect of physical activity on sleep quality: a systematic review. *European Journal of Physiotherapy*. Pridobljeno s <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/21679169.2019.1623314?scroll=top&needAccess=true>
- Weaver, L., Wooden, T. in Grazer, J. (2019). Validity of Apple Watch Heart Rate Sensor Compared to Polar H10 Heart Rate Monitor [Georgia College and State University]. *Journal of Student Research*. Pridobljeno s: <https://jofsr.org/index.php/path/article/view/662>

- Weinberg S., R. in Gould, D. (2014). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, United States: Human Kinetics Publishers.
- Weinberg, R.S. (2007). Goal setting in sport and exercise: results, methodological issues and future directions for research. *Revista de Psicología del Deporte* 2007 4(2) 115-125.
- Weiss, M. R. (2013). Back to the future: Research trends in youth motivation and physical activity. *Pediatric Exercise Science* 25, 561-572
- Weiss, M. R., Smith, A. L. in Stuntz, C. P. (2008). *Moral development in sport and physical activity*. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 187–210,449–452). *Human Kinetics*.
- Wemmer, F. in Koenigstorfer, J. (2016). Open innovation in non profit sports clubs. *VOLUNTAS: international journal of voluntary and nonprofit organizations*, 27(4), 1923-1949.
- What are the benefits of a smartwatch. (2020). Pridobljeno s <https://smartwatchlabs.com/what-are-the-benefits-of-a-smartwatch/>
- What is the biggest challenge facing the sports industry overall? (2016). *Sports business journal*. Pridobljeno s <https://www.sportsbusinessdaily.com/Journal/Issues/2016/04/18/Power-Players/Challenges.aspx>.
- Wiewelshove, T., Döweling, A., Schneider, C., Hottenrott, L., Meyer, T., Kellmann, M., Pfeiffer, M. in Ferrauti A. (2019) A meta-analysis of the effects of foam rolling on performance and recovery. *Frontiers in Physiology*, 10, 376. Pridobljeno s <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6465761/>
- Wignall, C. (2016). The big challenges facing community sport. *Sported*. Pridobljeno s <https://sported.org.uk/blog/the-big-challenges-facing-community-sport/>.
- Winand, M., Zintz, T. in Scheerder, J. (2012). A financial management tool for sport federations. *Sport, Business and Management: An International Journal*, 2(3), 225-240. Pridobljeno s: <https://www.ingentaconnect.com/content/mcb/sbm/2012/0000002/0000003/art00004>
- WordPress – features. (b.d.). Pridobljeno s <https://wordpress.com/features/>
- Worlds Kids. (2015). SAILING: LIFE TIME BENEFITS FOR CHILDREN. Pridobljeno s <https://www.worldkids.es/sailing-life-time-benefits-for-children/>
- Wortniak, H. B., Epstein, H. L., Dorn, J. M., Jones, E. K., Kondilis A.V. (2006). The Relationship Between Motor Proficiency and Physical Activity in Children. *Official Journal of the American Academy of Pediatrics*. Pridobljeno s [https://pediatrics.aappublications.org/content/118/6/e1758?utm\\_source=TrendMD&utm\\_medium=TrendMD&utm\\_campaign=Pediatrics\\_TrendMD\\_0&fbclid=IwAR0nPwhXezQoS1I6sOXJB97ajIwYEgy2ZsVnUE0aM807wx66Z4byMPPEbos](https://pediatrics.aappublications.org/content/118/6/e1758?utm_source=TrendMD&utm_medium=TrendMD&utm_campaign=Pediatrics_TrendMD_0&fbclid=IwAR0nPwhXezQoS1I6sOXJB97ajIwYEgy2ZsVnUE0aM807wx66Z4byMPPEbos)
- Wylleman, P., De Knop, P., Verdet, M. C. in Ceci Erpič, S. (2007). *Parenting and career transitions of elite athletes*. Champaign: Human Kinetics.
- Young, B. W., Rathwell, S. in Callary, B. (2020). Testing a coaching assessment tool derived from adult education in adult sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 47, 101632. Pridobljeno s <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029219304170>
- Youth Therapy Source (26. 6. 2014). Development of motor skills- running. Pridobljeno s <https://www.yourtherapysource.com/blog1/2014/06/26/development-of-motor-skills-running/>
- Zagorc, M. (1992). *Ples- ustvarjanje z gibom*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Zajec, J. (2009). Povezanost športne dejavnosti predšolskih otrok in njihovih staršev z izbranimi dejavniki zdravega načina življenja (Doktorska disertacija). Ljubljana: (J. Zajec). Pridobljeno 27. 05. 2020 s <https://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Dr/Doktorat22M00244JZajecJera.pdf>
- Zakaj je SLOfit pomemben in komu je namenjen (b.d.). SLOfit. Pridobljeno s <http://www.slofit.org/o-slofit/zakaj-je-pomemben>
- Zakon o prostovoljstvu /Zprost/ (2011). Uradni list RS, št. 10/11, 16/11 – popr. in 82/15 (3. 2. 2011). Pridobljeno 16. 3. 2020 s <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO5532#>
- Zakon o športu /ZŠpo-1/ (2017). Uradni list RS, št. 29/17 in 21/18 - ZNOrg (30. 5. 2017). Pridobljeno s 19. 4. 2020 na <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO6853>

- Zaletel P., Rejc, N. in Kapus, J. (2020). *Priprava na sprejemni izpit na Fakulteti za šport*. Izročki iz predavanj. Neobjavljeno delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Zaletel, J. (2013). Analiza delovanja slovenskih nogometnih klubov za pet do sedemletne otroke glede na kadrovske in materialne pogoje (Diplomsko delo). Ljubljana: (J. Zaletel). Pridobljeno 27. 05. 2020 s <https://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22071360ZaletelJan.pdf>
- Zaletel, P. (2020). *Funkcionalna vadba v smislu kondicijske priprave športnika*. Izročki iz predavanj. Neobjavljeno delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Zavod za šport Škofja Loka; Klubi in Društva
- Zemljak, S. (2004). Vloga staršev pri razvoju športne kariere rokometnih igralcev (Diplomsko delo). Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Zupan, B. (2016). *Od igre do igre. Od 5. do 19. leta*. Ljubljana: Nogometna zveza Slovenije.
- Zupančič, M. *Udarina – navodila bolniku*. Zavod za razvoj družinske medicine. Pridobljeno s <http://www.drmed.org/wp-content/uploads/2014/06/I-08.pdf>
- Zurc, J. (2008). Biti najboljši; pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Radovljica: Didakta.
- Zurc, J. (2012). Vloga gibalne aktivnosti v procesu sekundarne socializacije. *Družboslovne razprave*, 22(52), 103-118.
- Zwift. (b.d.). Pridobljeno s: <https://www.zwift.com/>
- Zwift. (b.d.). Pridobljeno s: [https://zwift.com/eu?utm\\_source=google&utm\\_medium=cpc&utm\\_campaign=shift\\_eur\\_e\\_s\\_cycling\\_search\\_eszwiftexact\\_performance\\_mar20&gclid=CjwKCAjw1v\\_0BRAkEiwALFkj5teD6DZgVCKbQdyVDmiy-3zaveqWmg-6RvbdI4yDxXCV7e-KPipsth0Cbb8QAvD\\_BwE](https://zwift.com/eu?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=shift_eur_e_s_cycling_search_eszwiftexact_performance_mar20&gclid=CjwKCAjw1v_0BRAkEiwALFkj5teD6DZgVCKbQdyVDmiy-3zaveqWmg-6RvbdI4yDxXCV7e-KPipsth0Cbb8QAvD_BwE)
- Žarek dneva (II): naj prostovoljka je Ločanka Nina Milinković. (2019). Škofjeloške novice. Pridobljeno 30. 3. 2020 s <https://loske-novice.si/zarek-dneva-ii-naj-prostovoljka-je-locanka-nina-milinkovic/>







Univerza v Mariboru

Fakulteta za organizacijske vede

