

»Mladi za napredek Maribora 2020«

37. srečanje

TEK IN PRILJUBLJENOST TEKA MED OSNOVNOŠOLCI

Raziskovalno področje: ŠPORT

Raziskovalna naloga

Avtor: JAKA MLEKUŽ

Mentor: MIHAELA DORNER

Šola: OŠ FRANCA ROZMANA-STANETA MARIBOR

Število točk: 152/ 170

Maribor, 2020

»Mladi za napredek Maribora 2020«
37. srečanje

TEK IN PRILJUBLJENOST TEKA MED OSNOVNOŠOLCI

Raziskovalno področje: ŠPORT
Raziskovalna naloga

Maribor, 2020

KAZALO VSEBINE

1 UVOD.....	6
2 NAMEN NALOGE	7
3 HIPOTEZE.....	8
4 METODOLOGIJA RAZISKOVANJA.....	9
5 TEK.....	10
5. 1 Pomembnost teka	10
6 TEK IN OSNOVNOŠOLCI.....	12
6.1 Tek v učnem načrtu.....	12
6.2 Tek izven šole	14
6.3 Tekaška tekmovanja za osnovne šole.....	14
7 TEK IN PRILJUBLJENOST TEKA MED OSNOVNOŠOLCIH V RAZLIČNIH	15
7. 1 Kaj počneš za svoje zdravje?	16
7. 2 Ali kaj treniraš?	17
7.2.1 Kaj treniraš?	18
7. 3 Ali se ti zdi tek pomemben?	20
7.3.1 Zakaj?.....	21
7.3.2 Kako pomemben se ti zdi tek?	22
7. 4 Se ukvarjaš s tekom?	23
7. 4. 1 Čemu se ukvarjaš s tekom?	24
7. 4. 2 Kdaj si se začel ukvarjati s tekom?	24
7. 4. 3 Kdo te je navdušil za tek?	25
7. 4. 4 Ali si član/-ica katerega tekaškega društva/kluba?	25
7. 4. 5 Zakaj se ne ukvarjaš s tekom?	25

7. 5 Se udeležuješ tekaških tekmovanj? Zakaj? Katerih? S kom?.....	25
7. 5. 1 Če da, zakaj?.....	26
7. 5. 2 Katerih tekmovanj se udeležuješ?	26
7. 5. 3 S kom se udeležuješ tekmovanj?	26
7. 6 Zakaj se en udeležuješ tekmovanj?	27
7. 8 Ali greš kdaj teč?.....	27
7. 8. 1 S kom tečeš?	28
7. 8. 2 Kakšno razdaljo pretečeš?	28
7. 8. 3 Kako se po teku počutiš?.....	28
7. 9 Starši in tek	29
7. 9. 1 Kdo od staršev se ukvarja s tekom?.....	29
7. 9. 2 Kako pogosto?	29
7. 9. 3 Ali se udeležujejo tekaških tekmovanj?	29
7. 9. 4 Katerih tekaških tekmovanj se udeležujejo?	30
7. 10 Priljubljenost atletskih panog in disciplin	30
8 INTERVJUJI S TEKAČICO IN TRENERKO, NEKDANJO UČITELJICO ŠPORTA IN AKTIVNIMA UČITELJEMA ŠPORTA	33
8. 1 Intervju z nekdanjo tekačico in današnjo trenerko v atletskem društvu	34
8. 2 Intervju z nekdanjo učiteljico športa na osnovni šoli	36
8. 3 Intervju z aktivnim učiteljem športa v osnovni šoli	38
8. 4 Intervju z aktivno učiteljico športa v osnovni šoli	40
9 DRUŽBENA ODGOVORNOST	42
10 RAZPRAVA	43
11 PRILOGA	46
12 VIRI IN LITERATURA	48

12. 1 Literatura	48
12. 2 Spletni viri	48

KAZALO PREGLEDNIC

Preglednica 1: Kaj počneš za svoje zdravje?	16
Preglednica 2: Ali kaj treniraš? (fantje).....	17
Preglednica 3: Ali kaj treniraš? (dekleta)	17
Preglednica 4: Če da, kaj? (fantje)	18
Preglednica 5: Če da, kaj? (dekleta).....	19
Preglednica 6: Ali se ti zdi tek pomemben? (fantje)	20
Preglednica 7: Ali se ti zdi tek pomemben? (dekleta)	20
Preglednica 8: Če da, zakaj?	21
Preglednica 9: Če ne, zakaj?	22
Preglednica 10: Kako pomemben je tek?	22
Preglednica 11: Ali se ukvarjaš s tekom?	24
Preglednica 12: Se udeležuješ tekaških tekmovanj?	26
Preglednica 13: Ali greš kdaj teč?	27
Preglednica 14: Ali se tvoji starši oz. kdo od tvojih staršev ukvarja s tekom?	29
Preglednica 15: Povezanost odnosa do teka (otroci, starši).....	30
Preglednica 16: Katera atletska panoga ti je najljubša?	31
Preglednica 17: Katera atletska disciplina ti je najljubša?.....	31

KAZALO GRAFIKONOV

Grafikon 1: Ali kaj treniraš?	18
Grafikon 2: Ali se ti tek zdi pomemben?	20
Grafikon 3: Katero oceno bi dal/-a teku?	23
Grafikon 4: Ali se ukvarjaš s tekom?	24
Grafikon 5: Se udeležuješ tekaških tekmovanj?	26
Grafikon 6: Ali greš kdaj teč?	27
Grafikon 7: Ali se tvoji starši oz. kdo od tvojih staršev ukvarja s tekom?	29

POVZETEK

V nalogi bom raziskoval vlogo teka v osnovni šoli in odnos osnovnošolcev do teka. V prvem delu bom proučil, kaj so avtorji ugotovili o vlogi teka za človeka in kako je tek umeščen v učni načrt osnovne šole ter kje lahko osnovnošolci organizirano tečejo. V drugem delu naloge bom s pomočjo vprašalnika ugotavljal, kakšen odnos imajo osnovnošolci do teka in primerjal odnos do teka različnih starostnih skupin ter prepoznaval morebitne razlike med deklicami in dečki. V nalogi me zanima tudi, ali se pri navdušenju osnovnošolcev za tek kaže vpliv staršev in njihovo navdušenje za tek oziroma njihovo ukvarjanje s tekom. V intervjujih z učitelji predmeta Šport na osnovni šoli in z nekdanjimi atleti ter tekači pa bom predstavil njihovo videnje teka in kako zaznavajo oni odnos mladih do teka.

1 UVOD

V vsakdanjem življenju se vsak dan srečujemo s tekom. Tečemo mi ali teče kdo v okolici. Nekateri tečejo za sprostitev, nekateri za postavo in zdravje, nekateri za dobre rezultate, nekateri pa ker se jim kam mudi. Tek je pomemben že od začetka človeštva, ko so ljudje lovili in bežali pred živalmi. Kasneje je bil pomemben za vojaške namene, saj so ljudje tekli, ko so napadali sovražnike ali bežali pred njimi. V antiki je bil tek pomemben del kulture, saj so se številni atleti pomerili v teku in zmagovalec je bil bogato nagrajen. Danes pa je tek pomemben predvsem zato, ker je zelo dober za zdravje. Opažam, da je tek med odraslimi postal zelo popularen. To opažam, ker se ljudje vedno raje udeležujejo maratonov in mestnih ter vaških tekov (dober primer velikega zanimanja za tek sta Maraton treh src v Radencih in Ljubljanski maraton) in ker vedno več ljudi posveča prosti čas teku. Splošno dejstvo je, da se odrasli vedno raje posvečajo teku. Mene pa zanima, kako je s priljubljenostjo teka pri osnovnošolcih, saj še podatka o tem nisem nikoli zasledil in se mi zdi dobro, da bi izvedeli, kaj bodo pokazali rezultati te raziskovalne naloge.

S tekom sem se do sedaj srečeval pri različnih športih, na tekaških tekmovanjih, na treningih, ko sem videl kako nekateri ljudje tečejo za rekreacijo, v revijah, v časopisih, na televiziji. Pri atletiki (pri teku) me je pritegnilo, da je veliko različnih disciplin, da si po treningu sproščen in da si pridobiš kondicijo, ki jo potrebuješ tudi pri vseh drugih športih.

Ideja za raziskovalno nalogo se je porodila na jutranji uri, pri kateri učiteljica učencem, ki jih zanima priprava raziskovalne naloge, pomaga pri izboru teme. Tam me je vprašala, kaj me veseli in ko sem povedal, da me veseli atletika (teki na dolge razdalje), mi je predlagala, da bi lahko naredil kaj na to temo. Med razmišljanjem, kaj bi raziskoval o teku, sem se spomnil na udeležbo učencev na šolskem krosu, na udeležbo na državnem tekmovanju, na število osnovnošolcev, ki trenirajo atletiko in na odnos do teka mojih sošolcev in sošolk. Zato sem se odločil, da bom raziskoval, kakšen je odnos osnovnošolcev do teka, koliko se jih ukvarja s tekom, katere panoge in discipline imajo najraje pri atletiki, ali imajo na priljubljenost do teka otroka kakšen vpliv starši, ali se udeležujejo tekaških tekmovanj, in nato primerjal odgovore različno starih otrok ter prepoznaval morebitne razlike pri odgovorih med fanti in dekleti.

2 NAMEN NALOGE

V tej nalogi želim ugotoviti, kakšen je odnos osnovnošolcev do teka, koliko se jih ukvarja s tekom, katere panoge in discipline imajo najraje pri atletiki, ali imajo na priljubljenost do teka otroka kakšen vpliv starši, ali se učenci udeležujejo tekaških tekmovanj in primerjati odgovore različno starih otrok in morebitne razlike pri odgovorih med fanti in dekleti. V nalogi bom opravil tudi nekaj intervjujev z učitelji predmeta Šport, z nekdanjo atletinjo in trenerko v Atletskem društvu Štajerska Maribor. Poskušal bom ugotoviti, kaj si oni mislijo o odnosu osnovnošolcev do teka, kaj opažajo, kakšne so razlike pri odnosu do teka med različno starimi otroki, kakšen je bil odnos osnovnošolcev do teka, ko so oni obiskovali osnovno šolo oziroma ko so delali v njej ali še delajo (odvisno od intervjuvanca).

Želim, da bi ljudje, ki bodo brali nalogo in slišali predstavitev, ugotovili, kakšen je odnos osnovnošolcev do teka, in razmislili o mojih ugotovitvah. Mogoče bo moja raziskovalna naloga tudi koga navdihnila za tek in se bo s svojo družino začel ukvarjati s tekom, morda tudi udeleževati tekaških tekmovanj.

Morda bodo bralci poskusili najti načine, da bi dvignili priljubljenost te atletske discipline tudi v šolah. Ker otroci pri teku najdejo manj atraktivnosti ('nič se ne dogaja'), bi bilo dobro, da tudi otroke ozavestimo o pomenu teka in vlogi teka pri drugih športih, še posebej če vemo, da velika večina otrok nekaj trenira.

3 HIPOTEZE

Na osnovi zastavljenih ciljev predvidevam:

- da se veliki večini otrok tek zdi pomemben;
- da se jih zelo malo ukvarja s tekom;
- da se jih zelo malo udeležuje tekaških tekmovanj;
- da imajo starši vpliv na odnos do teka svojih otrok;
- da imajo otroci najraje tek na kratke proge;
- da imajo najmanj radi tek na dolge proge;
- da imajo najraje tek na 60m;
- da so otroci včasih raje tekli;
- da so se raje udeleževali tekaških tekmovanj;
- da je največ zanimanja za tek v drugi triadi in
- da ja najmanj zanimanja za tek v zadnji triadi.

Menim, da se bo pokazala razlika pri odgovorih fantov in deklet, in sicer pri hipotezah:

- da se veliki večini otrok tek zdi pomemben.

predvidevam, da:

- se fantom zdi tek pomembnejši.

Tako menim na osnovi opažanj pri športni vzgoji, pri športno-vzgojnem kartonu (pri svojih sošolcih in sošolkah).

4 METODOLOGIJA RAZISKOVANJA

Pri svojem raziskovalnem delu sem uporabil več metod, in sicer branje strokovne literature, anketiranje, intervju, primerjavo.

Najprej sem po spletu in v sistemu Cobiss iskal literaturo o teku. Ugotovil sem, da knjig, ki govorijo samo o teku, ni veliko. Našel sem predvsem avtobiografije tekačev in njihove podvige oziroma zapise tekaških poti in posamezne članke.

Pregledal sem oba veljavna učna načrta in sicer Učni načrt za predmet Šport in Učne načrte za izbirne predmete Šport za zdravje, Šport za sprostitev in Šport in ugotavljal, kje in koliko in kako je tek zapisan v načrtih.

Po razmišljanju o teku med osnovnošolci sem zastavil hipoteze.

Pripravil sem vprašalnik za učence. Nato sem se odločil, katerim razredom jih bom dal reševati. Odločil sem se za zadnji razred vsake triade, torej za učence 3., 6. in 9. razreda. Anketiranje sem izvajal od 22. 11. 2019 do 24. 12. 2019, ko sem izvedel reševanje vprašalnik v zadnjem razredu. Med anketiranjem sem bil ves čas prisoten, prisotni so bili tudi učitelji, ki so tisto uro poučevali v razredu. Ker so to bile po navadi razredne ure, so torej bili prisotni tudi razredniki. Otrokom v 3. razredu sem moral pogosto kaj pojasniti in po nasvetu učiteljice so vprašalnik izpolnjevali vodeno. Rezultate vprašalnikov sem pregledoval od 30. 11. 2019 do 28. 12. 2019. Pri anketiranju je sodelovalo 185 učencev, in sicer 90 fantov in 95 učenk.

Izvedel sem štiri intervjuje, in sicer s T. M., nekdanjo atletinjo in trenerko pri Atletskem društvu Štajerska Maribor, z upokojeno učiteljico športa H. K. in aktivnima učiteljema športa na osnovni šoli M. G. in M. K. R.. En intervju sem posnel z diktafonom, prepisal posneto in predstavil ugotovitve, pri preostalih pa sem si na željo sogovorcev odgovore le zapisoval.

V zaključku sem preveril hipoteze, jih potrdil ali ovrgel.

5 TEK

Tek je atletska panoga. Beseda atletika in atlet sta starogrškega izvora. Atlet je tisti, ki tekmuje za nagrado (Ancientolympicgames [splet]). Beseda izhaja iz besed 'athlos', ki pomeni tekmovanje in 'athlon', ki pomeni nagrado (Prav tam). Atletiko imenujejo tudi kraljica športov (AZS [splet]). Prvič tek omenjajo leta 1806 v knjigi J. Sinclaira A Collection of Papers of the Subject of Athletic Exercices (Prav tam). Tek je tudi poleg hoje elementarno gibanje človeka (Škof 2010: 13).

5. 1 Pomembnost teka

Tek je pomemben za večino športnih panog in disciplin (Škof 2010: 13). Razvil se je v enega najbolj priljubljenih vzdržljivostnih športov (Tek 2007: 5). Je vzdržljivostni šport in pomaga pri »preprečevanju bolezni, krepi srčno žilni sistem, ščiti krvožilje ter vzdržuje zdravo kri in celice« (Tek 2007: 17). Tek vpliva tudi na počutje in duševno zdravje. Uporabljajo ga kot terapijo pri zdravljenju depresije (Prav tam). Če se redno ukvarjamo s športom, se lahko zniža tudi krvni tlak, srce se okrepi, koristi pljučem, poveča se količina kisika v krvi, poveča se število krvnih telescev (Tek 2007: 19). Pri teku se krepi imunski sistem, tek razbremeni glavo in misli, pomaga pri presnavljanju maščob, zmanjšuje apetit in z njim si podarimo spanec (Tek 2007: 24).

Dobri učinki teka so še: izboljšano delovanje pljuč, zdravje srca, zniževanje krvnega tlaka, izboljšan imunski sistem, boljši nadzor nad telesno težo, zboljšana moč skeleta, zmanjšanje stresa, boljši spanec, več življenjske energije, izboljšanje mentalnega zdravja (Slovenija teče [splet]).

S tekom se lahko ukvarjamo kjer koli. Je razmeroma poceni šport. Tek je dokaj preprosta aktivnost, za katero potrebuješ nekaj opreme: tekaške čevlje in osnovno športno opremo, kot so kratka majica, kratke hlače ali trenerka (odvisno od vremena), predvsem pa voljo, da se na

tek sploh odpraviš. Ta šport je dosegljiv vedno, saj zanj ne potrebuješ posebnega prostora, je pa tudi cenovno ugoden, saj si moraš kupiti le opremo, ki ni tako draga. Najpomembnejša stvar pa je, da ugodno vpliva na naše zdravje, razvoj telesa in razvoj mišic (če ne pretiravamo).

Ljudje so v teku najdejo različen smisel. Beno Arnejčič, leta 2018 je izšla njegova znanstvena monografija Tek in beg – podzavestna moč človeka v gibanju, pravi: »Smisel teka je spoznavanje in samouresničevanje sebe kot celostnega bitja.« in še, da je »smisel teka ravnotežje med svobodo in odgovornostjo do sebe in drugih, da je (tek) postavljanje meje sebi in drugim, da potem lahko gradimo odnose in vzpostavimo zaupanje« (Bukla, št. 144, [splet], 2019). Helena Žigon pa v knjigi Bela dama (Kozina Praprotnik 2014: zavihek) pravi : »Med tekom imam mir.«

Dobri učinki teka so: » Izboljšano delovanje pljuč, zdravje srca, zniževanje krvnega tlaka, izboljšan imunski sistem, boljši nadzor nad telesno težo, zboljšana moč skeleta, zmanjšanje stresa, boljši spanec, več življenjske energije, izboljšanje mentalnega zdravja.«

Atletika ima pomembno vzgojno in biološko funkcijo pri razvoju mladih. Na spletni strani Atletske zveze Slovenije so izpostavili vlogo in pomen šolske atletike, kamor sodi tudi tek, in sicer navajajo, da atletika vpliva na »razvoj osnovnih – prirodnih gibalnih sposobnosti, razvoj specifičnih gibalnih sposobnosti, razvoj pomembnih življenjskih funkcionalnih sposobnosti, učenje in osvajanje temeljnih atletskih znanj, zadovoljevanje primarnih bioloških potreb, razvoj ustvarjalnosti in samopodobe, razvoj osebnostnih karakteristik, razvoj moralnih in psihosocialnih vrednot, razvoj zdravega življenjskega sloga in zdravih življenjskih navad« (AZS [splet]).

6 TEK IN OSNOVNOŠOLCI

Osnovnošolci se s tekom srečujejo v šoli pri predmetu Šport in pri izbirnih predmetih Šport za zdravje, Izbrani šport in Šport za sprostitev, pri različnih športih, s katerimi se ukvarjajo, pa tudi pri vsakodnevnih aktivnostih, npr. pri igri, če se jim kam mudi itd.

6.1 Tek v učnem načrtu

Tek se v učnem načrtu pojavlja v vseh obdobjih šolanja. Najdemo ga tudi v učnih načrtih izbirnega predmeta Šport. Učni načrt za Športno vzgojo (Učni načrt za Športno vzgojo [splet]) tek omenja v okviru Atletske abecede v zapisu praktičnih in teoretskih vsebin za 1., 2. in 3. razred (Učni načrt za Športno vzgojo [splet], str. 10), in sicer omenja tek v naravi in sproščen in koordiniran tek na krajše razdalje iz visokega starta, štafetne igre z elementi tekov in v 2. in 3. razredu ritem teka.

V 2. triadi pri praktičnih in teoretičnih vsebinah so v tabeli Atletika (str. 17) navedeni Štafetni teki, hiter tek z visokega in nizkega starta, daljši tek v naravi v pogovornem tempu, vaje za spopolnjevanje tehnike teka, štafete. Učenci pa morajo poznati osnovne atletske pojme, med katerimi je tudi tekališče.

V zadnjem triletju učni načrt navaja (str. 24) vaje za spopolnjevanje tehnike teka (atletska abeceda), predajo štafetne palice v hoji in teku, fartlek, dolgotrajnejši tek v naravi v pogovornem tempu.

Med standardi znanja prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja so pri razdelku Atletska abeceda (str. 31) zapisani naslednji standardi: »Učenec skladno in sproščeno teče. Neprekinjeno teče pet minut v pogovornem tempu. Na znak hitro steče z visokega starta. /.../ Učenec skladno in sproščeno teče. Neprekinjeno hodi in teče pet minut. Na znak steče z visokega starta.«

V drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju učni načrt (str. 33) navaja standarde, ki so povezani s tekom, in sicer: »Učenec zna teči z visokega in nizkega starta /.../. Sposoben je

teči deset minut v lahkotnem pogovornem tempu. /.../ Pozna osnovne atletske pojme in razume šartna povelja. Učenec zna teči z visokega štarta/.../. Sposoben je teči pet minut v počasnejšem tempu.«

V tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju pa učni načrt navaja (str. 35) s tekom povezane standarde, in sicer: »Učenec pozna in pravilno izvaja osnovne vaje za spopolnjevanje tehnike teka. Teče z nizkega in visokega štarta. Preda štafetno palico v teku. Sposoben je teči vsaj 15 minut v lahkotnem pogovornem tempu. /.../ Učenec izvaja osnovne vaje za spopolnjevanje tehnike teka. Teče z nizkega in visokega štarta. Preda štafetno palico v hoji. Sposoben je teči v naravi vsaj 10 minut (lahko tudi z vmesno hojo) v počasnejšem tempu.«

V učnem načrtu za Izbirni predmet Šport pri predmetu Šport za zdravje omenjajo med praktičnimi vsebinami (Učni načrt za izbirni predmet Šport [splet], str. 9) vaje za spopolnjevanje tehnike teka, fartlek in dolgotrajnejši tek v naravi. Rubrika Raven sposobnosti navaja: »Učenci so sposobni in znajo koordinirano in sproščeno teči od 9 do 12 minut. Skušajo izboljšati tehniko teka /.../.«

Učni načrt za predmet Izbrani šport (str. 12) navaja vaje za spopolnjevanje tehnike teka, predajo štafetne palice v hoji in teku, fartlek in dolgotrajnejši tek v naravi. Cilj je, da znajo koordinirano in sproščeno teči, teči z visokega in nizkega štarta (str. 13).

Pri predmetu Šport za sprostitev so med vsebinami (str. 18) navedene vaje za spopolnjevanje tehnike teka, fartlek in dolgotrajnejši tek v naravi v pogovornem tempu. Učenci ob koncu obdobja znajo koordinirano in sproščeno teči, sposobni morajo biti teči nepretrgano vsaj 12 minut.

6.2 Tek izven šole

Izven šole se osnovnošolci srečujejo s tekom med igro, pri različnih športih, če se jim kam mudi in podobno. Lahko pa se pridružijo kakšnemu atletskemu klubu ali društvu, kjer se bodo na vsakem treningu srečevali s tekom, saj je tek atletska panoga.

6.3 Tekiška tekmovanja za osnovne šole

Atletska zveza Slovenije na svoji spletni strani (AZS [splet]) navaja tekmovanja v poglavju Šolska atletika, in sicer:

- Ekipno atletsko tekmovanje za osnovne šole,
- Ekipno atletsko tekmovanje za srednje šole,
- Prvenstvo Slovenije v gorskem teku za osnovne in srednje šole,
- Posamično atletsko tekmovanje za osnovne šole,
- Posamično atletsko tekmovanje za srednje šole,
- Prvenstvo Slovenije v krosu za osnovne in srednje šole,
- Prvenstvo Slovenije v uličnem teku za osnovne in srednje šole.

Osnovnošolci se lahko poleg teh tekaških tekmovanj udeležujejo tudi drugih tekaških tekmovanj, npr. mitingov, državnih tekmovanj, mednarodnih tekmovanj, mestnih tekov, vaški tekem in podobno; prvih treh predvsem s klubom.

7 TEK IN PRILJUBLJENOST TEKA MED OSNOVNOŠOLCIH V RAZLIČNIH TRIADAH (REZULTATI VPRAŠALNIKA)

Anketiral sem učenke in učence zadnjega razreda v vsaki triadi (3., 6., 9. razred). Vprašalnike sem izvajal od 22. 11. 2019, do 24. 12. 2019, ko sem izvedel zadnji vprašalnik. Rezultate vprašalnikov sem pregledoval in analiziral od 30. 11. 2019 do 28. 12. 2019. Pri anketiranju je sodelovalo 185 učencev zadnjega razreda vsake triade, in sicer 52 tretješolcev (28 fantov in 24 deklet), 66 šestošolcev (34 fantov in 32 deklet) in 67 devetošolcev (28 fantov in 39 deklet), skupaj 90 fantov in 95 deklet.

V anketnem vprašalniku (Priloga) so učenci morali zapisati svoj spol in razred, ki ga obiskujejo.

Vprašal sem jih,:

- kaj počnejo za svoje zdravje;
- ali kaj trenirajo in kaj trenirajo;
- ali se jim zdi tek pomemben in kako pomemben se jim zdi;
- ali se ukvarjajo s tekom in čemu se ali se ne;
- kdaj so se začeli ukvarjati s tekom;
- kdo jih je navdušil za tek;
- če so člani katerega izmed tekaških društev;
- ali se udeležujejo tekmovanj, zakaj, katerih in s kom;
- če gredo teč, s kom gredo, kakšno razdaljo pretečejo in kako se počutijo po teku;
- če se kateri od staršev ukvarja s tekom in če se, kako pogosto;
- če se njihovi starši udeležujejo tekaških tekmovanj in katerih;
- katera atletska panoga in katera disciplina jim je najljubša.

Nekatere rezultate sem prikazal v preglednicah, nekatere v grafih, nekatere sem predstavil samo besedno.

7. 1 Kaj počneš za svoje zdravje?

Prvo vprašanje je bilo vprašanje odprtega tipa. Vprašani so zapisali odgovore.

Preglednica 1: Kaj počneš za svoje zdravje?

	3. razred	6. razred	9. razred	Skupaj	v %
Zdravo se prehranjujem	5	31	14	50	20
Igram več različnih športov	2	9	18	29	12
Tečem	17	3	2	22	9
Gibam se	2	17	1	20	8
Igram nogomet	13	1	1	15	6
Kolesarim	10	1	1	12	5
Treniram	0	8	4	12	5
Hodim	3	1	7	11	4
Telovadim	2	3	5	10	4
Plešem	5	1	3	9	4
Igram košarko	7	1	0	8	3
Igram odbojko	2	1	5	8	3
Brez odgovora	0	3	5	8	3
Treniram borilno veščino	2	0	4	6	2
Hodim v fitnes	0	0	5	5	2
Plavam	4	0	0	4	2
Dovolj spim	0	2	2	4	2
Vozim se s skirojem	2	0	0	2	1
Igram rokomet	2	0	0	2	1
Treniram badminton	0	1	1	2	1
Treniram veslanje	0	0	2	2	1
Lovim ribe	1	0	0	1	0
Treniram fortnite	0	1	0	1	0
Ukvarjam se z atletiko	0	1	0	1	0
Skrbim za higieno	0	1	0	1	0
Treniram triatlon	0	0	1	1	0
Treniram vaterpolo	0	0	1	1	0
Delam gimnastiko	0	0	1	1	0
Hodim v glasbeno	0	0	1	1	0
Diham	0	0	1	1	0
Nič posebnega	0	0	1	1	0
SKUPAJ	79	86	86	251	100

Učenci so najpogosteje napisali, da za svoje zdravje poskrbijo tako, da se zdravo prehranjujejo (50 učencev), da igrajo več različnih športov (29 učencev), da tečejo (22 učencev), da se gibajo (20 učencev), da igrajo nogomet (15 učencev), da trenirajo (12 učencev), da hodijo (11 učencev), da telovadijo (10 učencev), za preostale odgovore pa se je odločilo manj kot 10 učencev. Velikih razlik pri odgovorih med različno starimi otroki ni, saj so v večini navedli iste oz. podobne odgovore. Tudi razlik pri odgovorih med fanti in dekleti ne opažam, saj so navedli podobne odgovore (zato v preglednici niso prikazane razlike med fanti in dekleti). Edina razlika med spoloma je, da so fantje med aktivnostmi navedli nogomet, medtem ko so deklice navedle ples.

7. 2 Ali kaj treniraš?

Zanimalo me je, če učenci kaj trenirajo. Odgovore sem prikazal glede na spol. To vprašanje sem jim zastavil, saj me je zanimalo, ali se vprašani ukvarjajo s športom.

Preglednica 2: Ali kaj treniraš? (fantje)

	1. triada	2. triada	3. triada	Skupaj	%
Da	28	18	28	74	82
Ne	0	10	6	16	18
SKUPAJ	28	28	34	90	100

Velika večina vprašanih fantov kaj trenira, in sicer 82 % vprašanih. Če bi gledali delež učencev, ki kaj trenira, in delež učencev, ki ne trenira, je tistih, ki kaj trenirajo, v prvi triadi več.

Preglednica 3: Ali kaj treniraš? (dekleta)

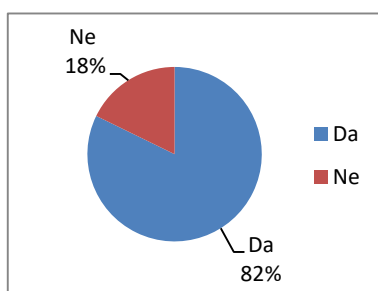
	1. triada	2. triada	3. triada	Skupaj	%
Da	21	27	20	68	72
Ne	3	5	19	27	28
SKUPAJ	24	32	39	95	100

Velika večina deklet kaj trenira, in sicer 72 % vprašanih. Če bi gledali delež učenk, ki kaj trenirajo, in delež učenk, ki ne trenirajo, je tistih, ki kaj trenirajo, v prvi in drugi triadi več kot v tretji triadi.

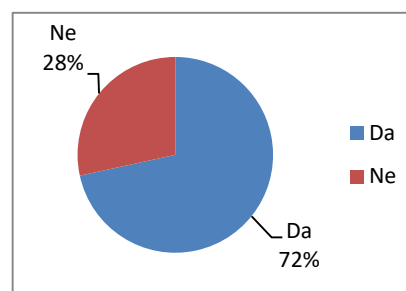
Rezultate sem prikazal tudi v grafikonu.

Grafikon 1: Ali kaj treniraš?

Fantje



Dekleta



7.2.1 Kaj treniraš?

Anketirane, ki so odgovorili, da nekaj trenirajo, sem povprašal, kaj trenirajo. Odgovore sem zbral v dveh tabelah, in sicer za dečke in deklice posebej, saj me je zanimalo, ali obstaja pri odgovorih tudi razlika glede na spol.

Preglednica 4: Če da, kaj? (fantje)

	1. triada	2. triada	3. triada	Skupaj	%
Nogomet	17	12	2	29	35
Borilna veščina	7	6	8	21	25
Košarka	7	6	1	14	17
Rokomet	4	1	0	5	6
Odbojka	0	1	3	4	5
Tenis	0	1	1	2	2
Vaterpolo	0	0	2	2	2
Plavanje	1	0	0	1	1
Atletika	0	1	0	1	1
Badminton	0	1	0	1	1
Ples	0	1	0	1	1
Brez odgovora	0	0	1	1	1
SKUPAJ	36	30	18	84	100

Preglednica 5: Če da, kaj? (dekleta)

	1. triada	2. triada	3. triada	Skupaj	%
Ples	12	5	7	24	32
Odbojka	2	5	5	12	16
Borilna veščina	0	4	4	8	11
Ritmična gimnastika	0	4	1	5	7
Košarka	4	0	0	4	5
Atletika	2	2	0	4	5
Plavanje	3	0	0	3	4
Jahanje	0	3	0	3	4
Brez	0	1	1	2	3
Veslanje	0	0	2	2	3
Gimnastika	1	0	0	1	1
Tenis	0	1	0	1	1
Plezanje	0	1	0	1	1
Gimnastika	0	1	0	1	1
Badminton	0	1	0	1	1
Igram harmoniko	0	1	0	1	1
Rokomet	0	0	1	1	1
Namizni tenis	0	0	1	1	1
SKUPAJ	24	29	22	75	100

Če povzamem ugotovitve celotnega vprašanja 'Kaj treniraš?' z podvprašanji, ugotavljam, da velika večina učencev nekaj trenira. Trenira več fantov (82 %) kot deklet (72 %). Opažam, da se število učencev, ki kaj trenira, iz triado v triado manjša. Največ otrok je napisalo, da trenira nogomet, košarko, ples, odbojko ali borilno veščino. Razlika med fanti in dekleti je v tem, da se pri fantih na prvih dveh mestih pojavita odgovora nogomet in borilna veščina, medtem ko se pri dekletih na prvem mestu pojavi odgovor ples.

7. 3 Ali se ti zdi tek pomemben?

Preglednica 6: Ali se ti zdi tek pomemben? (fantje)

	1. triada	2. triada	3. triada	Skupaj	%
Da	28	31	20	79	88
Ne	0	3	8	11	12
SKUPAJ	28	34	28	90	100

Preglednica 7: Ali se ti zdi tek pomemben? (dekleta)

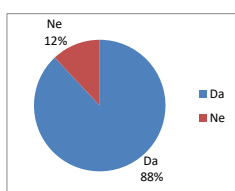
	1. triada	2. triada	3. triada	skupaj	%
Da	23	30	36	90	95
Ne	1	2	2	5	5
SKUPAJ	24	32	39	95	100

Veliki večini otrok se tek zdi pomemben, in sicer kar 88 % fantov in 95 % deklet meni, da je tek pomemben. Se pa število otrok, ki menijo, da ni pomemben, s starostjo povečuje, pri fantih bolj kot pri dekletih.

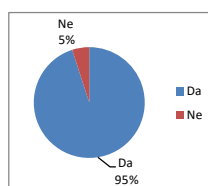
Rezultat preglednic sem prikazal tudi v grafikonu.

Grafikon 2: Ali se ti tek zdi pomemben?

Fantje



Dekleta



7.3.1 Zakaj?

V nadaljevanju me je zanimalo, zakaj se jim zdi tek pomemben. Od vprašanih so odgovarjali le tisti učenci, ki so na vprašanje prej odgovorili, da se jim tek zdi pomemben. Gre za vprašanje odprtega tipa, torej odgovora niso izbrali, ampak so ga zapisali.

Preglednica 8: Če da, zakaj?

	1. triada	2. triada	3. triada	Skupaj	%
Ker je dober za zdravje	23	22	21	66	40
Ker je dober za kondicijo	1	9	19	29	17
Da se gibam	5	11	2	18	11
Ker rad tečem	8	1	0	9	5
Ker ti ukrepi mišice	2	7	0	9	5
Da lahko hitreje prideš kam	0	3	3	6	4
Ker je pomemben	5	0	0	5	3
Brez odgovora	3	2	5	10	6
Da se sprostiš	0	1	2	3	2
Da skrbim za kalorije	1	1	0	2	1
Ker je dober za rekreacijo	0	0	2	2	1
Da lažje opravljaš ostale dejavnosti	0	2	0	2	1
Ker sem hiter	0	0	2	2	1
Ker pripomore h hujšanju	1	0	0	1	1
Ker pripomore k razvoju telesa	1	0	0	1	1
Ker lahko dosežem rekord	1	0	0	1	1
Ker je preprosta aktivnost	0	0	1	1	1
SKUPAJ	51	59	57	167	100

Vprašanim se tek zdi najbolj pomemben, ker je dober za zdravje (tako jih meni 40 %), temu odgovoru sledi odgovor 'ker je dober za kondicijo' 17 %. Na tretjem mestu je odgovor 'da se gibam' z 11 %.

Odgovore vprašanih, ki so menili, da tek ni pomemben, sem zbral v preglednici.

Preglednica 9: Če ne, zakaj?

Brez odgovora	6
Ker to ni edini način gibanja.	2
Ker me po teku bolijo noge.	1
Zaradi poškodb	1
Ker se mi ne zdi pomemben.	1
Ne vem.	1
Ker se mi ne da teči.	1
Ker je potrata časa.	1
Ker se nič ne zgodi, ko tečem.	1
Ker mi tek gre na živce.	1

Tisti učenci, ki pa so napisali, da se jim tek ne zdi pomemben, pa se najpogosteje niso mogli odločiti, zakaj je temu tako, saj niso zapisali odgovora. Drugi so napisali, da se jim ne zdi pomemben, ker to ni edini način gibanja, ker jih po teku bolijo noge in še, kot prikazuje preglednica.

7.3.2 Kako pomemben se ti zdi tek?

Učencem sem zastavil vprašanje, kako pomemben se jim zdi tek, in jih prosil, da na lestvici od 1 do 5 ocenijo pomembnost teka. Vprašanje se je glasilo: Če je na lestvici 1 nepomemben in 5 zelo pomemben, katero oceno bi dal/-a teku?

Preglednica 10: Kako pomemben je tek?

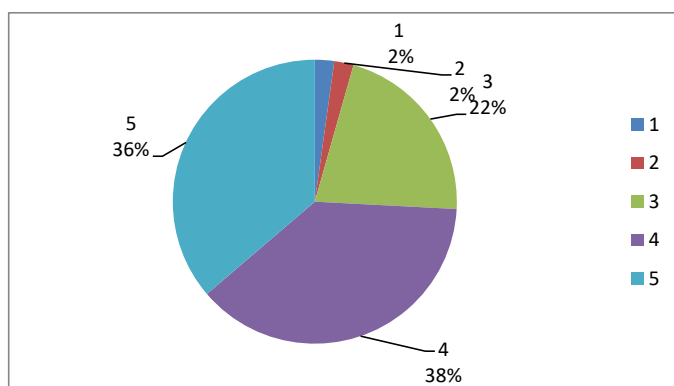
	1. triada	2. triada	3. triada	Skupaj	%
1	1	1	2	4	2
2	0	1	3	4	2
3	1	12	26	39	21
4	8	36	25	69	38
5	42	16	8	66	36
SKUPAJ	52	66	64	182	100

Kar 74 % otrok bi pomembnosti teka dalo oceno 4 oziroma 5. V 1. triadi bi večina otrok teku namenila oceno 5, v 2. triadi se večini otrok zdi tek pomemben, a ne najbolj, največkrat so dali oceno 4, v 3. triadi pa bi pomembnost teka ocenili le še z oceno 3, čeprav je razlika med

oceno 3 in 4 le za enega učenec. Ugotovimo lahko, da doživljanje pomembnosti teka najbolj pade od 3. do 6. razreda.

Kako pomemben se vprašanim zdi tek na lestvici od 1 (nepomemben) do 5 (zelo pomemben), sem prikazal tudi v grafikonu.

Grafikon 3: Katero oceno bi dal/-a teku?



Največ otrok meni, da je tek zelo pomemben, najmanj otrok pa meni, da je tek nepomemben. Število učencev, ki menijo, da je tek zelo pomemben, se iz triade v triado manjša. Večjih razlik pri spolu ni. Po 2 % vprašanih bi teku dala oceno 1 ali 2, 22% pa oceno 3, 38 % bi pomembnosti teka namenilo oceno 4, 36 % pa oceno 5.

7. 4 Se ukvarjaš s tekom?

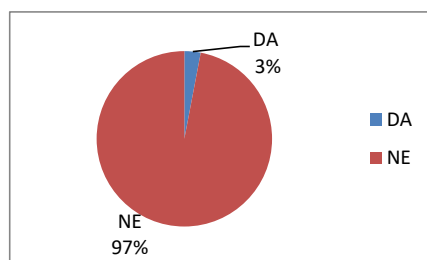
Učencem, ki so izpolnjevali vprašalnike, sem povedal, da je pri tem vprašanju mišljeno, če trenirajo atletiko. Ugotavljam, da skoraj nihče ne trenira atletike. Pri tem delu vprašanja ni razlik pri starosti.

Zanimalo me je, koliko vprašanih se ukvarja s tekom. Rezultate sem prikazal v preglednici in grafikonu.

Preglednica 11: Ali se ukvarjaš s tekom?

	1. triada	2. triada	3. triada	Skupaj	%
Da	2	3	0	5	3
Ne	50	63	67	180	97
SKUPAJ	52	66	67	185	100

Grafikon 4: Ali se ukvarjaš s tekom?



Večina vprašanih otrok se s tekom ne ukvarja.

Odgovore na podvprašanja vprašanja 'Ali se ukvarjaš s tekom?', prikažem le besedno, saj se s tekom ukvarja le 5 vprašanih.

Na naslednja vprašanja so odgovarjali tisti učenci, ki so napisali, da se ukvarjajo s tekom.

7. 4. 1 Čemu se ukvarjaš s tekom?

Učenci so kot odgovor napisali, da se s tekom ukvarjajo zato, ker radi tečejo, ker se prijatelj ukvarja s tekom, ker je tek dober za zdravje.

7. 4. 2 Kdaj si se začel ukvarjati s tekom?

Učenci so kot odgovor napisali, da so se z atletiko začeli ukvarjati pri dveh letih, pri štirih letih, pri petih letih, v prvem razredu.

7. 4. 3 Kdo te je navdušil za tek?

Štirje učenci so napisali, da jih je nekdo drug navdušil za tek, in sicer so navedli naslednje osebe: atleti, sestra, prijatelj. En učenec je zapisal, da ga nihče ni navdušil za tek.

7. 4. 4 Ali si član/-ica katerega tekaškega društva/kluba?

Na to vprašanje so vsi odgovorili da.

Učencem, ki so izpolnjevali vprašalnike, sem povedal, da je pri tem vprašanju mišljeno, če trenirajo atletiko. Ugotavljam, da skoraj nihče ne trenira atletike. Pri tem delu vprašanja ni razlik pri starosti.

Če povzamem odgovore na vprašanja 'Čemu se ukvarjaš s tekom?', 'Kdaj si se začel ukvarjati s tekom?' in 'Kdo te je navdušil za tek?' ter 'Ali si član/-ica katerega tekaškega društva/kluba?', ugotavljam, da je 5 učencev napisalo, da trenirajo, od tega 1 fant in 4 dekleta. Ugotavljam, da trenirajo atletiko, ker radi tečejo, ker jih je nekdo navdušil za tek, ker je tek dober za zdravje. Ugotavljam tudi, da so začeli trenirati okoli petega leta, da jih je nekdo navdušil za tek (prijatelj, družinski član, atleti) in da so člani tekaškega kluba/društva.

7. 4. 5 Zakaj se ne ukvarjaš s tekom?

Na to vprašanje so odgovarjali učenci, ki so zapisali, da se en ukvarja s tekom. Pri tem vprašanju so učenci največkrat napisali, da se ne ukvarja s tekom, ker trenirajo drug šport, ker ne tečejo radi, ker nimajo časa. Ti odgovori se ponavljajo in ni razlik po triadah, pa tudi razlik med fanti in dekleti ni.

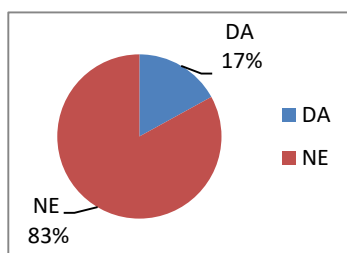
7. 5 Se udeležuješ tekaških tekmovanj? Zakaj? Katerih? S kom?

Zanimalo me je, če se vprašani udeležujejo tekaških tekmovanj. Odgovore sem prikazal v preglednici in v grafikonu.

Preglednica 12: Se udeležuješ tekaških tekmovanj?

	1. triada	2. triada	3. triada	Skupaj	%
Da	15	8	8	31	17
Ne	37	58	59	154	83
SKUPAJ	52	66	67	185	100

Grafikon 5: Se udeležuješ tekaških tekmovanj?



7. 5. 1 Če da, zakaj?

Najpogostejši odgovori na to vprašane so bili: ker rad tečem, za zabavo, ker se rad preizkusim v različnih športih, za zdravje.

7. 5. 2 Katerih tekmovanj se udeležuješ?

Najpogostejši odgovor na to vprašane je bil kros. Druga dva odgovora pa sta 'državnih tekmovanj' in 'mednarodnih tekmovanj'.

7. 5. 3 S kom se udeležuješ tekmovanj?

Najpogostejši odgovor na to vprašane je bil 's šolo'. Druga dva odgovora pa sta 's starši' in 's klubom'.

7. 6 Zakaj se en udeležuješ tekmovanj?

Najpogostejši odgovori na to vprašanje so bili: ker ne tečem rad, ker nimam časa, ker treniram drug šport, ker ne tekmujem rad, ker nisem dober v teku, ker se mi ne da, ker nimam kondicije, ker ne bi bil uspešen.

Velika večina otrok se torej ne udeležuje tekaških tekmovanj. Pri tem vprašanju ni razlik, ne pri starosti in ne pri spolu. Tisti, ki so napisali, da se udeležujejo tekaški tekmovanj, so napisali, da se udeležujejo predvsem krosov, nekateri pa tudi državnih tekmovanj in mednarodnih tekmovanj. Tekaških tekmovanj se udeležujejo predvsem s šolo, nekateri pa tudi s klubom ali s starši. Na vprašanje, zakaj se udeležujejo tekaških tekmovanj, pa so odgovorili, da se jih udeležujejo zato, ker radi tečejo, za zabavo, ker se radi preizkusijo v različnih športih, za zdravje.

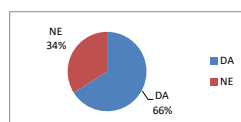
Tisti, ki pa so odgovorili ne, pa so napisali, da se ne udeležujejo tekaških tekmovanj, ker ne tečejo radi, ker nimajo časa, ker trenirajo drug šport, ker neradi tekmujejo, ker niso dobri v teku, ker se jim ne da, ker nimajo kondicije, ker ne bi bili uspešni.

7. 8 Ali greš kdaj teč?

Preglednica 133: Ali greš kdaj teč?

	1. triada	2. triada	3. triada	Skupaj	%
Da	26	59	37	122	66
Ne	26	7	30	63	34
SKUPAJ	52	66	67	185	100

Grafikon 6: Ali greš kdaj teč?



Ugotavljam, da velika večina otrok gre kdaj teč. Velikih razlik pri odgovorih v različnih triadah ni, le da je pri učencih druge triade največja razlika v številu otrok, ki gre kdaj teč in ki ne gre teč. Razlik med fanti in dekleti ni.

7. 8. 1 S kom tečeš?

Učenci so pri tem vprašanju navedli naslednje odgovore: sam, z mamo, z očetom, s psom, s prijatelji, s sošolci. Ni razlik ne pri starosti in ne pri spolu.

7. 8. 2 Kakšno razdaljo pretečeš?

Najpogostejše razdalje, ki so jih učenci navajali so bile: 1000 m, 2000 m, 3000 m, 5000 m.

7. 8. 3 Kako se po teku počutiš?

Najpogostejši odgovori na to vprašanje so bili: dobro, super, odlično, sproščeno, utrujeno, brez energije.

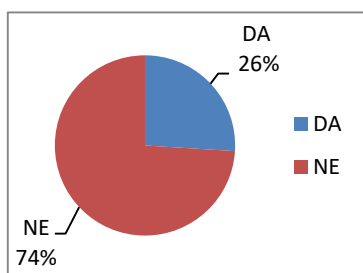
Velika večina otrok gre kdaj teč. Velikih razlik pri odgovorih v različnih triadah ni, le da imajo učenci druge triade največje število otrok, ki gre kdaj teč. Razlik med fanti in dekleti ni. Učenci tečejo sami, z mamo, z očetom, s psom, s prijatelji, s sošolci. Ni razlik ne pri starosti in ne pri spolu. Najpogostejše razdalje, ki jih pretečejo so 1000 m, 2000 m, 3000 m, 5000 m. Ni razlik ne pri starosti in ne pri spolu.

7. 9 Starši in tek

Preglednica 144: Ali se tvoji starši oz. kdo od tvojih staršev ukvarja s tekom?

		%
Da	48	26
Ne	137	74
SKUPAJ	185	100

Grafikon 7: Ali se tvoji starši oz. kdo od tvojih staršev ukvarja s tekom?



Ugotavljam, da se približno četrtna staršev ukvarja s tekom.

7. 9. 1 Kdo od staršev se ukvarja s tekom?

Ugotavljam, da so učenci izbrali vse odgovore enakomerno, noben odgovor ne izstopa (možni odgovori: oba, oče, mama).

7. 9. 2 Kako pogosto?

Učenci so najpogosteje napisali: 1-krat na teden, 2-krat na teden, 3-krat na teden, vsak vikend.

7. 9. 3 Ali se udeležujejo tekaških tekmovanj?

Večina otrok je napisalo, da se njihovi starši ne udeležujejo tekaških tekmovanj.

7. 9. 4 Katerih tekaških tekmovanj se udeležujejo?

Skoraj vsi se udeležujejo maratonov, nekateri pa se poleg maratonov udeležujejo mestnih tekov.

Ugotavljam, da so učenci izbrali vse odgovore enakomerno, noben odgovor ne izstopa (možni odgovori: oba, oče, mama). Učenci so najpogosteje napisali: 1-krat na teden, 2-krat na teden, 3-krat na teden, vsak vikend. Večina otrok je napisala, da se njihovi starši ne udeležujejo tekaških tekmovanj. Skoraj vsi se udeležujejo maratonov, nekateri pa se poleg maratonov udeležujejo mestnih tekov.

Povzel se torej povezanost odnosa staršev do teka in odnos do teka njihovih otrok. Povezanost prikažem v spodnji preglednici.

Preglednica 155: Povezanost odnosa do teka (otroci, starši)

Tečeš?	1. triada	2. triada	3. triada
Otrok NE Starš NE	15	7	24
Otrok DA Starš DA	22	18	14
Otrok DA Starš NE	7	41	25
Otrok NE Starš DA	8	/	4

V prvi triadi se še pokaže povezanost, in sicer je takih, kjer tečejo otroci in starši, največ, v drugi triadi o tem vplivu ni mogoče govoriti, saj prevladujejo primeri, kjer otroci tečejo, starši pa ne, pri 3. triadi pa je največ takih primerov, kjer ne otroci in ne starši ne tečejo, oziroma kjer otroci tečejo, starši pa ne.

7. 10 Priljubljenost atletskih panog in disciplin

Na koncu me je še zanimalo, katere atletske panoge so jim blizu, da bi si lažje ustvaril mnenje o vprašanih in postavil izhodišča za naprej.

Preglednica 166: Katera atletska panoga ti je najljubša?

	1. triada	2. triada	3. triada	Skupaj	%
Kratke proge	15	16	32	63	34
Srednje proge	16	12	8	36	19
Dolge proge	13	11	5	29	16
Tehnične discipline	3	13	7	23	12
Brez odgovora	0	7	7	14	8
Hitra hoja	2	2	7	11	6
Štafete	3	5	1	9	5
SKUPAJ	52	66	67	185	100

Učenci imajo najraje kratke proge. Večjih razlik med starostjo ni.

Preglednica 177: Katera atletska disciplina ti je najljubša?

	1. triada	2. triada	3. triada	Skupaj	%
Brez odgovora	0	15	25	40	22
60 m	6	10	16	32	17
1000 m	7	5	2	14	8
5000 m	7	3	2	12	6
Met vortexa	0	7	4	11	6
100 m	3	2	5	10	5
600 m	5	4	1	10	5
200 m	3	3	1	7	4
800 m	3	3	0	6	3
3000 m	4	2	0	6	3
Skok v daljino	3	2	1	6	3
300 m	0	2	3	5	3
Hitra hoja (2000 m)	1	0	4	5	3
400 m	3	0	1	4	2
2000 m	1	3	0	4	2
Skok v višino	1	2	1	4	2
Štafeta (10 0m)	0	2	0	2	1
Štafeta (400 m)	2	0	0	2	1
Kros	1	0	0	1	1
1500m	1	0	0	1	1
Štafeta (60 m)	1	0	0	1	1
Štafeta (200 m)	0	1	0	1	1
Hitra hoja (3000 m)	0	0	1	1	1
2000 m zapreke	0	0	0	0	0

3000 m zapreke	0	0	0	0	0
Met krogle	0	0	0	0	0
Met kopija	0	0	0	0	0
Met diska	0	0	0	0	0
Met kladiva	0	0	0	0	0
SKUPAJ	52	66	67	185	100

Disciplina, ki jo imajo učenci najraje, je tek na 60 m, tega je izbralo 22 % učencev. Zelo malo učencev je napisalo, da imajo radi specifične discipline (štafete, meti, tek čez zapreke).

8 INTERVJUJI S TEKAČICO IN TRENERKO, NEKDANJO UČITELJICO ŠPORTA IN AKTIVNIMA UČITELJEMA ŠPORTA

Za intervjuje sem se odločil, da izvem, kako je s priljubljenostjo teka. Menil sem, da bi intervjuvanci veliko vedeli o priljubljenosti teka, saj delajo z osnovnošolci in delujejo na področju športa in teka. Trenerko in tekačico sem izbral, saj ima veliko izkušenj, sama je bila tekmovalka v osnovni šoli, ko je tudi začela s tekom. Danes trenira osnovnošolce v atletskem klubu. Je tudi moja trenerka. Upokojeno učiteljico sem izbral, da bi lahko primerjal priljubljenost teka in da bi imel širšo predstavbo, kaj se je dogajalo v daljšem časovnem obdobju s priljubljenostjo teka med osnovnošolci in z odnosom so teka sploh. Še aktivna učitelja pa sem izbral zato, ker zelo dobro poznata stanje danes, saj še vedno poučujeta na osnovni šoli, in zato da bi primerjal njune odgovore.

Po končanih intervjujih sem odgovore primerjal med sabo in preveril nekatere svoje hipoteze. Tudi v intervjujih sem želel preveriti hipoteze:

- da se jih zelo malo ukvarja s tekom;
- da se jih zelo malo udeležuje tekaških tekmovanj;
- da imajo starši vpliv na odnos do teka svojih otrok;
- da imajo otroci najraje tek na kratke proge;
- da imajo najmanj radi tek na dolge proge;
- da imajo najraje tek na 60 m;
- da so otroci včasih raje tekli;
- da so se raje udeleževali tekaških tekmovanj;
- da je največ zanimanja za tek v drugi triadi in
- da ja najmanj zanimanja za tek v zadnji triadi.

V spodnjih intervjujih sem ugotovil, da sogovorniki menijo, da ljudje tečejo predvsem zato, da se rekreirajo, da hujšajo in ker je tek postal popularen. Mislijo, da osnovnošolci tečejo, ker se zavedajo, da je tek dober ali pa ker morajo. Pri vprašanju o popularnosti teka včasih in zdaj pa sta se pojavila dva odgovora. Prvi odgovor je bil, da je bil tek včasih bolj priljubljen, drugi pa, da je priljubljenost ista, le da se včasih niso toliko pritoževali, saj je bil za njih tek nekaj

samoumevnega. Intervjuvanci so povedali, da najraje tečejo mlajši otroci in otroci srednje starosti, starejši otroci pa ne tako. Ugotavljam tudi, da se je včasih več otrok udeleževalo tekaških tekmovanj. Število otrok, ki se udeležujejo tekaških tekmovanj, se zmanjšuje. Vprašani menijo, da se priljubljenost teka iz generacije v generacijo zmanjšuje. Menijo, da so vzrok za to starši in današnji način življenja. Vprašani menijo, da raje tečejo fantje kot dekleta. Menijo, da se malo otrok ukvarja s tekom. Pri vprašanju o vplivu staršev na priljubljenost teka svojih otrok se pojavita dva odgovora. Prvi je, da imajo starši zelo velik vpliv, drugi odgovor pa, da na priljubljenost teka nimajo vpliva, saj ne morejo vplivati na to, če ima njihov otrok rad tek ali ne. Lahko pa vplivajo na to, da se njihov otrok zaveda, da je šport nekaj običajnega in dobrega, in s tem posledično izboljšajo odnos do teka svojih otrok. Vprašani menijo, da je panoga, ki jo imajo otroci najraje, tek na kratke proge, disciplina, ki jo imajo najraje, pa je sprint. Pri intervjuju s svojo trenerko me je zanimalo tudi nekaj drugih stvari. Izvedel sem, da otroci tečejo za zabavo, odraslim pa je to hobi, da je odnos do teka pri mlajših neresen, pri starejših pa resen, da je bilo včasih manj atletskih klubov/društev, da so bila tekaška tekmovanja ista, kot so zdaj, le da jih je bilo manj.

Zanimivo je, da so pri obeh še aktivnih učiteljih vsi odgovori razen enega identični, čeprav učiteljica ni poslušala razgovora z učiteljem oziroma ni poznala odgovorov kolega.

8. 1 Intervju z nekdanjo tekačico in današnjo trenerko v atletskem društvu

Intervju z nekdanjo tekačico in Trenerko pri Atletskem društvu Štajerska Maribor T. M. sem opravil jeseni 2019. T. M. v razgovoru tikam, saj je moja trenerka in poleg mene in mojih vrstnikov trenira še druge osnovnošolce. Izbral sem jo tudi zato, ker je bila sama atletinja tekačica.

1. Kako se je začela tvoja tekaška pot?

Moja tekaška pot se je začela, ko sem bila 2. na šolski tekmi, na razdalji 60 metrov, in me je trener Robert Rudelič povabil, da se pridružim klubu.

2. Ali te je kdo navdušil za tek?

Ne.

3. Kdaj si začela trenirati?

V 7. razredu.

4. Ali je po tvojem mnenju kakšna razlika pri tvojem doživljanju teka prej in zdaj?

Da. Prej sem ga doživljala kot zabavo in druženje, zdaj pa kot službo.

5. Kako se počutiš po teku?

Sproščeno.

6. Kaj meniš, čemu ljudje, predvsem mladi tečejo?

Ker želijo shujšati, ker je tek popularen.

7. Ali meniš, da obstaja razlika pri doživljanju teka glede na starost tekačev?

Da. Otroci tečejo za zabavo, odraslim pa je to hobi.

8. Kakšen odnos imajo po tvojih izkušnjah različno stari otroci do teka?

Mlajši neresen, starejši resen.

9. Pri kateri starosti je zanimanje za tek največje?

Pri osnovnošolcih do konca 3. triade.

10. Kakšen odnos do teka so imeli v času tvojega šolanja v osnovni šoli in kakšnega imajo danes? Opaziš razlike?

Da. Včasih so raje tekli, pa tudi tekmovanj so se radi udeleževali.

11. Kje so lahko organizirano tekli v tvojem času v osnovni šoli?

V različnih klubih, ki jih je bilo prej manj kot danes. V Mariboru je bil samo en klub, ki se je imenoval AD Maribor 98. Za primerjavo, danes so v Mariboru trije klubi.

12. Katera tekmovanja so bila na voljo? Kako je s tekmovanji danes?

Tekmovanja so bila ista kot zdaj, šolska, državna, krosi, vendar jih je bilo manj kot danes.

Hvala za intervju.

8. 2 Intervju z nekdanjo učiteljico športa na osnovni šoli

Gospa H. K. je upokojena učiteljica predmeta Šport, v njenem času se je predmet imenoval Telovadba ali pa Športna vzgoja, na osnovni šoli v Mariboru. Kot učiteljica je bila zaposlena od 1980 do 2005. Z njo sem opravil razgovor 14. 1. 2020 dopoldan v šolski knjižnici. Pogovor sem z njenim privoljenjem snemal z diktafonom. Prisotna je bila tudi moja mentorica.

1. Kaj menite, zakaj ljudje tečejo?

Zdaj tečejo, kolikor se opazi v parku, zdaj je tega sproščenega teka veliko več, tako pravijo, da tečejo za kondicijo, za svoje zdravje, za dobro počutje. To so rekreativci, ki na tak način tečejo, da vzdržujejo kondicijo.

2. Kaj menite, zakaj osnovnošolci tečejo?

Včasih, v mojem obdobju, so tekli tisti, ki so tekli iz svojega nagnjenja. Bilo jih je več kot zdaj. Pritegnilo jih je tekmovanje. Za tekmovanje so se pripravljali tudi popoldan. Naše igrišče je bilo stalno polno. Tekalcev smo imeli zelo veliko, od kroša do sprinta, in to z dobrimi rezultati. Takrat jih je pritegnilo tekmovanje.

3. Kako je bilo s priljubljenostjo teka, ko ste vi obiskovali osnovno šolo? Kako pa je po vašem mnenju zdaj?

Takrat je bil tek pri nas na šoli zelo priljubljen. Že takrat, ko sem na šolo prišla jaz. Morda zato, ker je bil profesor, ki je učil telovadba, atlet, in je pritegnil bolj dečke kot deklice v klub in tekmovanja.

4. Koliko stari otroci so najraje tekli in kateri najmanj? Kako je s tem zdaj?

Najraje so tekli v 5. in 6. razredu. Na nižji stopnji zelo malo. Zdaj pa, mislim, da že večji.

5. Ali se je včasih veliko otrok udeleževalo tekaških tekmovanj? Kaj menite, kako je s tem zdaj?

Ja.

6. Ali se priljubljenost teka med osnovnošolci iz generacijo v generacijo zmanjšuje ali povečuje? Zakaj?

Zmanjšuje se. Razlog je v načinu življenja. Z generacije v generacijo je navdušenja bilo manj. Srednješolca si zelo težko pridobil, razen tistega, ki je bil navajen oziroma prilagojen temu. Tudi tisti, ki so bili že v klubih, so v srednješolskem obdobju prenehali. Takrat pride obdobje, ko imajo druge prioritete.

7. Ali se število udeležencev tekaških tekmovanj zmanjšuje ali povečuje? Zakaj?

Na to težko odgovorim, kako je zdaj. Prej včasih smo kot šola imeli veliko tekmovalcev. To velja tudi za druge šole. Včasih smo imeli na tekmovanjih tekače v dveh ali treh skupinah, saj jih je bilo zelo veliko. Imeli smo prve, druge in tretje. Prej je bilo zelo veliko tekmovalcev. Kako je zdaj, pa bi težko rekla.

V osnovni šoli je bilo v 5. in 6. navdušenje za tek veliko, radi so tekali. Mlajši so tekali, a ni bilo tekmovanj. Kasneje z leti pa vedno manj. Če smo takrat šli z 8. razredi v park, kjer smo tekli od šole pa okrog treh ribnikov, je polovica pač tekla počasneje. Nekaj pa je bilo zelo dobrih. Imeli smo nekaj vrhunskih rezultatov.

Od začetka moje službe pa do upokojitve je bilo zaznati padanje navdušenja za tek. Prvih mojih deset let, v 80., je bilo vrhunsko. Kasneje je bilo navdušenja vedno manj. Tu na šoli smo pa tek vseeno gojili. To so nam omogočali proga na šolskem igrišču, tudi okolica, drevored. Ta je omogočal, da smo lahko tekli sproščeno, tudi na Piramido in z nje. Naši učenci so zato res dosegli kar nekaj vrhunskih rezultatov.

8. Kdo po vaših izkušnjah raje teče? Fantje ali dekleta?

Fantje. Čeravno smo imeli boljše, vrhunske, rezultate pri deklicah.

9. Kdo raje teče, starejši ali mlajši otroci?

Srednja generacija otrok.

10. Ali menite, da se veliko otrok ukvarja s tekom?

Vedno manj se jih ukvarja s tekom. To je, kaže, prinesla ta računalniška doba. To vidim. Tek zahteva vztrajnost, sploh tek na dolge proge.

11. Ali menite, da imajo starši vpliv na priljubljenost teka spri svojih otrocih?

Ja. Tisti, ki so to podedovali oziroma so sodelovali pri teku staršev, so tudi sami tekli. Pri tistih, katerih starši niso bili aktivni, pa niso. To velja za vse športe. Zgledi vlečejo.

12. Kaj so najraje tekli, dolge srednje, kratke proge?

Kratke in tudi kros, dolge proge. Najbolj jih je pritegnil sprint, štafete.

13. Katere spremembe ste opazili pri tekaških tekmovanjih?

V mojem obdobju službe je bilo teh tekmovanj dovolj. Bila so spomladi, jeseni. Bil je atletski pokal, bilo je šolsko prvenstvo. Atletskih tekmovanj je bilo kar veliko. Zdaj pa ... Prej smo bili skoraj vsak teden v časopisu. Zdaj pa ni najti ne rezultatov ... Ničesar ni več. Zato zdaj težko slediš. Morala bi prav iti na stadion ali pa imeti nekoga, ki je s tem povezan, da bi vedela.

Hvala za intervju.

8. 3 Intervju z aktivnim učiteljem športa v osnovni šoli

Gospod M. G. je učitelj predmeta Šport na osnovni šoli. Je v zadnjem obdobju svojega službovanja, kar pomeni, da so za njim leta izkušenj in da se bliža upokojitvi. Pogovor sem opravil v kabinetu učiteljev Športa, odgovore sogovorca sem zapisoval.

1. Kaj menite, zakaj ljudje tečejo?

Ljudje tečejo za rekreacijo, kot šport.

2. Kaj menite, zakaj osnovnošolci tečejo?

Zavedajo se, da je napor pomemben.

3. Kako je bilo s priljubljenostjo teka, ko ste vi obiskovali osnovno šolo? Kako pa je po vašem mnenju zdaj?

Tek jim je enako pomemben, le da se prej niso toliko razburjali kot se sedaj.

4. Koliko stari otroci so najraje tekli in kateri najmanj? Kako je s tem zdaj?

Mlajši raje tečejo, tudi včasih je bilo tako.

5. Ali se je včasih veliko otrok udeleževalo tekaških tekmovanj? Kaj menite, kako je s tem zdaj?

Včasih se jih je več udeleževalo tekaških tekmovanj kot danes.

6. Ali se priljubljenost teka med osnovnošolci iz generacijo v generacijo zmanjšuje ali povečuje? Zakaj?

Priljubljenost se z generacijo zmanjšuje, ker imajo velik vpliv starši.

7. Ali se število udeležencev tekaških tekmovanj zmanjšuje ali povečuje? Zakaj?

Zmanjšuje. Vzrok je v elektroniki.

8. Kdo po vaših izkušnjah raje teče? Fantje ali dekleta?

Fantje.

9. Kdo raje teče, starejši ali mlajši otroci?

Mlajši.

10. Ali menite, da se veliko otrok ukvarja s tekom?

Ne, vedno manj.

11. Ali menite, da imajo starši vpliv na priljubljenost teka spri svojih otrocih?

Ogromen vpliv imajo. Njihov vpliv je največji.

12. Kaj najraje tečejo, dolge srednje, kratke proge?

Najraje imajo krajše proge in šprint.

Hvala za intervju.

8. 4 Intervju z aktivno učiteljico športa v osnovni šoli

Gospa M. K. R. poučuje Šport v osnovni šoli in je na začetku svoje poklicne poti. Pogovor sem opravil v kabinetu učiteljev Športa, odgovore sogovornice sem zapisoval.

1. Kaj menite, zakaj ljudje tečejo?

Ljudje tečejo za rekreacijo, kot šport.

2. Kaj menite, zakaj osnovnošolci tečejo?

Tečejo zato, ker morajo.

3. Kako je bilo s priljubljenostjo teka, ko ste vi obiskovali osnovno šolo? Kako pa je po vašem mnenju zdaj?

Isto, le da se včasih nismo pritoževali.

4. Koliko stari otroci so najraje tekli in kateri najmanj? Kako je s tem zdaj?

Mlajši. Zdaj je enako.

5. Ali se je včasih veliko otrok udeleževalo tekaških tekmovanj? Kaj menite, kako je s tem zdaj?

Včasih se je več otrok udeleževalo tekaških tekmovanj.

6. Ali se priljubljenost teka med osnovnošolci iz generacijo v generacijo zmanjšuje ali povečuje? Zakaj?

Zmanjšuje, zaradi vpliva staršev.

7. Ali se število udeležencev tekaških tekmovanj zmanjšuje ali povečuje? Zakaj?

Zmanjšuje, ker učencem tekaška tekmovanja pomenijo napor.

8. Kdo po vaših izkušnjahraje teče? Fantje ali dekleta?

Fantje.

9. Kdoraje teče, starejši ali mlajši otroci?

Mlajši.

10. Ali menite, da se veliko otrok ukvarja s tekom?

Ne, vedno manj.

11. Ali menite, da imajo starši vpliv na priljubljenost teka spri svojih otrocih?

Na priljubljenost teka nimajo vpliva, saj ne morejo vplivati na to, če ima njihov otrok rad tek ali ne. Lahko pa vplivajo na to, da se njihov otrok zaveda, da je šport nekaj običajnega in dobrega, in s tem posledično izboljšajo odnos do teka svojih otrok.

12. Kaj so najraje tekli, dolge srednje, kratke proge?

Krajše, sprint, pa tudi met vortexa.

Hvala za intervju.

9 DRUŽBENA ODGOVORNOST

Naloga Tek in odnos do teka osnovnošolcev da misliti, lahko pa koga od bralcev, še posebej starejših, morda prepriča in navduši, da bi organiziral tekmo za mlade. Učiteljem Športa bi lahko nekatere ugotovitve, predvsem tiste, kjer so otroci povedali, katere discipline imajo radi, bile dodatno izhodišče za delo. Informacija, da večina sogovorcev, ki imajo izkušnje z mladimi pri športu, meni, da so starši tisti, ki imajo velik vpliv pri otrokovem odnosu do teka, pa bi lahko bila staršem v spodbudo, da bi tudi sami razmislili o teku kot dejavnosti.

Tek je pomembna aktivnost v družbi, tako za zdravje kot sprostitvev, kar dokazuje, da ogromno ljudi rado teče za rekreacijo. Tek tudi zbistri misli in če ljudje tečejo, so jasnih misli, in potem to zagotovo pozitivno vpliva na njihove medsebojne odnose.

Vloga teka je lahko tudi politična. Teki združujejo ljudi, promovirajo mir in različne dobrodelne dejavnosti. Tekaske dejavnosti lahko ozaveščajo. Če bi tekaške dejavnosti načrtno še bolj spodbujali, bi lahko mlade še bolj ozaveščali o družbeno pomembnih dejavnostih. Tek pri mladem človeku spodbuja odgovornost, disciplino in samostojnost. Pri teku lahko dobimo tudi prijatelje.

Tek in tudi tekaška tekmovanja razvijajo socialne veščine, kot so spoštovanje drugih, spoznavanje čustev, obvladovanje stresa, prepoznavanje napak, zadovoljstvo, spopadanje z neuspehom, spodbujanje šibkejših.

Torej naloga osvetli nekatera stanja in nekatere poglede otrok na tek in opozori, da bi bilo pomembno ozvestiti otroke, da je tek sestavni del mnogih športov, s katerimi se otroci sicer ukvarjajo.

Pri intervjuju z nekdanjo učiteljico sem izvedel, da ne ve veliko o priljubljenosti teka pri osnovnošolcih in o tekmovanjih, saj o tem ne poročajo. Povedala je, da so bili včasih skoraj vsak teden v časopisu, zdaj pa ni več tako. Menim, da se bi moralo to spremeniti in bi morali več poročati o teku mladih.

10 RAZPRAVA

V nalogi sem si zadal več hipotez.

- Veliki večini otrok se tek zdi pomemben.

To hipotezo potrdim, saj je kar 88 % fantov in 95 % deklet napisalo, da se jim tek zdi pomemben. Večjih razlik med različno starimi otroki ni, opaziti je sicer rahel sorazmerni porast glede na starost tistih, ki se jim tek ne zdi pomemben.

- Fantom se zdi tek pomembnejši.

To hipotezo ovržem, saj je 7 % več deklet kot fantov odgovorilo, da se jim tek zdi pomembnejši.

- Zelo malo otrok se ukvarja s tekom.

To hipotezo ovržem, saj kljub temu da skoraj nihče ne trenira atletike, velika večina otrok gre kdaj teč, kar pomeni, da se ukvarjajo s tekom. Pri prvi triadi in tretji triadi je število otrok, ki gredo kdaj teč, in število otrok, ki ne tečejo, skoraj isto, medtem ko je v drugi triadi število otrok, ki gredo kdaj teč, veliko večje od števila otrok, ki ne tečejo.

- Zelo malo učencev se udeležuje tekaških tekmovanj.

To hipotezo potrdim, saj se le 17 % otrok udeležuje tekaških tekmovanj. To hipotezo lahko potrdim tudi iz intervjujev, saj so intervjuvanci povedali, da je število otrok, ki se udeležujejo tekaških tekmovanj res malo.

- Starši imajo vpliv na odnos do teka svojih otrok.

To hipotezo delno potrdim, saj so vsi razen enega intervjuvanca povedali, da imajo starši zelo velik vpliv na odnos do teka svojih otrok. Pri intervjuju z aktivno učiteljico Športa pa sem

izvedel, da starši nimajo vpliva na odnos do teka, otroku lahko približajo šport in tako posledično vplivajo na otroka. Hkrati pa je primerjava odgovorov, kjer so otroci odgovarjali, ali gredo teč in s kom, in odgovorov, kjer so starši zapisali, ali tečejo, pokazala delno povezanost, in sicer se v prvi triadi še pokaže povezanost, in sicer je takih, kjer tečejo otroci in starši, največ, v drugi triadi o tem vplivu ni mogoče govoriti, saj prevladujejo primeri, kjer otroci tečejo, starši pa ne, pri 3. triadi pa sta največji skupini tisti, kjer ne otroci in ne starši ne tečejo, oziroma kjer otroci tečejo, starši pa ne.

- Otroci imajo najraje tek na kratke proge.

To hipotezo potrdim, saj so anketiranci napisali, da imajo najraje tek na kratke proge, pa tudi intervjuvanci ugotavljajo isto.

- Učenci imajo najmanj radi tek na dolge proge.

To hipotezo ovržem, saj je veliko panog, ki jih imajo manj radi od teka na dolge proge, pa tudi zato, ker je presenetljivo velik delež otrok napisal, da imajo najraje tek na dolge proge, 16 %, kar priljubljenost dolgih prog daje na 3. mesto za tistimi, ki odgovora niso zapisali, in tistimi, ki so izbrali tek na 60 m.

- Učenci imajo najraje tek na 60 m.

To hipotezo potrdim, saj so učenci napisali, da imajo med vsemi progami najraje tek na 60 m, in so tek na 60 m dali na prvo mesto. Tudi intervjuvanci so menili, da je tek na 60 m proga, ki jo otroci najraje tečejo.

- Otroci so včasih raje tekli.

To hipotezo delno potrdim, saj sta dva intervjuvanca povedala, da so včasih raje tekli, dva intervjuvanca pa sta povedala, da tudi včasih niso radi tekli, vendar se niso pritoževali tako kot danes, saj se niso upali pritoževati, in včasih tek ni bil nič posebnega.

- Včasih so se raje udeleževali tekaških tekmovanj.

To hipotezo potrdim, saj so vsi intervjuvanci povedali, da so se včasih raje udeleževali tekaških tekmovanj.

- Največ zanimanja za tek je v drugi triadi in najmanj zanimanja za tek je v zadnji triadi.

To hipotezo delno potrdim, saj sem pri intervjuju z nekdanjo atletinjo in aktivno trenerko izvedel, da je največ zanimanja v prvi in drugi triadi, v tretji triadi pa je zanimanje manjše. V srednji šoli pa je zanimanje za tek veliko manjše. Nekdanja učiteljica pa pravi, da najraje teče srednja generacija otrok.

11 PRILOGA

Vprašalnik – Tek

Zdravo. Sem učenec 8. razreda in te prosim, da rešiš ta vprašalnik o teku. Prosim, piši čitljivo.

Razred: _____ Spol (obkroži): m ž

1. Kaj počneš za svoje zdravje? _____

2. Ali kaj treniraš? da ne

Če da, kaj? _____

3. Ali se ti zdi tek pomemben? da ne

Če da, zakaj? _____

Če ne, zakaj? _____

Če je na lestvici 1 nepomemben in 5 zelo pomemben, katero oceno bi dal/-a teku?

1 2 3 4 5

4. Ali se ukvarjaš s tekom? da ne

Če ne, zakaj? _____

Če da, zakaj? _____

- Kdaj si se začel/-a ukvarjati s tekom? _____

- Zakaj si se začel/-a ukvarjati s tekom? _____

- Ali te je kdo navdušil za tek in kdo? _____

- Ali si član/-ica katerega tekaškega društva/kluba? da ne

5. Ali se udeležuješ tekaških tekmovanj? da ne

Če ne, zakaj? _____

Če da, zakaj? _____

- Katerih? _____

- S kom? _____

6. Ali greš kdaj teč? da ne

Če da,

s kom? _____

kakšno razdaljo pretečeš? _____

kako se po teku počutiš? _____

7. Ali se tvoji starši oz. kdo od tvojih staršev ukvarja s tekom? da ne

- Če je odgovor da, na črto napiši, kdo od staršev (oba, mama, oče)? _____

- Če se, kako pogosto? _____

- Ali se starši udeležujejo tekaških tekmovanj? da ne

- Če da, katerih? _____

8. Kaj od tega ti je najljubše? (Obkroži **eno** od atletskih panog, nato pa v oklepaju obkroži še **eno** disciplino **pri tej** panogi.)

9.

ATLETSKA PANOGA	DISCIPLINA izbrane atletske panoge
• KRATKE PROGE	60 m, 100 m, 200 m, 300 m, 400 m
• SREDNJE PROGE	600 m, 800 m, 1000 m, 1500 m
• DOLGE PROGE	kros, 2000 m, 3000 m, 5000 m, 2000 m zapreke, 3000 m zapreke
• TEHNIČNE DISCIPLINE	met vortexa, met krogle, met kopija, met diska, met kladiva skok v daljino skok v višino
• ŠTAFETE	60 m, 100 m, 200 m, 400 m
• HITRA HOJA	2000 m, 3000 m

Hvala za sodelovanje.

12 VIRI IN LITERAURA

12. 1 Literatura

- Kozina Praprotnik, Jasmina. Bela dama. Ljubljana : UMco, 2014.
- Tek: do moči korak za korakom. Ljubljana : Tehniška založba Slovenije, 2007.
- Škof, Branko in drugi, Atletski praktikum: didaktični vidiki poučevanja osnovnih atletskih disciplin. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2010.

12. 2 Spletni viri

- AZS [splet]. (Povzeto: 30. 12. 2019) Dostopno na naslovu: <http://slovenska-atletika.si/otroci-in-mladina/>
- Ancientolympicgames [splet]. (Povzeto: 7. 2. 2020) Dostopno na naslovu: <http://ancientolympicgames.org/athletes/>
- Bukla 144 [splet]. (Povzeto: 30. 1. 2020) Dostopno na naslovu: <https://www.bukla.si/revija-bukla/vase-poglobljen-clovek-v-teku-najde-svoj-notranji-mir.html>
- Slovenija teče [splet]). (Povzeto: 29. 10. 2019) Dostopno na naslovu: <https://www.slovenijatece.si/10-pozitivnih-ucinkov-teka>
- Učni načrt za Športno vzgojo [splet]. (Povzeto: 13. 11. 2019) Dostopno na naslovu: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_sportna_vzgoja.pdf
- Učni načrt za izbirni predmet Šport [splet]. (Povzeto: 27. 1. 2020) Dostopno na naslovu: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/izbirni/1-letni/Sport_izbrani_sport_izbirni.pdf