

»MLADI ZA NAPREDEK MARIBORA«

34. srečanje

**VSAKA POT SE ZAČNE S PRVIM KORAKOM –
MLADOSTNIKI IN POHODNIŠTVO**

raziskovalna naloga s področja športa

Avtor: FILIP ZGUBIČ, NEJC KOBILICA, ŽIGA OBREHT
Mentor: BARBARA ŠKRBIĆ, BOŠTJAN KAMENŠEK
Šola: OŠ BORCEV ZA SEVERNO MEJO MARIBOR

Maribor, februar 2017

»MLADI ZA NAPREDEK MARIBORA«

34. srečanje

**VSAKA POT SE ZAČNE S PRVIM KORAKOM –
MLADOSTNIKI IN POHODNIŠTVO**

raziskovalna naloga s področja športa

Maribor, februar 2017

KAZALO VSEBINE

POVZETEK	2
1. UVOD	3
1.1 Predstavitev raziskovalnega problema	3
1.2 Predstavitev namena in ciljev	3
1.3 Predstavitev hipotez.....	4
1.4 Metodologija.....	4
1.5 Predvideno novo spoznanje	4
2. POMEN HOJE	5
3. POHODNIŠTVO	6
3.1 Priprava na pot.....	6
3.2 Motivacija.....	8
3.3 Oprema	9
3.4 Težave na poti.....	10
3.5 Utrinki s poti.....	10
4. ANALIZA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA	11
4.1 Predstavitev vzorca.....	11
4.2 Predstavitev rezultatov anketiranja.....	11
5. POHODNIŠTVO IN DRUŽBENA ODGOVORNOST	19
6. SKLEP.....	20
7. LITERATURA.....	22
8. PRILOGE	23
8.1 Predstavitev anketnega vprašalnika za učence, ki so se udeležili šolskih pohodov	23
8.2 Predstavitev anketnega vprašalnika za učence, ki so se udeležili šolskih pohodov	24

POVZETEK

Redna telesna aktivnost je bistvenega pomena za razvoj, zdravje in dobro počutje mladih. Predstavlja način življenja in varnostni dejavnik za preprečevanje bolezni, negativnih vedenj in slabe samopodobe.

V svoji raziskovalni nalogi predstavimo pomen hoje oziroma pohodništva za mlade. Prikažemo priprave na pohod in izkušnjo daljšega pohoda. Zajamemo načrtovanje poti, motivacijo, hrano, pripomočke, težave in druge vidike pohodništva. Vse skupaj podkrepimo s primeroma iz prakse, saj smo se s šolo udeležili že dveh daljših pohodov, na katerih smo preverjali teoretična spoznanja. Raziskovalno nalogo strnemo z ugotovitvami iz ankete, opravljene med učenci naše šole, ki so se udeležili večdnevnih pohodov, in tistimi, ki se niso.

Pohodništvo ni tista gibalna aktivnost, ki je med mladimi zadnji hit, zato nas je zanimalo, kako mlade motivirati za to vrsto gibanja v naravi. Novo spoznanje naše raziskovalne naloge se zato nanaša predvsem na ideje, kako mlade spodbuditi, da odložijo mobilne telefone in napravijo prvi korak. Tukaj pa se začne tudi rdeča nit družbene odgovornosti, ki je razvidna skozi vso nalogo.

1. UVOD

1.1 Predstavitev raziskovalnega problema

Gibanje je ena izmed osnovnih človekovih potreb. Redno in zadostno gibanje posamezniku prinaša vrsto pozitivnih koristi skozi vsa starostna obdobja, med drugim varuje in krepi telesno in duševno zdravje posameznika. Redno in zadostno gibanje je še posebej pomembno pri otrocih in mladostnikih, saj vpliva na njihov celostni razvoj.

Hoja kot oblika osnovnega človeškega gibanja je dostopna vsem in z njo se lahko ukvarjamo vsi. *»Pohodništvo je oblika hoje, pri kateri je to, kje hodimo, pomembnejše od naše tehnike hoje. Že sama beseda nam pred oči pričara podobe razgibane pokrajine, osupljivih razgledov in razgibanega sveta«¹* Pohodništvo je torej enostaven in poceni način skrbi za zdravje, ki je primeren za vse generacije.

V svoji raziskovalni nalogi predstavljamo pohodništvo kot eno izmed prostočasnih rekreativnih aktivnosti, primernih za mladostnike. Dokazujemo, da je tudi mlade, navdušence in odvisnike od moderne tehnologije na eni in ekipnih športov z žogo na drugi strani, mogoče motivirati, da naredijo prvi pohodni korak.

1.2 Predstavitev namena in ciljev

Namen raziskovalne naloge je pri bralcu ozavestiti pomen hoje za človeško telo, predvsem pri populaciji odraščajočih. Zanimanje za to temo izhaja iz našega vsakdanjega življenja, saj smo vsi športniki, a se doslej v prvi vrsti nismo posvetili pohodništvu. Za le-to so nas navdušili učitelji, ki so za učence organizirali dva daljša pohoda z izobraževalno vsebino in nam razkrili pozitivne vidike hoje v naravi.

V raziskovalni nalogi zasledujemo sledeče cilje:

- predstaviti pomen hoje za človeka;
- pojasniti dejavnost pohodništva;
- analizirati različne dejavnike, ki vplivajo na pohodništvo (priprava, oprema, motivacija, težave na poti ...);
- prenesti teoretična spoznanja na primere iz prakse;
- raziskati mnenje učencev naše šole o pohodništvu med mladimi.

¹ Slavič, Videmškova in Porijeva, 2013, str. 75.

1.3 Predstavitev hipotez

Obsežno temo, kakršno je pohodništvo, je v raziskovalni nalogi nemogoče zajeti v celoti, zato se osredotočamo le na posamezne vidike hoje v naravi, ostale pa puščamo odprte za morebitno nadaljnje raziskovanje.

V raziskovalni nalogi preverjamo sledeče hipoteze:

- Pohodništvo je dejavnost, primerna za vsakogar.
- Večina anketiranih učencev naše šole se z družino ne udeležuje pohodov.
- Večina anketiranih učencev, ki se z družino udeležujejo pohodov, svoje poti izbira na Gorenjskem.
- Med dekleti in fanti naše šole, ki so se udeležili šolskih pohodov, je razlika v motivacijskih dejavnikih za udeležbo.

1.4 Metodologija

V raziskovalni nalogi prikažemo spoznanja več avtorjev in po proučevanju pisnih virov predstavimo pomen hoje in posamezne elemente pohodništva. Z aplikativno metodo teoretična spoznanja primerjamo z izkušnjami iz prakse, ki smo jih beležili tudi z opazovalno metodo. Na to navežemo spoznanja iz analize anketnih vprašalnikov, razdeljenih med učence sedmih, osmih in devetih razredov naše šole.

1.5 Predvideno novo spoznanje

Predvideno novo spoznanje raziskovalne naloge se nanaša na motivacijski vidik pohodništva mladih. Ugotoviti želimo, kateri so ključni vzgibi, ki vplivajo na to, da se mladostniki podajo na pohod. Iščemo torej motivacijske dejavnike, ki mlade vlečejo v to gibalno dejavnost oziroma jim omogočajo vztrajanje v njej. Naše posebno zanimanje se nanaša predvsem na mnenje in predloge učencev, kako bi sebe in druge motivirali za daljšo hojo v naravi oziroma kateri pozitivni vidiki pohodništva bi jih ponovno privabili na morebitni daljši pohod v prihodnosti.

2. POMEN HOJE

»Vedenja, ki vplivajo na življenjski slog, se oblikujejo že v otroštvu, ohranjajo pa se v obdobju mladostništva in tudi v obdobju odraslosti. Za otroke in mladostnike so izjemno, saj vplivajo na njihov razvoj, splošno počutje, dolgoročno zdravje, produktivnost in kakovost življenja. Z življenjskim slogom povezana vedenja predstavljajo tudi zaščitni dejavnik pred večino kroničnih nenalezljivih bolezni in njihovim zgodnjim razvojem.«² Iz tega sledi, da je ukvarjanje s športom (poleg zdrave prehrane, skrbi za higieno idr.) od otroštva naprej eden izmed glavnih dejavnikov, ki prispevajo k zdravemu življenjskemu slogu v odraslosti. Najnaravnejša gibalna aktivnost je hoja. »Hoja je popolna rekreacija. Varna, preprosta in, kar je najboljše, brezplačna, koristi pa celemu telesu.«³ Hoja v resnici ni nič drugega kot prestavljanje noge pred nogo, torej gibanje od točke do točke, ki ima pozitivne stranske učinke. Tako hoja prispeva k ustreznim postavi, saj kuri telesno maščobo in pomaga ohranjati telesno težo; razvija vzdržljivost; krepi srce, pljuča, kosti in mišice; spodbuja odpornost; pripomore h globokemu in mirnemu spancu ter pomaga k uravnoveženi presnovi.⁴

Koristi hoje pa presegajo telesno področje, saj ima hoja pozitivne učinke tudi na duševno počutje. *Hoja krepi pozitivno samozavest, odvrne od vsakdanjih skrbi, sprošča endorfine, ki so naravno sredstvo proti depresiji, izboljšuje razpoloženje, znižuje raven stresa, tesnobe in čustvene napetosti ter predstavlja pot za doseganje osebnih ciljev.⁵*

Prvi koraki malčkov starše navdušujejo in navdajajo s ponosom. Spadajo med bistvene prelomnice v razvoju otroka in starši celo življenje radi obujajo spomine nanje. Pomembno je, da hoja postane stalna spremljevalka človeka, saj predstavlja osnovni gibalni vzorec vsakega posameznika.

»Redna telesna dejavnost je ključna za razvoj, zdravje in splošno dobro počutje otrok in mladostnikov. Po smernicah Svetovne zdravstvene organizacije morajo biti mladostniki zmerno do intenzivno telesno dejavni vsak dan v tednu vsak 60 minut, vsaj trikrat na teden pa mora biti telesna dejavnost intenzivna.«⁶ Tem zahtevam lahko zadosti tudi hoja oziroma pohodništvo.

² Jeriček Klanščkova in sodelavke, 2015, str. 39.

³ Bird in Reynoldsova, 2002, str. 10.

⁴ Po Penci, 1991, str. 11, Birdu in Reynoldsovi, 2002, str. 14 ter Murphyu, 2010, str. 4-7.

⁵ Po Birdu in Reynoldsovi, 2002, str. 18, 19.

⁶ Jeriček Klanščkova in sodelavke, 2015, str. 40.

3. POHODNIŠTVO

Pohodništvo po eni strani pomeni »športno in rekreativno aktivnost, ki temelji na hoji, po drugi pa tudi spoznavanje naravnega okolja ter aktivno doživljanje raznovrstnosti kulturno-etnološkega bogastva pokrajine na vnaprej določeni, urejeni in označeni trasi. Pretežno predstavlja enodnevno aktivnost, lahko pa tudi večdnevno povezano hojo s presledki za spoznavanje zanimivosti okolja (npr. transverzale, povezane regijske poti ali evropske pešpoti ...). Planinski terminološki slovar pa označuje pohodništvo le kot prirejanje ali udeleževanje pohodov.«⁷

3.1 Priprava na pot

Pred pohodom moramo vedeti, koliko časa imamo na voljo in koliko moči premoremo. Pri izbiri pohodne poti je bistveno zavedanje, da med hojo odkrivamo nove kraje in se ob tem izobražujemo. Pri izbiri poti si običajno pomagamo z vrsto izletniških in gorskih vodnikov, kjer poleg natančnega opisa in ocene zahtevnosti poti najdemo tudi informacije o izhodišču, dolžini ture, višinski razliki vzpona in najprimernejšem času za turo. Hoja lahko tako postane zabavna in poučna. »Kraje za hojo si lahko izbiramo sami. Večina ljudi se strinja, da sta trava ali čvrsto blato najboljši hodišči.«⁸ Za spodbudo pa na pametnih telefonih obstajajo aplikacije, ki razdelijo treninge hoje. Veliko je razlogov in spodbud za prvi korak, vseeno pa se mora vsak sam odločiti za to res zdravo osnovno rekreacijo.

Oba šolska pohoda so načrtovali učitelji mentorji v sodelovanju z vodstvom šole. Pri tem so upoštevali letni delovni načrt šole, finančne omejitve, zmogljivosti učencev, mnenje staršev in nenazadnje politično situacijo v državi (tako bi naj drugi pohod sprva potekal ob Muri na avstrijski strani meje, a nam je prehajanje beguncev in zaprtje starega mejnega prehoda Šentilj to onemogočilo).

Pohodov so se udeležili učenci, ki se z družinami udeležujejo pohodov, gibalno nadarjeni učenci in učenci, ki so izrazili zanimanje za udeležbo v okviru različnih obveznih in izbirnih predmetov s področja športa.

⁷ Prah, brez letnice, http://eupoti.com/pohodnistvo_prah.htm.

⁸ Penca, 1991, str. 157.

Priprave na oba pohoda so potekale v okviru rednega pouka športa (tek, hitra hoja, raztezanje ...) in pri izbirnih predmetih s področja športa (krajši pohodi). Večina učencev pohodnikov v prostem času trenira katerega izmed športov ali se kako drugače redno rekreira.

Predstavitev pohodnih poti:

1. pohod (25. in 26. 4. 2016): Pohodniki se odpravijo od šole do Pobreškega pokopališča, kjer na Maistrovem grobu prižgejo svečo. Pot nadaljujejo v smeri dvoetažnega mostu in Melja, kjer se preko Meljskega hriba podajo proti Stolnemu vrhu, kjer je prva kontrolna točka. Po opravljeni nalogi pohodniki pot nadaljujejo v smeri Vodol, kjer je druga kontrolna točka, nato pa po vrhu hriba proti Vavtošku, kjer jih na tretji kontrolni točki ponovno čaka naloga. Pot do naslednjega postanka pelje nad Ruperčami, kjer učence pod vrhom Hum čaka skriti zaklad. Pot jih nato vodi skozi Zimico do Jablanc. Po dolini Jablanškega potoka in čez griče Zgornje Voličine se pot nato nadaljuje do Voličine, kjer je kontrolna točka, nato se povzpne na Zavrh do končne postaje prvega dne. Sledijo aktivnosti po programu in nočitev.

Naslednje jutro pohodniki krenejo proti Koreni do kontrolne točke. Po opravljeni nalogi pa pot nadaljujejo v smeri Zimice (ponovno kontrolna točka) in Metave. Za tem se podajo v smeri Nebove in Celestrine, kjer jih na poti čaka enajsta kontrolna točka pohoda. Pohodniki hodijo pod Vavtoškom (kontrolna točka), nato po vrhu grebena do Gorce (kontrolna točka). Od tam se spustijo v Malečnik in se preko Malečniškega mostu vrnejo v šolo.

2. pohod (22. 9. – 24. 9. 2016): Avtobus pohodnike odloži pod smučiščem Ribniška koča. Prvi postanek je pri Ribniški koči. Pot nadaljujejo v smeri Črnega vrha, kjer je prva kontrolna točka. Po opravljeni nalogi pohodniki pot nadaljujejo v smeri Jezerskega vrha, kjer je druga kontrolna točka, nato pa proti Lovrenškim jezerom, kjer se seznanijo s pohorskimi visokimi barji. Pot nadaljujejo v smeri Koče na Pesku, kjer sledijo aktivnosti po programu in nočitev.

Naslednje jutro krenejo proti Koči na Klopnem vrhu do kontrolne točke. Po opravljeni nalogi pa pot nadaljujejo v smeri pohorskega pragozda in slapa Šumik, nato pa v smeri Areha, čez Žigartov vrh, kjer je kontrolna točka. Pri cerkvi sv. Areha se seznanijo s kratko zgodovino pričujoče cerkve in zvedo zanimivosti o Ruški koči. Slednja je tudi končna postaja tega dne. Sledijo aktivnosti po programu in nočitev.

Zadnje jutro pohodniki krenejo proti vrhu Mariborskega Pohorja. Ob poti spoznavajo naravne značilnosti Pohorja, se seznanijo s tekmovanjem za Zlato lisico, cerkvijo sv. Bolfenka in značilnostmi Mariborskega Pohorja. Sledi spust v dolino, pri spodnji postaji vzpenjače jih pričakajo starši.

3.2 Motivacija

Motivacija so vsi dejavniki, ki spodbujajo ali usmerjajo naše obnašanje. *»Motivacijski procesi zajemajo vse silnice in gibalna našega delovanja (potrebe, nagon, želje, motivi, cilji, vrednote, ideali, interesi, volja).«⁹*

»Motivacija ima v športnikovem življenju zelo pomembno vlogo.«¹⁰ Motivacija za gibanje se med ljudmi razlikuje. *»Ni človeka, ki bi bil ves čas motiviran. Tudi strastni navdušenci in profesionalni športniki se morajo včasih spopasti z napadi nerazpoloženja.«¹¹* Predvsem v slabem vremenu in po delovnih naporih si je še posebej težko zavezati pohodne čevlje. Toda obstajajo načini, kako olajšati prvi korak.

»V športu najdemo motive, ki imajo izvor tako zunaj kot znotraj posameznika. V zunanji motivaciji prepoznamo družbene nagrade, denar in tudi praktična darila, medtem ko pri notranjih izvorih lahko prepoznamo potrebo po uspehu, po prepoznavanju in priljubljenosti.«¹²

Hoja po istih poteh sčasoma postane dolgočasna, zato je priporočljivo izbirati različne nove terene. Prav tako lahko hojo popestrimo z glasbo in hojo v skupini. Števec korakov, merilnik srčnega utripa, športna ura in pametni telefon z velikim naborom aplikacij, ki merijo pot, hitrost in druge statistične podatke so tehnološke pridobitve, ki motivirajo marsikaterega pohodnika.

Eden najboljših načinov, da se motiviramo in ostanemo motivirani, je postavljanje ciljev.¹³ Zapisani cilji nas obvezujejo bolj od miselnih načrtov. Prav tako ni priporočljivo, da se na pot podajamo lačni. Tudi radovednost je dober motivacijski dejavnik. Dogodivščine na poti in raziskovanje novih krajev sta lahko motiva, ki človeka potegneta s kavča. Več prehojenih kilometrov pa pomeni tudi več dosežkov in samopreseganja, ki prav tako nista nezanemarljiva, ko govorimo o motivaciji za hojo.

Obstajajo razlike v motivaciji deklet in fantov, hkrati pa je motivacija odvisna tudi od starosti in trajanja ukvarjanja s športom.¹⁴ Dekleta tako na pot vlečejo drugi motivi kot fante, izkušeni športniki so pogosto bolj motivirani od začetnikov, otroci so običajno bolj motivirani od najstnikov. Pomembno je, da pohodnik osmisli svoje korake in krene novim zmagam naproti.

⁹ Musek in Pečjak, 1996, str. 88.

¹⁰ Tušak in Tušak, 1997, str. 45.

¹¹ Nordenova, 2009, str. 92.

¹² Tušak in Tušak, 1997, str. 57.

¹³ Po Birdu in Reynoldsovi, 2002, str. 138.

¹⁴ Po Tušaku in Tušaku, 1997, str. 60.

3.3 Oprema

Vse, kaj potrebujemo za hojo, je le volja in nekaj vsakdanjih pripomočkov, kot so pohodni čevlji in nekaj oblačil, ki ustrezajo letnemu času. Oprema pohodnika je odvisna od tega, kam se odpravi (ali so to gore ali gozd, ravnina ali planina), saj so podnebne razlike velike. Nahrbtnik je bistveni del pohodnikove opreme, saj ima v njem spravljeno vse, kar na pohodu potrebuje. *Splošno navodilo je, naj pohodnik s seboj ne nosi več od 25 do 33 % svoje telesne teže.*¹⁵

»Najpomembnejši so čvrsti in udobni čevlji. Noge si moramo zaščititi z obutvijo, ki bo dobro blažila udarce stopal ob tla in jim bo zagotavljala čvrsto oporo.«¹⁶ »Obutev moramo kupovati v specializiranih trgovinah, in sicer v popoldanskem času, ko so stopala precej razširjena.«¹⁷ Najprimernejša obutev za dolge pohode po razgibanem terenu so gojzarji, ki segajo čez gležnje in so zgoraj oblazinjeni, podplati pa so trdi, narezljani in težki. Pohodniška oblačila morajo biti ohlapna in udobna. Njihova naloga je, da preprečijo izgubo toplote našega telesa. Pohodnikom se priporoča, da se oblačijo po plasteh.

K drugi pomembni opremi pohodnika običajno uvrščamo: *piščalko, nož, vodoodporne vžigalice, vžigalnik, magnezijevo kresilo, škatlico kresilnih palic, žepni kuhalnik na gorilne tabletki, potovalno brisačo, vodni filter v tabletah, vrv (15 m), rezervne vezalke, mrežo/klobuk za zaščito pred žuželkami, repelent, bivak vrečo, večnamensko pelerino, baterijski svetilki, toaletni papir, kompas, zemljevid in vodoodporni ovoj za zemljevid, vrečke, ki se zaprejo, vrečke za hrano, papir in svinčnik, vzglavnik, dodatne baterijske vložke, povečevalno steklo, manjše ogledalo, pribor za šivanje, sveče, toaletne potrebščine, knjigo/revijo za branje, dodatne kline za šotor, manjšo sekiro in zložljivo lopato.*¹⁸

Poleg predstavljene opreme nam hojo zelo olajšajo tudi pohodniške palice, popestrita jo merilnik korakov in srčnega utripa ter predvajalnik glasbe s slušalkami, odsevniki pa naredijo hojo varnejšo.

Med naporno hojo je potrebno ustrezno vnašanje ogljikovih hidratov, saj se le-ti s presnovo spremenijo v glukozo. Glukoza je sladkor, ki jo telo uporablja za vir energije. Pozabiti ne smemo niti na vitamine in minerale. Pri hoji je bistvenega pomena tudi zadostna hidracija telesa.

¹⁵ Beattie, 2011, str. 18.

¹⁶ Penca, 1991, str. 180.

¹⁷ Murphy, 2010, str. 66.

¹⁸ Po Beattieju, 2011, str. 24.

3.4 Težave na poti

Če izdelamo postopen program hoje, se pred hojo ogrevamo, po njej ustrezno ohlajamo in raztezamo ter če pazimo, kje hodimo, zelo zmanjšamo verjetnost nesreče. Kljub temu je z redno hojo treba prevzeti tveganje in posledice poškodbe. Zato moramo na vsako pot vzeti prvo pomoč, saj nikoli ne vemo, kaj se nam lahko pripeti. Verjetnost za to je pri hoji izjemno nizka, vendar če vemo, kako ravnati v nujnem primeru, lahko rešimo življenja.

Na zahtevnem terenu in pri spustih nam lahko noga hitro zdrsne. Palice so odlična pomoč pri ohranjanju ravnotežja. Ena pogostejših poškodb pohodnikov so zvini, pogosto se na pohodu pojavljajo tudi žulji.

Dobra priprava na pot zmanjša tudi možnost, da se pohodniki na poti izgubijo. Pri tem je pomembno spremljanje vremenske napovedi, saj se nemalokrat zgodi, da megla ovira orientacijo pohodnikov. Tudi na nevihte in snežne meteže se morajo pohodniki v naprej pripraviti.

3.5 Utrinki s poti

Že nekaj časa pred pohodom nas je težila misel, kaj bomo vzeli s seboj. Na pomoč so nam pristopili starši in skupaj smo pripravili vso ustrezno opremo. Temu je sledila še psihična priprava, ko so nas prevevali dvomi, ali smo zmožni premagati tako zahtevno pot. Motivacijo nam je predstavljala predvsem dobra družba in rekreacija ob pogledu na lepote narave. Naša pričakovanja so se kasneje tudi uresničila. Pohoda se nihče ni udeležil pod prisilo, saj smo imeli vsi pozitivna pričakovanja.

Na pohod smo vzeli veliko opreme, in sicer od tehnologije, pohodniških palic do obliža in vse nam je v nekem trenutku prišlo prav. Čeprav smo mladostniki neke vrste odvisniki od tehnologije, nam na pohodu ni bilo težko odložiti telefonov. Kot na vsakem pohodu smo tudi mi imeli nekaj težav, vendar smo jih s pomočjo drug drugega uspešno reševali, naj je bil to velik žulj, bruhanje, utrujenost ali negotovost glede prave smeri – s pomočjo dobre družbe smo vsi uspešno premagali pot. Na pohodu smo se zaradi neizkušenosti spopadali predvsem s pogostimi težavami, kot so na primer nepravilna obutev, nepravilna oblačila, nove stvari, ki jih nekateri pred tem še niso imeli na sebi, nahrbtniki z neprimernimi naramnicami idr.

4. ANALIZA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA

4.1 Predstavitev vzorca

Anketirali smo 39 učencev naše šole, ki so se udeležili šolskih pohodov, in 73 učencev, ki se s šolo niso podali na pot. Natančnejšo zgradbo vzorca prikazujeta prvi tabeli.

Tabela 1: Predstavitev vzorca pohodnikov (število anketiranih dečkov in deklic po razredih)

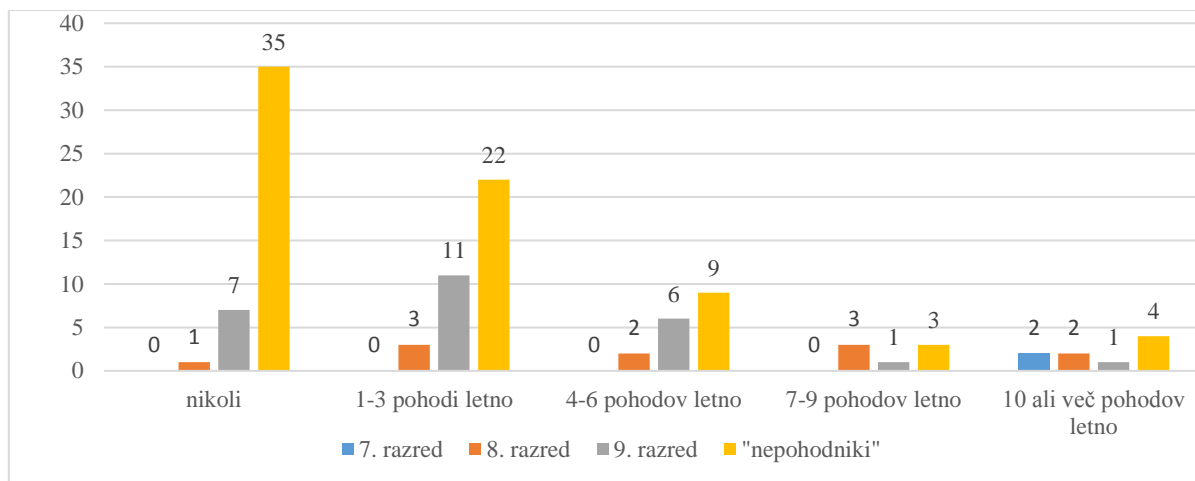
Razred:	Število dečkov:	Število deklic:	Skupaj:
7.	1	1	2
8.	6	5	11
9.	15	11	26
Skupaj:	22	17	39

Tabela 2: Predstavitev vzorca ne-pohodnikov (število anketiranih dečkov in deklic po razredih)

Razred:	Število dečkov:	Število deklic:	Skupaj:
7.	11	12	23
8.	13	19	22
9.	16	12	28
Skupaj:	40	43	73

4.2 Predstavitev rezultatov anketiranja

Graf 1: Pogostost udeleževanja pohodov (anketiranci z družino) (*nepohodniki so učenci, ki se niso udeležili šolskih pohodov)

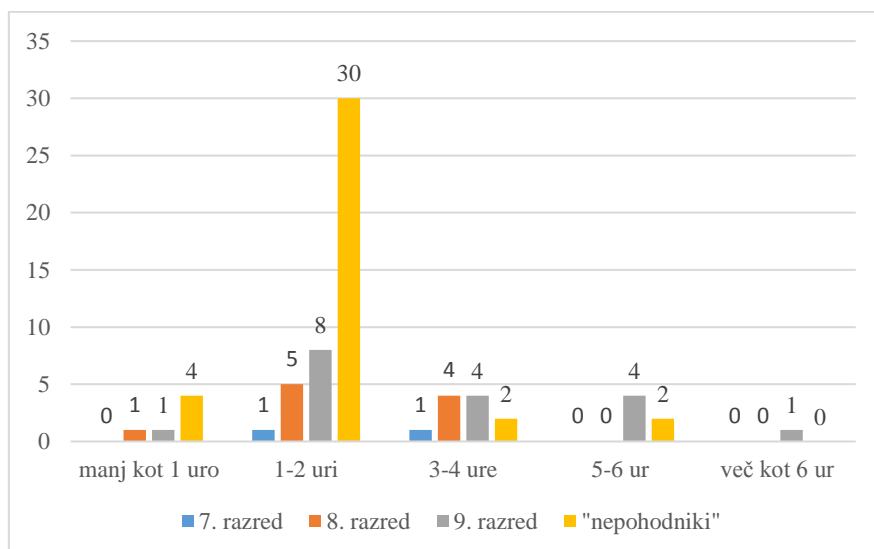


Iz grafa 1 je razvidno, da se večina anketirancev, ki so se udeležili pohoda (to je 22, kar je 56,4 % vseh vprašanih), z družino udeleži do treh pohodov letno. Le 5 učencev se udeleži 10 ali več pohodov letno, pri čemer ni razlik v spolu anketirancev.

Glede na to, da so se šolskih pohodov udeležili mladostniki, ki jim pohodništvo veliko pomeni in so hkrati zmožni premagati napor na daljšem pohodu, ugotavljamo, da mladostniki naše šole v družinah nimajo spodbude za pohodništvo.

Približno polovica vprašanih učencev, ki se niso udeležili šolskih pohodov, se z družino prav tako ne udeležuje pohodov. 22 (to je 30,1 %) se z družino udeleži do treh pohodov letno.

Graf 2: Običajno trajanje družinskih pohodov



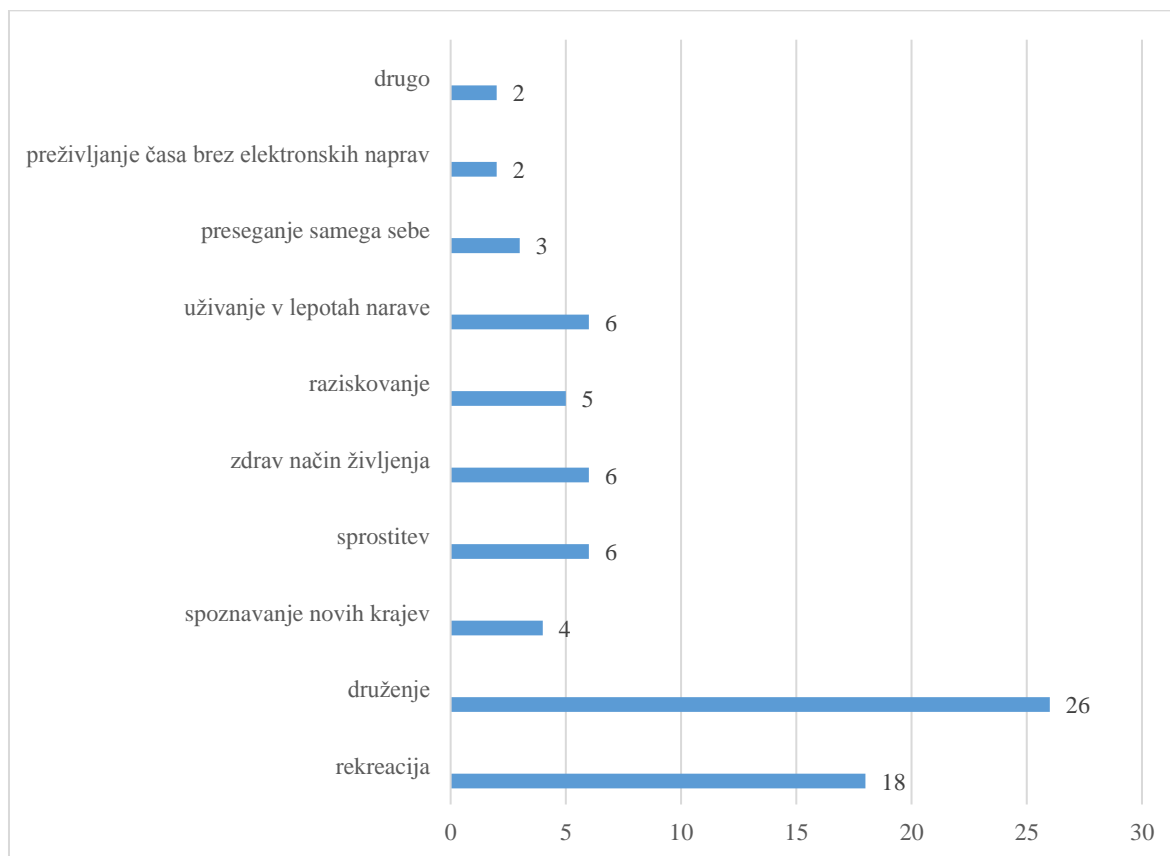
Iz grafa 2 lahko razberemo, da se učenci, ki se udeležujejo pohodov z družino, odpravljajo predvsem na 1-4 urne pohode. 23 učencev (to je 58,9 % vseh prašanih) je na vprašanje o trajanju družinskih pohodov izbralo ta časovni okvir. Med učenci, ki se niso udeležili šolskih pohodov, je 30 (41,1 %) takšnih, ki se z družino udeležujejo krajših pohodov (do dve uri).

Tabela 3: Kam se učenci z družino odpravijo na pohode

Pohod – kam?	Število odgovorov
Pohorje	25 + 34 (»nepohodniki«)
Velika planina	5 + 4 (»nepohodniki«)
Boč	3 + 5 (»nepohodniki«)
Piramida	3 + 3 (»nepohodniki«)
Rogla	3 + 2 (»nepohodniki«)
Krajnska gora	2 + 1 (»nepohodniki«)
Kalvarija	2 + 2 (»nepohodniki«)
Tamar	2
Jalovec	1
Vršič	1
Mangrt	1
Urban	1 + 1 (»nepohodniki«)
Logarska dolina	1
Črne vode	1
Triglav	1
Kum	1
Areh	1
Pekrska gorca	1
Viševnik	1 + 1 (»nepohodniki«)
Mala planina	1
Uršlja gora	1 (»nepohodniki«)
Nanos	1 (»nepohodniki«)
Alpe	1 (»nepohodniki«)

Iz tabele 3 je razvidno, kam se učenci z družino odpravljajo na pohode. »Nepohodniki« so ponovno učenci, ki se niso udeležili šolskih pohodov, a se očitno večkrat podajo na pot. Ne preseneča rezultat, da je prioriteta Mariborčanov prav Pohorje, saj je dostopno in ponuja različne zahtevnosti terena.

Graf 3: Pomen pohodništva za učence



Graf 3 prikazuje, da je druženje eden izmed glavnih motivov, ki je učence motiviral za udeležbo na šolskih pohodih. Družba prijateljev lahko mladostnike očitno pritegne v dejavnosti, ki same po sebi niso visoko motivacijske, kar je pomembno spoznanje, ki bi se ga dalo izkoristiti na različnih področjih. Med motivi za hojo visoko kotira tudi rekreacija, in sicer se je za njo odločilo več deklet kot fantov. Sklepamo, da je dekletom skrb za telo nekoliko bolj pomembna kot fantom, ki so v večjem številu navajali druženje.

Tabela 4: Pozitivni vidiki pohodništva (mnenje učencev, ki so se udeležili šolskih pohodov)

Pozitivni vidiki pohodništva	Število odgovorov
druženje (s prijatelji/sošolci/vrstniki)	34
spoznavanje novih krajev	8
uživanje v lepotah narave	8
prostitev	6
rekreacija	3
dejavnost brez elektronskih naprav	2
gibanje	2
preživljanje prostega časa v kočah	2
pohod v neznano	1
ni pouka	1
gibanje na svežem zraku	1
zabavni učitelji	1
ideje za pohod z družino	1
hrana	1
nič	1

Iz tabele 4 lahko ponovno razberemo, da učenci naše šole, ki so se udeležili šolskih pohodov, kot najpomembnejši pozitivni vidik pohodništva razumejo druženje. Vsi ostali odgovori so manj številčno zastopani. Le 5 anketirancev med pozitivnimi vidiki pohodništva ni navedlo druženja. Poudariti želimo, da sta bila oba šolska pohoda dolga približno 50 kilometrov in da so se ga udeležili učenci, ki se z družinami relativno malo ukvarjajo s pohodništvom. Prav tako smo se na poti srečevali s posameznimi nevšečnostmi. Kljub temu je element druženja zasenčil napore in tegobe na poti, zato mu na tem mestu ponovno pripisujemo odločilni pomen.

Tabela 5: Negativni vidiki pohodništva (mnenje učencev, ki so se udeležili šolskih pohodov)

Negativni vidiki pohodništva	Število odgovorov
vse mi je bilo všeč	9
hoja	5
dolžina pohoda (predolg pohod)	4
hribi	3
hrana	2
učni listi	2
tečni učitelji	2
premalo postankov	2
kazensko so me poslali domov	2
žulji	1
omejevanje učiteljev	1
prepoved uporabe telefonov	1
pohod ni zajemal plezanja	1
hoja v skupini	1
ločili smo se na skupine po tempu hoje	1
manj znana destinacija	1
težki nahrbtniki	1
prehiter tempo hoje	1
prenaporna pot	1

Tabela 5 se ukvarja z mnenjem učencev pohodnikov o negativnih platih pohodništva in večinski odgovor učencev je bil, da jim je bilo vse všeč. Večina učencev na to vprašanje niti ni odgovorila. Tisti, ki pa so odgovorili, navajajo predvsem razloge, ki izvirajo iz slabše kondicije, neizkušenosti, slabše telesne pripravljenosti in posameznih neprijetnosti na poti.

Tabela 6: Motivacija učencev za pohod

Motivacija za pohod	Število odgovorov
druženje	16 + 11 (»nepohodniki«)
vzdrževanje kondicije	15 (»nepohodniki«)
občutek samopreseganja (premagovanje samega sebe)	9
rekreacija	8
gibanje v naravi	6 + 10 (»nepohodniki«)
hrana	6 (»nepohodniki«)
odkrivanje novih krajev	3 + 3 (»nepohodniki«)
zdrav način življenja	3 + 1 (»nepohodniki«)
sprostitev	2
odklop od elektronskih naprav	2
nič – nimam motivacije	2 + 17 (»nepohodniki«)
krepitev družinskih vezi	2 (»nepohodniki«)
druženje z učenci, s katerimi se običajno ne družim	1
adrenalin	1
lepo vreme	1
nisem v šoli	1

Tabela 6 ponovno ubesedi bistveno novo spoznanje raziskovalne naloge, da je druženje temeljni motiv za aktiviranje mladostnikov, in sicer tudi med tistimi, ki se šolskih pohodov niso udeležili. Slednji se v veliki meri opisujejo kot nemotivirane. Predvsem pri dekletih je visok motivacijski element za hojo tudi vzdrževanje kondicije, fantje pa so navezujoč na to omenjali občutek samopreseganja.

Tabela 7: Predlogi učencev, kako za hojo motivirati vrstnike

Predlogi za motivacijo vrstnikov	Število odgovorov
Povedal bi, kako zabavno, poučno in zanimivo je na pohodu	25
Zunanja motivacija (ocena, odvzem telefonov ...)	5
Povedal bi, kako zdravo je hoditi	3
Ne vem	3
Pohod na dan pouka	3
Povedal bi, da starši plačajo	2
Povedal bi, da je pohod sprostitelj	2
Povedal bi, da izgubiš kalorije	1
Zanimive dejavnosti med pohodom	1
Pokazal bi slike s pohoda	1
Pripravil bi predstavitev pohoda	1
Natančno bi predstavil cilj	1
Pohod bi organiziral kot prosto orientacijsko igro	1

Rezultat, ki ga prikazuje tabela 7, ne preseneča, in sicer bi učenci svoje vrstnike za udeležbo na pohodu motivirali s pripovedovanjem o tem, kako zabavno, poučno in zanimivo je pohodništvo tudi za mlade. Zanimivo je, da jih je nekaj predlagalo tudi zunanjo motivacijo, in sicer ocenjevanje in kazen.

Vsi odgovori ankete, opravljene med učenci predmetne stopnje naše šole, vodijo v stičišče, da je mlade pohodnike za pot oziroma na poti najbolj motivira družba. Na drugem mestu je rekreacija oziroma skrb za telo, na tretjem pa želja po samopreseganju. Obstaja manjša razlika med motivacijo fantov in deklet v smeri, da fante nekoliko bolj motivira družba, dekleta pa motivacija. Večina anketiranih učencev v družini nima spodbude za pohodništvo. Tisti, ki se z družino udeležujejo pohodov, izbirajo predvsem krajše pohorske planinske ture.

5. POHODNIŠTVO IN DRUŽBENA ODGOVORNOST

Hoja je temeljna oblika človeškega gibanja, a je odnos do nje v veliki meri priučen. Z drugimi besedami, hoja spada med dejavnosti, ki jo je v obdobju socializacije mogoče spodbujati in tako vgraditi v vsakdan za celo življenje, po drugi strani pa jo izrazito izrinjata množična uporaba prevoznih sredstev in hiter tempo življenja, ki zatirata naravno potrebo po gibanju.

»Pri človeku je potrebno gibalni razvoj razvijati predvsem v prvih letih njegovega življenja. Z gibanjem ljudje zaznavamo, preizkušamo in odkrivamo svoje telo. Z njim podoživljamo veselje, ponos ter ustvarjamo zaupanje vase.«¹⁹ Ljudje se odgovornosti za lastno zdravje učimo predvsem v družini, kasneje tudi v šoli. Le kdor je odgovoren do sebe, je lahko odgovoren tudi do družbe. Odgovorna družba je lahko le družba odgovornih posameznikov. Bolj kot posameznik ozavešča svoje ravnanje, bolj lahko nanj vpliva in ga po potrebi spreminja ter ga ne pušča v nemar usodi, temveč postane aktiven.

Družbena odgovornost se v zvezi s pohodništvom kaže najmanj na treh področjih, in sicer pri hoji kot bistvenemu dejavniku zdravega življenjskega sloga (le zdrav, gibalno aktiven posameznik bo lahko aktivno živel svojo odgovornost do družbe in delal družbo boljše), pohodništvu kot dejavnosti skrbi za okolje in razvoja okoljske osveščenosti (pohodniki odnašajo odpadke v dolino, ne povzročajo hrupa, varujejo rastline in živali, ne odnašajo velikih količin gozdnih sadežev in plodov, ne kurijo ognja idr.) ter pohodništvu kot družabni aktivnosti, ki zahteva primerne socialne in komunikacijske veščine, sprejemanje in prilagajanje drugačnosti (npr. ravnanje po najšibkejšem členu na poti, medsebojna pomoč, občutek pripadnosti). K razvoju in spodbujanju vsega naštetega lahko veliko prispeva tudi dejavnost pohodništva in na to želimo opozoriti v svoji raziskovalni nalogi. Pohodništvo je družbeno odgovorna dejavnost in na to želimo opozoriti bralce naše naloge. Gibanje, ekologija in pozitivni socialni odnosi so le del vrednot, ki jih lahko mladostniki pridobijo s pohodništvom. In tako prispevajo svoj del k odgovornosti celotne družbe.

¹⁹ Slavič, Porijeva in Videmškova, 2013, str. 75.

6. SKLEP

»Pohodništvo je v Sloveniji najbolj množična športna dejavnost, z njo se ukvarjajo tako mladi kot nekoliko starejši. Je športna zvrst, ki ne zahteva velikih finančnih stroškov oziroma jih sploh ne. Ima mnoge pozitivne učinke, upoštevajo in vrednotijo pa jo tudi tisti, ki ne hodijo v gore.«²⁰

Tudi učenci naše šole smo se podali na dva približno 50 km dolga pohoda, ki sta nas navdihnili za pisanje raziskovalne naloge, ki bi naše praktične izkušnje nadgradila s teoretičnim ozadjem. Podrobneje smo se zato posvetili pomenu hoje in bližje predstavili različne elemente pohodništva, ki smo jih povezali z lastnim doživljanjem.

V svoji raziskovalni nalogi smo preverjali posamezne hipoteze, o katerih zaključujemo sledeče. Prvo hipotezo, da je pohodništvo dejavnost, primerna za vsakogar, lahko potrdimo. V strokovni literaturi smo izvedeli, da je hoja velikega pomena za ljudi vseh starosti. Prav hoja in nenehno gibanje celotnega telesa sta pogoja in temelja za zdravje in vitalnost človeka. V današnjem času postaja gibanje za zdravega človeka nuja, za obolelega pa zdravilo. Naša telesa niso ustvarjena za sedenje, ampak za gibanje. Gibanje in različne aktivnosti (med njimi tudi pohodništvo) blagodejno vplivajo na naše počutje in zdravje.

Tudi drugo hipotezo, ki pravi, da se večina anketiranih učencev naše šole z družino ne udeležuje pohodov, lahko potrdimo le delno. Anketirali smo 39 učencev predmetne stopnje, ki so se udeležili vsaj enega šolskega pohoda, in 73 učencev predmetne stopnje, ki se šolskih pohodov niso udeležili. Petina prvih in polovica slednjih se z družino ne udeležuje pohodov, kar je veliko število. Toda ostali se v domačem okolju vendarle udeležujejo posameznih pohodov, največ izmed njih krajših, do nekaj ur trajajočih pohodov. Še vedno ostaja priokus, da mladostniki naše šole pri starših nimajo zgleda oziroma spodbude k pohodniški dejavnosti.

Tretjo hipotezo, da večina anketiranih učencev, ki se z družino udeležujejo pohodov, svoje poti izbira na Gorenjskem, moramo zavrnilo, saj med pohodniškimi turami izrazito izstopa mariborsko Pohorje. Pohorje je hitro dostopno, za krajše ture ne zahteva zapletene logistike, je cenovno ugodnejša varianta, hkrati pa ponuja po zahtevnosti in naravnih lepotah raznovrstne poti. Posamezni učenci se udeležujejo tudi pohodov na Gorenjskem, a v bistveno manjšem številu.

²⁰ Slavič, Porijeva in Videmškova, 2013, str. 81.

Četrto hipotezo, da je med dekleti in fanti naše šole, ki so se udeležili šolskih pohodov, razlika v motivacijskih dejavnikih za udeležbo, lahko potrdimo. Med motivacijskimi dejavniki, ki najbolj spodbujajo pohodništvo, so učenci navajali predvsem druženje in rekreacijo, in sicer se je za druženje izreklo 17 fantov in 9 deklet, za rekreacijo pa 7 fantov in 11 deklet. Razlika v odgovorih sicer ni velika, morda pa nakazuje razhajanje v motivacijskih dejavnikih glede na spol.

Obširne teme, kot je pohodništvo med mladostniki, v raziskovalni nalogi ni mogoče zajeti v celoti, zato smo se posvetili posameznik vidikom. Za nadaljnje raziskovanje predlagamo primerjavo z drugimi šolami (ali prav tako organizirajo pohode, kam se odpravljajo, kaj motivira učence ...), poudarek na vključitvi socialno ogroženih učencev, učencev s posebnimi potrebami in drugih skupin zaznamovanih otrok, morda celo inovacijski projekt na temo predloga konkretne pohodne poti za osnovnošolce, ki bi vključevala elemente pouka, raziskovanja, gibanja, sproščanja itd.

Pred udeležbo na šolskih pohodih se tudi sami nismo pogosto srečevali s pohodništvom. Vsi smo športniki in se skoraj vsakodnevno ukvarjamo z različnimi športi. V pohodništvu vidimo izziv zase in svoje vrstnike, zato smo z veseljem naredili prvi korak in se podali na pot. Upamo, da se bomo lahko še kdaj udeležili pohodov v družbi prijateljev.

Zavedamo se, da pohodništvo med mladimi ni na vrhu liste najpriljubljenejših oblik gibanja. V okviru ideje o družbeni odgovornosti ga predstavljamo kot eno izmed poceni in zanimivih možnosti gibanja, ki nadalje lahko prispeva k dobremu telesnemu in duševnemu zdravju. Morda je pohodništvo lahko le dopolnilna oblika gibanja, ki lahko popestri običajne treninge, saj odpira široko paleto možnosti za rekreacijo, učenje, spoznavanje novih krajev, preseganje samega sebe in – prvi korak.

7. LITERATURA

- Beattie, R. (2011). **Kako preživeti v naravi. Od priprave nahrbtnika do srečne vrnitve domov.** Ljubljana: Tehniška založba.
- Bird, W. in Reynolds, V. (2002). **Hoja za zdravje. Popoln vodnik za dobro počutje in telesno pripravljenost.** Tržič: Učila International.
- Jeriček Klanšček, H. in sodelavke (2015). **Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji. Izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2014.** Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Penca, J. (1991). **Hoja za zdravje in moč.** Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Murphy, S. (2010). **Hoja.** Tržič: Učila.
- Musek, J. in Pečjak, V. (1996). **Psihologija.** Ljubljana: Educy.
- Norden, F. (2009). **Nordijska hoja. S hojo do zdravega načina življenja.** Tržič: Učila.
- Prah, J. (brez letnice). **Pohodništvo, izletništvo in evropske pešpoti.** Pridobljeno s svetovnega spleta 15. 11. 2016: http://eupoti.com/pohodnistvo_prah.htm.
- Slavič, J., Videmšek, M. in Pori, M. (2013). **Pohodništvo za mlajše otroke v okviru družine in vrtca. Šport, št. 3/4 (61), str. 74-82.**

8. PRILOGE

8.1 Predstavitev anketnega vprašalnika za učence, ki so se udeležili šolskih pohodov

Smo osnovnošolci in pripravljamo raziskovalno nalogo s področja športa, pri čemer potrebujemo tvojo pomoč. Prosimo, da iskreno odgovoriš na anonimna vprašanja, ki so pred teboj. Odgovore bomo uporabili le za namene raziskovalne naloge. Za sodelovanje se ti zahvaljujemo.

1. **SPOL** (Obkroži.) **M** **Ž**
2. **RAZRED** (Obkroži.) **7.** **8.** **9.**

3. **Kako pogosto se z družino udeležuješ pohodov?** (Obkroži. Možen je en odgovor.)

- a) nikoli
- b) 1-3 pohodi letno
- c) 4-6 pohodov letno
- d) 7-9 pohodov letno
- e) 10 ali več pohodov letno

4. **Koliko časa običajno traja vaš družinski pohod?** (Odgovorijo le tisti, ki hodijo. Obkroži. Možen je en odgovor.)

- a) Manj kot 1 uro
- b) 1-2 uri
- c) 3-4 ure
- d) 5-6 ur
- e) Več kot 6 ur

5. **Kam ste se z družino že odpravili na pohod?** Naštej nekaj tur. (Odgovorijo le tisti, ki z družino hodijo na pohode.)

6. **Kaj ti pomeni pohodništvo?** (Odgovorijo vsi anketiranci. Obkroži dva najpomembnejša dejavnika.)

- a) Rekreatcija
 - b) Druženje
 - c) Spoznavanje novih krajev
 - d) Sprostitev
 - e) Zdrav način življenja
 - f) Raziskovanje
 - g) Uživanje v lepotah narave
 - h) Preseganje samega sebe
 - i) Preživljanje časa brez telefona, računalnika ...
 - j) Drugo:
-
-
-

Pri naslednjih vprašanjih odgovor zapiši v predviden prostor. Prosimo za jasne, izčrpne odgovore.

7. Kaj ti je bilo na šolskih pohodih najbolj všeč?

8. Kaj ti je bilo na šolskih pohodih najmanj všeč?

9. Kaj ti predstavlja največjo motivacijo, da se udeležiš pohoda?

10. Kako bi ti motiviral vrstnike, da bi se tudi oni udeležili (šolskih) pohodov?

8.2 Predstavitev anketnega vprašalnika za učence, ki so se udeležili šolskih pohodov

Smo osnovnošolci in pripravljamo raziskovalno nalogo s področja športa, pri čemer potrebujemo tvojo pomoč. Prosimo, da iskreno odgovoriš na anonimna vprašanja, ki so pred teboj. Odgovore bomo uporabili le za namene raziskovalne naloge. Za sodelovanje se ti zahvaljujemo.

- | | | | |
|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|
| 1. SPOL (Obkroži.) | | M | Ž |
| 2. RAZRED (Obkroži.) | 7. | 8. | 9. |

3. Kako pogosto se z družino udeležuješ pohodov? (Obkroži. Možen je en odgovor.)

- a) nikoli
- b) 1-3 pohodi letno
- c) 4-6 pohodov letno
- d) 7-9 pohodov letno
- e) 10 ali več pohodov letno

4. Koliko časa običajno traja vaš družinski pohod? (Odgovorijo le tisti, ki hodijo. Obkroži. Možen je en odgovor.)

- a) Manj kot 1 uro
- b) 1-2 uri
- c) 3-4 ure
- d) 5-6 ur
- e) Več kot 6 ur

5. Kam ste se z družino že odpravili na pohod? Naštej nekaj tur. (Odgovorijo le tisti, ki z družino hodijo na pohode.)

Pri naslednjem vprašanju odgovor zapiši v predviden prostor. Prosimo za jasne, izčrpne odgovore.

5. Kaj te motivira/bi te motiviralo, da se udeležuješ/bi se udeležil kakšnega pohoda?
