

18. KONGRES
ŠPORTA ZA VSE

Kako vključiti in obdržati otroke v športu?

Zbornik prispevkov



SLOVENIJA



ORGANIZATOR



PARTNERJI



PROJEKT SOFINANCIRA



18. KONGRES ŠPORTA ZA VSE KAKO VKLJUČITI IN OBRŽATI OTROKE V ŠPORTU? ZBORNİK PRISPEVKOV

Uredili:

dr. Matej Plevnik, mag. Taja Škorc, Martin Tuš

Izdal in založil:

Olimpijski komite Slovenije–Združenje športnih zvez
Ameriška ulica 2, 1000 Ljubljana.

Tisk:

Grafika Gracer, d.o.o.

Naklada:

350 izvodov
Ljubljana, 21. november 2024

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

796.035(497.4)(082)

KONGRES športa za vse (18 ; 2024 ; Ljubljana)

Kako vključiti in obdržati otroke v športu? : 18. kongres športa za vse : zbornik prispevkov / [uredili Matej Plevnik, Taja Škorc, Martin Tuš]. - Ljubljana : Olimpijski komite Slovenije, Združenje športnih zvez, 2024

ISBN 978-961-6476-31-7
COBISS.SI-ID 213893635



Spoštovani udeleženci, drage udeleženke letošnjega Kongresa športa za vse,

šport je temelj slovenske narodne identitete in zavesti. Ljubezen in goreča podpora našim vrhunskim športnikom in športnicam ter tistim, ki svojo profesionalno športno pot šele začenjajo, se odraža v predanosti in srčnosti navijačev. Ne le na olimpijskih igrah in tekmovanjih na svetovnih odrih, temveč tudi na lokalnih tekmovanjih. Športni dosežki nas iz leta v leto navdihujejo in nas, ne glede na naše poreklo, povezujejo.

Letošnji kongres poteka v olimpijskem vzdušju. Poleti smo spremljali go naših najboljših športnikov in športnic na najprestižnejšem športnem odru v francoski prestolnici. Z njimi smo se veselili, slavili uspehe in jih strastno podpirali.

Sam sem olimpijske igre prvič doživel kot predsednik krovne športne organizacije – olimpijski duh ni bil prisoten le na prizoriščih, temveč je zavzel slovenska mesta in ulice. Naša najštevilčnejša reprezentanca se je 12. avgusta vrnila v domovino s končnim izkupičkom treh olimpijskih odličij – dve zlati in ena srebrna kolajna so obogatile bogato zbirko slovenskih olimpijskih odličij – in še desetimi uvrstitvami med najboljših deset mest.

Dosežek, na katerega smo lahko izjemno ponosni. S temi izvrstnimi rezultati smo le potrdili,

da so v Sloveniji temelji za razvoj športa v prihodnosti trdni in na njih lahko še naprej uspešno gradimo športne poti. Prikazani nastopi in zgodovinski dosežki pa ne bi bili mogoči brez športa na lokalni ravni, kjer se začinja prav vsaka športna pot naših šampionov in šampionk. Vrhunskega športa ni brez kvalitetnega zaledja in razvoja športa na lokalni ravni.

Ne moremo prezreti pomena naše pripadnosti športu. Le-ta niso le vrhunski dosežki profesionalnih športnikov in športnic, temveč je način izražanja del identitete vsakega posameznika in posameznice. S športom se tudi učimo – vrednot, o svetu okoli nas, kot tudi o tem, kdo smo. Lahko bi rekli, da je šport 'lepilo', ki nas povezuje v športno skupnost, v športno družino, kjer se lahko izražamo in kjer vsak član predstavlja pomemben kamenček v mozaiku. Poleg tega s športnim udejstvovanjem skrbimo za naše psihofizično zdravje, telesno pripravljenost in aktivno prispevamo k aktivnemu načinu življenja.

Pri ustvarjanju naše športne zgodbe je pomemben vsak član naše športne in olimpijske družine. Skupaj – s sodelovanjem, medsebojno podporo in nenehnim učenjem – nadgrajujemo temelje za uspešno prihodnost slovenskega športa na vseh ravneh.

Na 18. Kongresu športa za vse se ponovno srečamo kot celota, h kateri vsak izmed nas pomembno prispeva znanje, izkušnje, ideje in primere dobrih praks. Skupaj

stremimo k uresnitvi našega skupnega cilja – s športom ustvariti boljšo prihodnost ter športne vrednote.

Ob današnjem dogodku želim, da nam kongres predstavlja vzpodbudo in motivacijo za nadaljnji razvoj ter katalizator sprememb, s katerimi bomo slovenski šport povzdignili na še višjo raven.

Franjo Bobinac

Predsednik Olimpijskega komiteja Slovenije - Združenja športnih zvez



Spoštovane udeleženske,
spoštovani udeleženci kongresa,

Na letošnjem kongresu se bomo osredotočili na eno najpomembnejših nalog v športu: Kako vključiti in obdržati otroke v športu. Šport ni zgolj tekmovanje, temveč način življenja, ki prinaša številne koristi. Pod besedo šport moramo razumeti vsakršno telesno aktivnost, gibalno aktivnost, če hočete tudi rekreacijo.

V svetu, kjer se otroci in mladostniki soočajo z vse večjim pritiskom tehnologije, konkurence in raznolikih interesov in kjer se njihovi starši soočamo s hudim tempom življenja in posledično s pomanjkanjem časa, je naše poslanstvo, da šport predstavimo kot privlačno in dostopno aktivnost, ki ne le razvija fizične sposobnosti in krepí zdravje, temveč tudi krepí socialne vezi, disciplino in timski duh.

Z raziskavami, ki kažejo na vse manjšo udeležbo mladih v športnih dejavnostih, postaja jasno, da moramo razviti strategije, ki bodo ne le privabljale otroke, temveč jih tudi motivirale, da vztrajajo. Ključnega pomena je, da športne zveze, društva in strokovni delavci razumejo potrebe mladih, prilagodijo svoje programe ter ustvarjajo okolje, kjer se otroci počutijo sprejete in spodbujene.

Navedeni si morajo pri izvajanju športnih dejavnosti prizadevati, da številčnost udeležencev

ne bo odvisna od ekonomskega stanja družin, niti od različnih telesnih predispozicij otrok.

Prav tako ključnega pomena pa je povezovanje šol in športnih društev. Šole predstavljajo prvo stičišče, kjer se otroci srečujejo s športom. Zato je naša naloga, da razvijamo kakovostne športne programe, ki se ne osredotočajo le na rezultate, temveč spodbujajo gibalno aktivnost in razvoj osnovnih športnih veščin.

Pomembno je, da ponudimo raznoliko paleto dejavnosti, ki otrokom omogočajo, da odkrijejo, kaj jih veseli. Prizadevati si moramo, da bodo tudi predšolski otroci in osnovnošolci prve triade vadili pod strokovnim vodstvom športnih pedagogov.

Sodelovanje med učitelji, trenerji in starši je ključno. Učitelji lahko na zabaven način predstavijo športne aktivnosti, medtem ko trenerji usmerjajo otroke in jim nudijo podporo pri razvoju. Starši pa lahko z udeležbo in spodbujanjem otrok k aktivnostim igrajo pomembno vlogo. Skupaj lahko oblikujemo spodbudno okolje, kjer se otroci počutijo sprejete in motivirane.

Osredotočimo se torej na ustvarjanje pozitivnih izkušenj, ki bodo otrokom omogočile, da se povežejo s športom na način, ki jim ustreza. Uživanje v gibanju, timsko delo in prijateljstvo so vrednote, ki jih želimo prenesti na mlade.

Kadar otroci v športu uživajo, je veliko bolj verjetno, da bodo ostali aktivni tudi v prihodnosti.

Prizadevati si moramo, da bodo vsi zastavljeni cilji podprti s strani države in lokalnih skupnosti. Ob izvajanju naših nalog moramo biti ves čas povezani z zdravstvenim sistemom v RS.

Na kongresu imamo priložnost izmenjati ideje, deliti izkušnje in oblikovati strategije, ki bodo vodile k večji vključenosti otrok v šport. Skupaj lahko ustvarimo svet, v katerem bo šport dostopen in privlačen za vse otroke, ne glede na njihove sposobnosti ali interese.

mag. Miran Kos

Podpredsednik Olimpijskega komiteja Slovenije - Združenja športnih zvez



Spoštovane udeleženke, spoštovani udeleženci letošnjega kongresa.

Otroci in mladostniki so naša prihodnost. Zapis, ki ga pogosto slišimo in beremo in hkrati misel, ki nam odraslim nalaga odgovornost in poslanstvo, da tej populaciji ustvarjamo podlago, priložnosti in spodbude, da bodo lahko zrastle v odgovorne in zdrave posameznike.

Rezultati številnih, tudi nacionalnih, raziskav sporočajo, da se otroci in mladostniki v današnjem času soočajo s številnimi izzivi in problemi. Pretirana ekranizacija, psihološke stiske, spreminjanje večgeneracijskih življenjskih navad in upad telesne zmogljivosti je le nekaj izzivov današnje populacije otrok in mladostnikov, ki jih je potrebno nemudoma nasloviti. Redna gibalna aktivnost, še posebej pa vključenost v organizirane športne programe je za vse starostne skupine, posebej pa še za otroke in mladostnike gotovo lahko priložnost za uspešno soočanje z izzivi sodobnega družbe.

V okviru športnih programov lahko otroci in mladostniki uspešno razvijajo svoj potencial in svoje talente poleg skrbi za zdrav in skladen telesni, gibalni, senzorni, spoznavni, čustveni in socialni razvoj. Ter seveda skrbijo za svoje celostno zdravje in dobro počutje. Vendar pa moramo prvi korak narediti odrasli. Otrokom moramo ponuditi priložnosti v okviru različnih športnih programov, kjer bodo v varnem in spodbudnem okolju spoznavali vrednost in

pomen redne gibalne aktivnosti, vključenosti v šport, premagovanja telesnega napora ter občutkov ob zmagah in porazih. V okviru katerih bodo začeli skrb za skladen vseživljenjski gibalni razvoj ter hkrati pridobivali pozitivno življenjsko naravnost, ki jim bo gotovo pomembna vrednota skozi celotno življenjsko pot.

Letošnji program kongresa ohranjamo v obliki, kot smo jo zastavili v okviru lanskega kongresa: z vabljenimi predavanji, predstavitevami dobrih praks, s poglobljeno razpravo v okviru okrogle mize. Kot govorce smo povabili izjemne strokovnjake in hkrati politične odločevalce, nismo pozabili tudi na tiste, ki vsak dan stojijo za svojimi otroki – na starše.

Skupaj z roko v roki bomo naslovili izziv letošnje naslovne teme Kako vključiti in obdržati otroke v športu.

V imenu programskega sveta se zahvaljujem vsem povabljenim gostom za vaš pozitiven odziv na vabilo. Zahvalil bi se tudi Olimpijskemu komiteju Slovenije – Združenju športnih zvez, da z organizacijo kongresa skrbi za možnost opozarjanja na najbolj pereče družbene teme našega področja. Posebna zahvala gre tudi vsem članom programskega sveta za vaš prispevek k programski zasnovi.

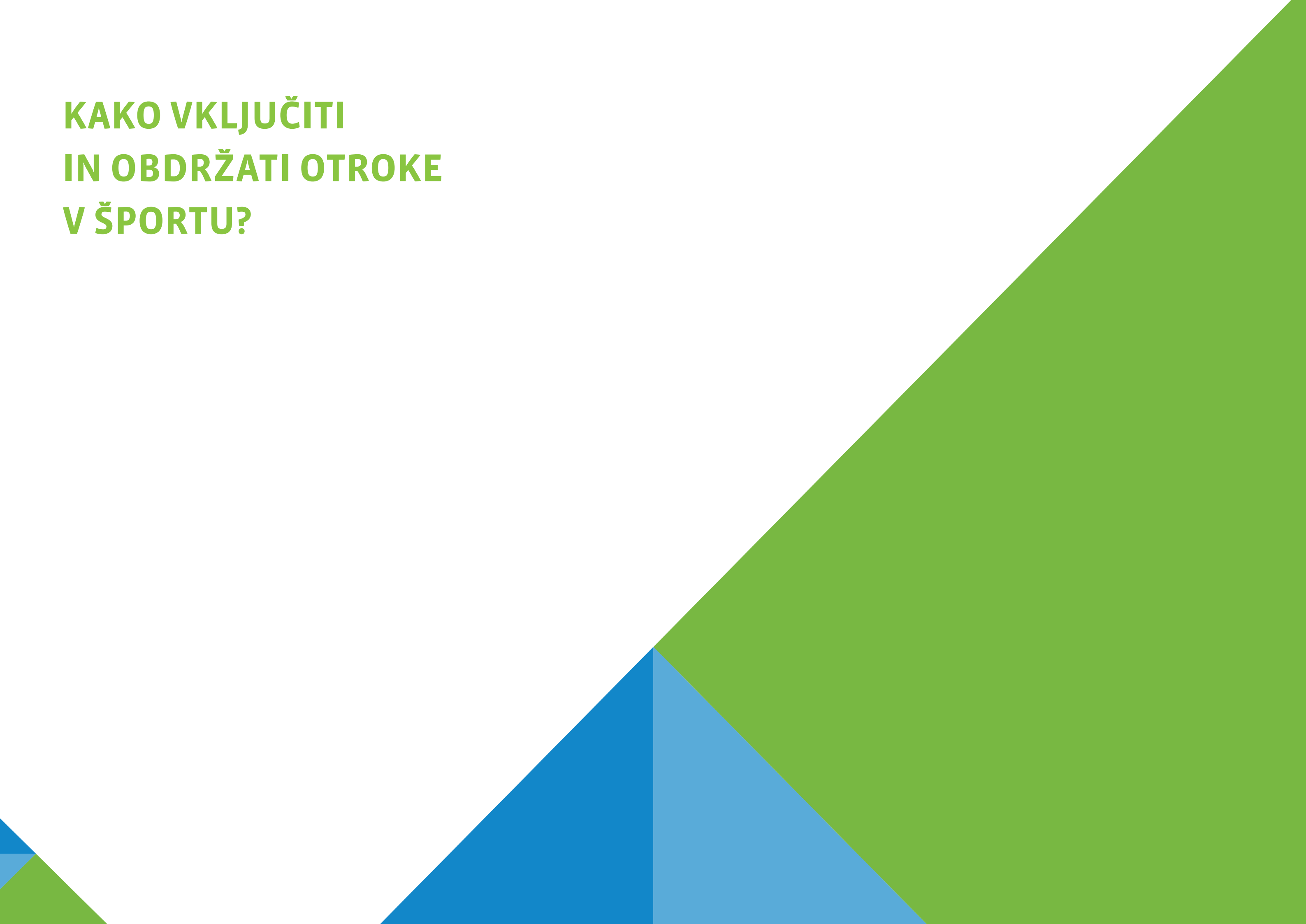
Nazadnje pa gre zahvala vam udeleženkam in udeležencem kongresa ter bralkam in bralcem zbornika za vaš čas in prisotnost na kongresu. Verjamem, da bomo z novimi idejami in odločnejšimi pristopi uspeli tudi v praksi navduševati otroke za redno gibanje in šport.

doc. dr. Matej Plevnik

Univerza na Primorskem

Predsednik programskega sveta
18. Kongres športa za vse

**KAKO VKLJUČITI
IN OBDRŽATI OTROKE
V ŠPORTU?**

The background features a large green triangle on the right side, pointing towards the top right. In the bottom left corner, there are several overlapping triangles in shades of blue and green, creating a geometric pattern.

KAZALO VSEBINE

16	PROGRAM
18	PLENARNI DEL
20	Politike države, RAP, vloga lokalne skupnosti, povezovanje šolske in civilne športne sfere
23	Nevroplastičnost in akademski uspeh: Pomen gibalne/športne aktivnosti v otroštvu
26	Izkušnje in primeri dobrih praks
28	Počitniški programi v OŠ Izola
33	Primer dobre prakse sistema NPŠZ
35	Predstavitve projekta »zMigaj!«
37	Razvoj atletske šole – ATLETIKA SLOVAN 2016 - 2024: sobivanje tekmovalne in rekreativne atletike
40	STAY! Decreasing teenage dropout in sport – Primer dobre prakse za zmanjšanje osipa najstnikov iz športa
43	Projekt ŠPORT UP
46	Otroci v športu: Sodelovanje države, šole, športnih organizacij in staršev za trajen vpliv
48	Sodelovanje države, šole, športnih organizacij in staršev za trajen vpliv
50	Dejavniki uspešnosti vključevanja in ohranjanja otrok v športu
52	Odbojgarska šola TPV Volley po meri otroka
54	Samo zdrav otrok se lahko kvalitetno uči!
56	Z gibanjem do zdravja: Spodbujanje telesne dejavnosti in športa za zdrav način življenja otrok in mladostnikov
62	Zmigaj se do vadbe – za boljše zdravje in boljše počutje!
63	S projektom »Aktivno inkluzivno« za večjo vključenost invalidov v šport

PROGRAM

ČETRTEK, 21. 11. 2024

9.00 – 9.20	<p>Uvodni pozdrav Franjo Bobinac, predsednik Olimpijskega komiteja Slovenije – Združenja športnih zvez. mag. Miran Kos, podpredsednik Olimpijskega komiteja Slovenije – Združenja športnih zvez. dr. Matej Plevnik, predsednik programskega sveta 18.kongresa športa za vse.</p>
9.20 - 10.00	<p>Plenarno predavanje: Politike države, RAP, vloga lokalne skupnosti, povezovanje šolske in civilne športne sfere, Gašper Ovnik, Državni zbor Republike Slovenije.</p>
10.00 - 10.40	<p>Plenarno predavanje: Pomen gibalne aktivnosti in gibalnih izkušenj za zdrav razvoj možganov, dr. Uroš Marušič, Znanstveno-raziskovalno središče Koper.</p>
10.40 - 11.15	Odmor
11.15 - 11.30	<p>Resolucija NPŠ 2024-2033, mag. Dejan Plastovski, direktorat za šport, Ministrstvo za gospodarstvo, turizem in šport.</p>
11.30 - 13.00	<p>Od politike do prakse: Izkušnje in primeri dobrih praks spodbujanja zdravega otroštva</p>
11.30 – 11.45	Počitniški programi v OŠ Izola, Anton Baloh, Osnovna šola Izola.
11.45 – 12.00	Primer dobre prakse sistema NPŠZ, Matic Vidic, Košarkarska zveza Slovenije.
12.00 - 12.15	Predstavitev projekta »zMigaj!«, mag. Poljanka Pavletič Samardžija, Zavod za šport RS Planica.
12.15 – 12.30	Razvoj atletske šole – ATLETIKA SLOVAN 2016 - 2024: sobivanje tekmovalne in rekreativne atletike, Gregor Verbošt, Akademsko atletske društvo Slovan.
12.30 – 12.45	Predstavitev EU projekta »STAY! DECREASING TEENAGE DROPOUT IN SPORT«,
12.45 – 13.00	Predstavitev projekta »ŠPORT UP« kot model ponujene športne vadbe primeren za vse starostne skupine, Luka Kejžar, Fakulteta za vede v zdravju.
13.00 – 13.15	Aktivni odmor

13.15 -14.30	<p>Okrogla miza na temo »Otroci v športu: Sodelovanje države, šole, športnih organizacij in staršev za trajen vpliv moderator: dr. Matej Plevnik</p> <p>mag. Mojca Pečnik Ternovšek, Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje. dr. Uroš Mohorič, Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez. Anton Baloh, Osnovna šola Izola. Matic Vidic, Košarkarska zveza Slovenije. Jana Vernig, Ženski odbojarski klub TPV Volley NM. Lara Romih, Zveza aktivov staršev Slovenije. Tjaša Knific, Nacionalni inštitut za javno zdravje.</p>
14.00 - 14.45	<p>Sklepne misli in zaključek dr. Matej Plevnik, predsednik programskega sveta 18.kongresa športa za vse</p>

PLENARNI DEL



Politike države, RAP, vloga lokalne skupnosti, povezovanje šolske in civilne športne sfere

Gašper Ovník

Odbor za izobraževanje, znanost in mladino, Državni zbor Republike Slovenije.



POVZETEK

Šport nas povezuje in mnogokrat osrečuje. Ob njem doživljamo prijetna čustva, včasih pa tudi razočaranja in žalost. V vsakem primeru pa lahko ugotovimo, da predstavlja pomemben del naše skupnosti in življenja nasploh. Nekateri ga spremljajo preko televizijskih ekranov ali ostalih medijev, spet drugi tekmujejo in se rekreativno udeležujejo prireditev v svojih športnih disciplinah. Kakorkoli že, vsi se z neko obliko športa srečamo že v predšolskem obdobju. Kasneje, v osnovni šoli, pa se nekateri prvič srečajo tudi s tekmovalnim športom in se specializirajo za določeno športno panogo. Ob tem jih morajo podpirati tako družina kot tudi šolsko okolje. Gledano širše, pa morata svojo vlogo pri tem opraviti tudi lokalna skupnost in država preko svojih financiranj in športnih programov.

Ključne besede: šport v osnovni šoli, razširjeni program, športne politike, podpora mladim športnikom, vloga države v športu.

Osnovnošolcem šport predstavlja obliko socializacije, vir veselja in zdravega načina življenja. V šoli imajo otroci na voljo širok nabor športnih vsebin, ki se jih lahko udeležujejo in

tako spoznajo veliko različnih športov. Namen je ravno v tem, da najdejo tisti šport, ki jim bo tako všeč, da ga bodo želeli redno izvajati in se znotraj njega rekreirati tudi v odrasli dobi. Pri spoznavanju športa v osnovni šoli tako ni najpomembnejše tekmovanje in osvajanje medalj, ampak gibanje nasploh ter prijetno in sproščeno udejstvovanje znotraj športne panoge. Če je otrok prehitro podvržen tekmovalni selekciji na podlagi rezultatov, lahko hitro izgubi motivacijo za šport in tako bodo takšni otroci razvili odpor do gibanja. Zato morajo otroci razvijati ob športu pozitivna čustva in veselje do njega.

Prav zato je v teh letih zelo pomembno, da športniki prejmejo ogromno podpore s strani družine, družbe in nenazadnje tudi s strani šole. Šolsko okolje mora spodbujati otroka v njegovi športni panogi, saj otrok velik del svojega časa prebije prav v šoli. Namen vseh športnih vsebin, ki jih šola ponuja (t. j. v obliki interesnih dejavnosti, dodatnih ur športa in šolskih športnih tekmovanj), je tako spodbuditi rekreativno udejstvovanje učencev in jih dodatno motivirati v tej smeri.

Šport v osnovnih šolah v Sloveniji igra pomembno vlogo pri razvoju otrok. Osnovne šole s tem namenom nudijo širok spekter športnih aktivnosti, ki vključujejo:

- športne programe: učenci imajo redne ure športne vzgoje, kjer se učijo osnovnih športnih veščin in se usvajajo motorične naloge različnih športov,
- tekmovanja: šole organizirajo šolska športna tekmovanja različna na lokalni in državnih ravneh, kar spodbuja zdravo tekmovalnost in timsko delo,
- športne dneve: športni dnevi morajo širiti nabor športov, s katerimi se učenci seznanjajo. Tako se lahko izvajajo športne aktivnosti v naravi na športnih dnevih se učenci lahko preizkusijo v različnih športih, kar povečuje njihovo zanimanje za šport,
- zdrav življenjski slog: šole spodbujajo aktivno preživljanje prostega časa in zdrav način življenja, kar je ključno za razvoj otrok,
- razširjeni program (RAP): pri zasnovi novega koncepta razširjenega programa se je izhajalo iz dosedanjih izkušenj in konceptov nekaterih evropskih držav. Tako je ena od možnih vsebin, ki jih zajema razširjeni program za osnovne šole, tudi področje gibanje in zdravje za dobro telesno in duševno počutje. Po pregledu tujih konceptov se je ugotovilo, da ti programi podpirajo tiste cilje vzgoje in izobraževanja, ki so v manjši meri zastopani v obveznem programu. Dejavnosti razširjenega programa tako podpirajo razvoj raznovrstnih kompetenc, pri čemer je eden od poudarkov na razvoju ključnih vseživljenjskih veščin, usmerjenih v skrb za zdravje in dobro počutje. Namen programa je omogočiti vsem učencem in učenkam zdrav in celostni osebni razvoj, ki sledi njihovim individualnim možnostim in interesom.

Pomen šol v odnosu do vključevanja otrok v športne dejavnosti je sicer velik, v povezavi s spodbujanjem športnih aktivnosti pri otrocih pa je potrebno poudariti tudi pomen vseh sistemskih rešitev, ki jih država in lokalne skupnosti morajo ponujati z namenom spodbujanja športa in telesne dejavnosti ter izboljšanja zdravja in kakovosti življenja prebivalstva nasploh.

V Sloveniji so sistemske rešitve za šport raznolike in vključujejo različne ravni organizacije ter podporne mehanizme. Preko krovnega Zakona o športu so načrtane osnovne smernice za razvoj športa, financiranja in organizacijo športnih društev ter športnih zvez. Financiranje športa je zagotovljeno preko državnega proračuna in lokalnih samouprav, vrhunski šport pa se financira z različnimi programi in razpisi. Deloma se preko različnih programov podpira tudi množični šport. Pomembno vlogo imajo tudi športne organizacije, t. j. slovenske športne zveze in klubi, ki delujejo na nacionalni, regionalni in lokalni ravni ter organizirajo tekmovanja, usposabljanja in druge aktivnosti. Preko različnih programov pa država skrbi tudi za izobraževanje in usposabljanje trenerjev, športnih delavcev in prostovoljcev, kar je ključno za razvoj športa. Nenazadnje se preko proračuna zagotavljajo tudi sredstva za športno infrastrukturo in vzdrževanje športnih objektov, kar tudi predstavlja pomemben del športne politike.

Podpora mladim športnikom predstavljajo obstoječi programi, kot so štipendije in programi usposabljanja, ki spodbujajo talente in njihov razvoj. Vendar pa je potrebno poudariti, da finančne vzpodbude praviloma niso dovolj. Kot športni pedagogi in trenerji namreč nosimo ogromno odgovornost do otrok, hkrati pa se moramo zavedati vpliva na to, kako bodo

šport sprejeli kot vrednoto tudi za nadaljnje življenje. Pozitiven zgled in pohvalna beseda s strani odraslih jih spodbuja, da se dokazujejo in vztrajajo. Cilj države in družbe pa mora biti iskati in razvijati protiutež sodobnemu načinu življenja. V družbi, ki bo v prihodnje še bolj podvržena sedečemu načinu in preživljanju prostega časa ob elektronskih napravah, bo telesna aktivnost še toliko pomembnejša.

Literatura

1. Zakon o športu (ZŠpo-1), Uradni list RS, št. 29/17, 21/18 – ZNOrg, 82/20, 3/22 – ZDeb in 37/24 – ZMat-B.
2. Zavod RS za šolstvo (2023). Ljubljana: Kurikulum za razširjeni program osnovne šole (spletna izdaja).

Nevroplastičnost in akademski uspeh: Pomen gibalne/športne aktivnosti v otroštvu



dr. Uroš Marušič

Znanstveno-raziskovalno središče Koper

POVZETEK

Redna telesna aktivnost ima ključno vlogo pri spodbujanju nevroplastičnosti, ki posledično izboljšuje kognitivne funkcije in prispeva k akademskemu uspehu otrok. Gibalno aktivni otroci hitreje razvijajo kognitivne sposobnosti, kar pozitivno vpliva na njihov učni uspeh, medtem ko otroci z manj gibanja pogosto naletijo na večje težave pri doseganju učnih ciljev.

Ključne besede: Nevroplastičnost, gibalna aktivnost, akademski uspeh, otroci, kognitivni razvoj

UVOD

Nevroplastičnost je sposobnost možganov, da se prilagajajo in reorganizirajo na podlagi izkušenj in novih informacij, kar je ključnega pomena za proces učenja. Pri otrocih ta proces še posebej vpliva na razvoj kognitivnih sposobnosti, kot so pozornost, spomin in sposobnost reševanja (kompleksnih) problemov. Na nevroplastičnost lahko vplivamo z različnimi dejavniki, med katerimi je redna gibalna/športna aktivnost (GŠA) eden izmed najpomembnejših.

V sodobni družbi, kjer se vse več otrok sooča z zmanjšano GŠA zaradi povečanega časa, preživetega pred zasloni, in zmanjšane zunanje igre, postaja vse bolj jasno, da GŠA ni le ključna za gibalni razvoj, temveč tudi za kognitivni razvoj in s tem za uspešnost v šolskem okolju.

JEDRO

GŠA, še posebej tista, ki vključuje koordinacijo gibov, ravnotežje in fine motorične sposobnosti, dokazano izboljšuje različne kognitivne sposobnosti pri otrocih. Ključni mehanizmi, ki omogočajo to povezavo med gibanjem in kognicijo, vključujejo povečano prekrvavitev možganov ter povečanje ravni nevrotrofičnih dejavnikov, kot je rastni dejavnik možganskega izvora, angl. brain-derived neurotrophic factor (BDNF).

Vpliv GŠA na kognitivni razvoj ter pomen igre v otroštvu

Raziskave kažejo, da otroci, ki se redno ukvarjajo z GŠA, izkazujejo boljše kognitivne

sposobnosti, kot so hitrejše reševanje nalog, boljša pozornost in izvršilne sposobnosti. Telesna aktivnost je bila povezana tudi z izboljšano sposobnostjo ohranjanja pozornosti in boljšim spominom. Pregledni članek Hillman idr. (2008) povzema različne raziskave, ki kažejo, da aerobna vadba pozitivno vpliva na kognitivne funkcije pri otrocih. Na primer, nekatere raziskave kažejo, da telesno aktivni otroci dosegajo boljše rezultate na testih kognitivnih sposobnosti, kar posledično vpliva na njihov učni uspeh.

Igra, tako prosta kot strukturirana, je naravna oblika gibanja pri otrocih in ima pomembno vlogo pri njihovem nevrološkem razvoju (Diamond, 2015). Poleg spodbujanja socialne interakcije in reševanja problemov igra vodi tudi k večji povezljivosti možganskih področij, kar izboljša učne sposobnosti.

Rastni dejavnik možganskega izvora (BDNF) in nevroplastičnost

Eden ključnih dejavnikov, ki povezuje telesno aktivnost z nevroplastičnostjo, je možganski nevrotrofični dejavnik BDNF. BDNF je beljakovina, ki podpira obstoječe nevrone in spodbuja rast novih nevronov ter sinaps v možganih, zlasti v hipokampusu, kar je povezano s spominom in učenjem. BDNF igra osrednjo vlogo pri dolgoročni potenciaciji, kar je ključno za procese učenja in shranjevanja informacij. Raziskave kažejo, da GŠA, zlasti aerobna vadba, poveča raven BDNF, kar spodbuja nevroplastičnost in izboljša kognitivne funkcije, vključno s spominom, izvršilnimi funkcijami ter regulacijo čustev. Gibanje pozitivno vpliva tudi na rast hipokampusa, kar ima zaščitni učinek proti nevrodegenerativnim boleznim ter pomaga izboljšati kognitivno in čustveno stabilnost (Cefis idr., 2023; Griffin idr., 2011).

ZAKLJUČEK

V plenarnem predavanju bomo podrobneje obravnavali mehanizme nevroplastičnosti ter vpliv telesne aktivnosti na razvoj otrokovih kognitivnih sposobnosti in akademski uspeh. Predstavljene bodo tudi konkretne raziskave in praktični primeri, kako lahko z vključevanjem gibanja v vsakodnevno življenje otrok prispevamo k njihovem optimalnemu razvoju.

Literatura

1. Cefis, M., Chaney, R., Wirtz, J., Méloux, A., Quirié, A., Leger, C., ... & Garnier, P. (2023). Molecular mechanisms underlying physical exercise-induced brain BDNF overproduction. *Frontiers in molecular neuroscience*, 16, 1275924.
2. Diamond, A. (2015). Effects of physical exercise on executive functions: going beyond simply moving to moving with thought. *Annals of sports medicine and research*, 2(1), 1011.
3. Griffin, É. W., Mullally, S., Foley, C., Warmington, S. A., O'Mara, S. M., & Kelly, Á. M. (2011). Aerobic exercise improves hippocampal function and increases BDNF in the serum of young adult males. *Physiology & behavior*, 104(5), 934-941.

IZKUŠNJE IN PRIMERI DOBRIH PRAKS



Počitniški programi v OŠ Izola

Anton Baloh

ravnatelj Osnovne šole Vojke Šmuc Izola



POVZETEK

Osnovna šola Vojke Šmuc Izola, ki deluje na dvojezičnem območju Slovenske Istre, izkazuje posebne uspehe na področju športa. Poleg obogatene rednega programa športa šola organizira nadstandardno poletno varstvo za otroke, s poudarkom na športnih in ustvarjalnih dejavnostih. Sofinanciranje s strani Občine Izola omogoča dostopnost programa, ki spodbuja telesni razvoj in socializacijo otrok ter olajša organizacijo staršev.

Ključne besede: šport, gibanje, telesni razvoj, poletno počitniško varstvo, Občina Izola

Osnovna šola Vojke Šmuc Izola deluje v prostoru narodnostnega in kulturnega stika Slovenije, Italije in Hrvaške, na dvojezičnem območju Slovenske Istre. Obiskuje jo več kot 700 otrok letno, v delo na šoli pa je vključenih preko 120 zaposlenih. Delovanje zavoda je v širšem prostoru znano in cenjeno, strokovni rezultati na posameznih specifičnih področjih pa so uporabljeni tako na lokalnem kot nacionalnem nivoju. Izredno uspešna je šola v svojih športnih dejavnostih tako v disciplinah vezanih na morje – jadrnanje in veslanje kot v ostalih športih, med katerimi so zlasti rokomet, odbojka, gimnastika in drugi. V letu 2024 se naše učenke ponašajo z nazivom državnih prvakinj v šolskem rokometu, v letih do sedaj

pa se z veseljem in ponosom radi »pohvalimo« z nekdanjimi učenkami in učenci Osnovne šole Vojke Šmuc Izola, ki so danes pomembni nosilci državnih, svetovnih in olimpijskih športnih odličij: Timom Cerkvnikom (bowling), Anjo Argenti, Ano Petrinja, Blažem Vončino in Borutom Mačkovškom (rokomet), Urško Košir, Vesno Dekleva in Vasilijem Žbogarjem (jadrnanje), Rajkom Hrvatom (veslanje), Andrejem Jerebom (rally), Admirjem Sinanbegovićem (kickboxing), Darkom Milaničem (nogomet), Mitjem Gasparinijem (odbojka). Vsako šolsko leto od nas odhajajo novi vrhunski mladi športniki, med katerimi bodo naslednje desetletje zagotovo tudi nosilci športnih uspehov Slovenije.



V okviru rednega šolskega programa športa že več let s finančno pomočjo Občine Izola in z uspešnimi prijavami na državnih projektih šolskega športa skrbimo za višjo strokovno, kadrovsko in tehnično izpeljavo pouka športa za naše mlajše. Z dodatnimi urami pouka športa v prvem in drugem triletju, z organizacijo skupnega pedagoškega dela razrednega učitelja in učitelja športa pri izvedbah večine ur športa na razredni stopnji dosegamo prepoznavne rezultate v razvoju ključnih telesnih sposobnosti, kot so moč, hitrost, vzdržljivost, ravnotežje, koordinacija, natančnost in gibljivost, kar je v »post-Covidnem« času izjemnega pomena. Opaziti je, da smo s tovrstnimi projekti uspešni tudi pri spodbujanju aktivnega pristopa mladih k športu in v izboljšanju njihove telesne pripravljenosti, motoričnih veščin, zlasti pa motiviranost do gibanja in telesnih aktivnosti v pouka prostem času.

Strokovni kader šole več let zaporedoma ugotavlja, da se velik del šolske populacije po daljših, zlasti poletnih počitnicah, v vzgojno-izobraževalne procese vrača telesno manj sposoben, z manj kondicije in slabšo koordinacijo gibov, kot so jih otroci in mladi izkazovali pred

odhodom na počitnice. Odločitev, da otrokom ponudimo aktivnosti in uporabo športnih kapacitet šole tudi ob pouka prostih dneh, smo združili z željami staršev glede dobro organiziranega varstva najmlajših, kar nas je vodilo v oblikovanje programa »poletnega počitniškega varstva« in s tem varnega ter ustrežnejšega preživljanja prostega časa izolskih otrok.

Osnovna šola Vojke Šmuc Izola s finančno podporo občine tako že tretje leto organizira nadstandardni program »Poletno počitniško varstvo« za vse otroke od 1. do 5. razreda, ki obiskujejo osnovne šole v Občini Izola (Osnovno šolo Vojke Šmuc Izola, Osnovno šolo Livade



Izola in Osnovno šolo z italijanskim učnim jezikom Dante Alighieri Isola). Potrebe po tovrstni aktivnosti so se s strani otrok in staršev izkazale kot izredno dobro sprejete, smiselne in obiskane. Glavno vodilo v organizaciji Poletnega počitniškega varstva je: »Odpreti vrata šole mlajšim otrokom v lokalni skupnosti tudi v času pouka prostih dni, staršem in skrbnikom pa v turistični Izoli omogočati kvalitetnejše opravljanje na turizem vezanih delovnih obveznosti v poletnem času.« Pristojni v občinski upravi so ciljem prisluhnili in tvorno vključili svoje finančne potenciale v organizacijo tako zastavljene dejavnosti.



Počitniško varstvo je organizirano sedem (7) polnih tednov med 25. junijem in 31. avgustom. Strnjene dejavnosti potekajo od ponedeljka do petka, med 7.30 in 15.00. Šolski objekti - športni in učni postanejo v tem času igralnice, prostori za gibanje, igro in šport. Strokovni kadri šole se po svoji izbiri in motivaciji vključujejo v organizacijo in izvajanje dejavnosti, vključujejo pa se tudi strokovni kadri izven zavoda, kot tudi študentje, zlasti bodoči pedagoški delavci in bodoči športni pedagogi v okviru študentskega dela. Organizirano počitniško varstvo se prekine med 1. in 15. avgustom za čas, ko se v teh šolskih prostorih skladno s potrebami opravijo redna letna vzdrževalna dela.



Otrokom in staršem se v naprej pripravi zanimiv in pester program počitniškega varstva, razdeljen po posameznih tednih, vsakodnevno v treh terminih. Prvi termin obsega dopoldanske dejavnosti, drugi kosilo s sprostitvijo, tretji pa popoldanske gibalne, športne in rekreacijske aktivnosti. Starši in skrbniki se s podrobnim programom in aktivnostmi seznanijo že preden otroka vključijo v program - v mesecu maju in juniju, prav tako pa se seznanijo tudi s ceno programa.



Primer programa za 1. in 2. teden Poletnega počitniškega varstva

1. TEDEN					
	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK
7.30 – 8.00	Družabne igre				
8.00 – 8.30	Dopoldanska malica				
8.30 – 12.00	SPOZNAJMO SE! (predvidena gledališka predstava) (1., 2., 3. skupina)	PO POTEH RAKOVEGA SKOCJANA (1., 2., 3. skupina)	ZAJADRAJMO V POLETJE NA PLAŽI (1. skupina)	GLASBENE DELAVNICE (1. skupina)	ANGLEŠKE DELAVNICE (1. skupina)
			ANGLEŠKE DELAVNICE (2. skupina)	ZAJADRAJMO V POLETJE NA PLAŽI (2. skupina)	GLASBENE DELAVNICE (2. skupina)
			GLASBENE DELAVNICE (3. skupina)	ANGLEŠKE DELAVNICE (3. skupina)	ZAJADRAJMO V POLETJE NA PLAŽI (3. skupina)
12.00 – 13.30	Priprava na kosilo, kosilo, sprostitvev				
13.30 – 14.15	Ustvarjalne delavnice, športne dejavnosti, družabne igre				
14.15 – 14.30	Popoldanska malica				
14.30 – 15.00	Sprostitutvene dejavnosti				

2. TEDEN					
	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK
7.30 – 8.00	Družabne igre				
8.00 – 8.30	Dopoldanska malica				
8.30 – 12.00	PO NOTAH G. TARTINIJA IN OGLED PLOVIL PP Piran (1. in 2. skupina)	MALI RAZISKOVALEC/KA (1. skupina)	OBALA JE ZAKON! – obisk na Radiu Capris (1. skupina)	PLAŽNE DOGODIVŠČINE (1. skupina)	PLAŽNE DOGODIVŠČINE (1. in 2. skupina)
	PLAŽNE DOGODIVŠČINE (2. in 3. skupina)	PLAŽNE DOGODIVŠČINE (2. skupina)	MALI RAZISKOVALEC/KA (2. skupina)	ZAJADRAJMO V POLETJE NA PLAŽI (1. skupina)	PO NOTAH G. TARTINIJA IN OGLED PLOVIL PP Piran (2. in 3. skupina)
12.00 – 13.30	Priprava na kosilo, kosilo, sprostitvev				
13.30 – 14.15	Ustvarjalne delavnice, športne dejavnosti, družabne igre				
14.15 – 14.30	Popoldanska malica				
14.30 – 15.00	Sprostitutvene dejavnosti				

Dopoldneve otroci preživljajo v ustvarjalnih delavnicah, športnih aktivnostih, igri na plaži, plavanju, spoznavanju naravne in kulturne dediščine okoliških krajev, na pohodih. Organizirano jih v tem času obiščejo gasilci, reševalci, policisti, vojaki, ki jim predstavijo svoje poklice, poslanstva. Organiziran je obisk različnih ustanov, zasebnih praks, podjetij, kjer spoznavajo poklice, kulturo, in različne storitvene dejavnosti (radio, televizija, knjižnica, muzeji, Rižanski vodovod, veterinarska ambulanta, Akvarija Piran, Hišo morja, luška kapitanija...).

Velik poudarek programa je na gibanju otrok tako skozi vodene aktivnosti kot prosto igro. Otroci se v dopoldanskem času preizkušajo v različnih športih dejavnostih (rokomet, košarka, odbojka, nogomet...) in specifičnih športih (sabljanje, lokostrelstvo, balinanje,...). Organizirani so vodeni pohodi, največ pa je dejavnosti na plaži, vključujoč plavanje, igre v vodi in vodne športe.

Čas po kosilu je namenjen sproščeni igri na šolskih igralih, na zunanjih športnih igriščih, v klimatizirani šolski telovadnici, kjer sta ponovno v ospredju igra, športne aktivnosti in socializacijski procesi.

Finančni prispevek staršev vključuje stroške prehrane in v minimalnem deležu materialne stroške nadstandardne dejavnosti. Občina Izola prispeva polovico stroška organizacije dnevnega varstva za posameznega otroka. Otroci imajo dnevno organizirano prehrano v treh polnih obrokih (malico, kosilo, popoldansko malico) in brezplačen material za ustvarjanje v delavnicah. Prevozi in vstopnine obiskov kulturnih dogodkov, klubov, muzejev, akvarija, prevozi na planinske pohode, stroški dela učiteljev plavanja, strokovnih delavcev in tehničnega osebja ne bremenijo staršev, saj za ta

del finančno poskrbi občina, zato je program tako organiziranega počitniškega varstva vse bolj obiskan, zaželen in dostopen, staršem in skrbnikom pa finančno ugoden.

Učenje veščin, ohranjanje telesne in fizične kondicije, usmerjeno in vodeno vsakodnevno gibanje, športna aktivnost otrok, sproščena igra, druženje z vrstniki, spoznavanje naravne okolice in mest ter številna družabna doživetja pa so za nas skriti cilji, ki se ob ponovnem vključevanju otrok v pouk po počitnicah prepoznano pozitivno odražajo.

Primer dobre prakse sistema NPŠZ

Matic Vidic

Košarkarska zveza Slovenije



Košarkarska zveza Slovenije nadaljuje bogato tradicijo ter projekte, ki spodbujajo množičnost in razvoj košarke v naši državi. Med najpomembnejšimi dogodki izstopa Košarkarski Superšolar, nekdanji Pionirski festival, katerega prva izvedba sega v leto 1966. Ta festival je vsako leto priložnost, da mladi košarkarji v dveh starostnih kategorijah pokažejo svoj talent in se pomerijo z vrstniki. V preteklosti so v tem tekmovanju sodelovali številni vrhunski slovenski košarkarji, vključno z Luko Dončićem, ki je slavil zmago leta 2012. Košarkarski Superšolar ne le da omogoča športno udejstvovanje, ampak krepi tudi timski duh, prijateljstvo ter ljubezen do športa.

Tabor KZS poteka že celih 48 let, od svojih začetkov v Ljubljani do Tolmina, zadnjih 28 let pa se odvija v Postojni. Na teh taborih so, tako kot v šolskih tekmovanjih, sodelovali praktično vsi najboljši slovenski košarkarji. Tabor se osredotoča na razvoj košarkarskih veščin mladih igralcev, trenerjev in sodnikov, nudi izobraževalne priložnosti ter treninge, kar dodatno prispeva k rasti košarke v Sloveniji. Udeleženci tabora ne pridobivajo le tehničnih znanj, temveč se tudi učijo o pomembnosti športnega načina življenja, discipline in fair playa. Vzdušje tabora je prijateljsko in spodbujajoče, kar omogoča mladim športnikom, da razvijejo svoje sposobnosti in samozavest.

Na klubski ravni se vse skupaj začne na nivoju U10, kjer najmlajši igralci, poleg učenja osnov košarke, uživajo tudi v druženju z vrstniki. Ta manifestacija spodbuja ljubezen do športa ter razvija osnovne gibalne sposobnosti, kar je ključno za nadaljnji razvoj mladih športnikov. Pomembno je, da se otroci v zgodnji mladosti spoznajo s športom, saj to vpliva na njihov zdrav življenjski slog in socialno interakcijo.

Igriva košarka, ki poteka že 17 let, je še en ključni projekt, namenjen otrokom v 1. triadi osnovne šole, in se tradicionalno izvaja v začetku šolskega leta. V letu 2024 se je z Igrivo košarko spoznalo natanko 17.360 otrok iz vse Slovenije. S tem projektom želimo otroke usmeriti v košarko in šport na splošno, kar pripomore k razvoju njihovih gibalnih sposobnosti in zdravega načina življenja. Udeleženci se skozi igro učijo osnovne gibalne in košarkarske tehnične elemente ter spoznavajo vrednote, kot so fair play, sodelovanje v skupini in spoštovanje vseh udeležencev.

V letu 2017 smo v šolska tekmovanja vključili tudi košarko 3x3, ki je hitro postala priljubljena in velja za eno izmed najbolj množičnih tekmovanj. V lanskem šolskem letu 23/24 je v košarki 3x3 sodelovalo kar 264 različnih ekip, kar dokazuje rastoče zanimanje in priljubljenost te dinamične različice košarke med mladimi.

Košarka 3x3 omogoča hitro igro in takojšnje odločanje, kar prispeva k razvoju hitrih refleksov in strategij pri mladih športnikih.

Košarkarska zveza Slovenije ostaja zavezana spodbujanju in razvoju košarke na vseh ravneh, s poudarkom na vključevanju mladih v ta dinamični šport. Z našimi projekti si prizadevamo ustvariti okolje, kjer lahko vsakdo uživa v igri, se razvija kot športnik in kot oseba. Prepričani smo, da je košarka več kot le šport; je način življenja, ki uči pomembne vrednote in veščine, ki jih mladim športnikom prinašajo koristi tudi izven igrišča.

Predstavitev projekta »zMigaj!«

mag. Poljanka Pavletič Samardžija

Zavod za šport RS Planica



POVZETEK

Projekt zMIGAJ!, ki ga izvaja Zavod za šport RS Planica v okviru Programa evropske kohezijske politike 2021-2027, spodbuja aktivno življenje in razvoj zdravih gibalnih navad pri srednješolcih. Z dvema dodatnima brezplačnima urama tedenske vadbe, prilagojenimi programi ter kreativnimi oblikami športa, je posebnost projekta ta, da dijaki soustvarjajo vadbo ter izbirajo okolje zanj. Na ta način postanejo aktivni sooblikovalci programov, kar povečuje njihovo motivacijo za sodelovanje in krepi občutek odgovornosti za vztrajanje pri vadbi.

SPodbujanJE TELESNE DEJAVNOSTI Z INOVATIVNIMI PROGRAMI ZA SREDNJEŠOLCE

Zavod za šport Republike Slovenije Planica v okviru Programa evropske kohezijske politike izvaja pet letni projekt zMIGAJ!, katerega glavni cilj je spodbujanje mladih k aktivnemu življenju in razvoju zdravih gibalnih navad, predvsem pa opolnomočenje za uporabo pravih pristopov za doseganje ciljev, usmerjenih v zdravo ukvarjanje s športom in telesno dejavnostjo, tudi v odrasli dobi. Projekt je namenjen srednjim šolam in dijaškim domovom, vključuje tako dijake, kakor tudi zaposlene in jim med drugim zagotavlja dve dodatni, brezplačni uri tedenske vadbe.

Projekt zMIGAJ! je zasnovan na sodobnih pristopih k telesni vadbi, kjer je v ospredju celostni razvoj motoričnih sposobnosti. Dijakom omogoča, da skupaj s svojimi športnimi pedagogi oblikujejo vadbene programe, ki so hkrati privlačni in varni, a tudi prilagojeni njihovim potrebam in zanimanjem. Inovativnost projekta se kaže predvsem v tem, da ni osredotočen le na standardne športne dejavnosti, kot so npr. nogomet, košarka ali fitness, ampak daje prostor za kreativne in ne tradicionalne oblike vadbe, ki so blizu mladim. Tako so v pilotni izvedbi projekta dijaki oblikovali številne zabavne različice športa, kot so nogomet s plastenko, košarka z levo roko, vzratna hitra hoja na hrib, tekaški frizbi, slackline odmori... Take dejavnosti ne le povečujejo zanimanje mladih za telesno dejavnost, ampak tudi spodbujajo njihovo ustvarjalnost ter željo po odkrivanju novih oblik gibanja.

Vse to predstavlja pomemben korak v smeri bolj participativnega in dinamičnega pristopa, ki dijakom omogoča večjo avtonomijo in ustvarjalnost pri izbiri gibalnih dejavnosti. Na ta način ni mladim le ponujena vadba, ampak so tudi sami aktivni sooblikovalci programov, kar povečuje njihovo motivacijo za sodelovanje in krepi občutek odgovornosti za vztrajanje pri vadbi.

Ob tem je storjen še korak naprej, saj lahko dijaki na šolah, ki nimajo ustreznih ali zadostnih vadbenih kapacitet, druge šolske prostore spremenijo v vadbišča in se tako poslužujejo stopnišča, shrambe, avle, jedilnice... ter pri tem za rekvizite uporabijo stole, mize, metle... in tako lahko vsak teden ustvarijo poseben vadbeni prostor, v katerem izvajajo poseben, njim prirojen vadbeni program.

Ena izmed pomembnih prednosti tega projekta je vključevanje strokovnega konzorcijskega partnerja, Fakultete za šport, ki skrbi za to, da so vse oblike vadbe varne, ustrezno načrtovane in dovolj intenzivne. S tem projekt naslavlja tudi širši cilj krepitve zdravja mladih in njihovega dolgoročnega dobrega počutja.

Pomemben del projekta je tudi skrb za ustrezno promocijo in predvsem motivacijo dijakov. V ta namen se bo ves čas trajanja projekta izvajala obsežna medijska kampanja, usmerjena predvsem na družbene medije, ki so ciljni populaciji najbližje (Instagram, TikTok in Youtube). V njo se bodo vključevali dijakom zanimivi vzorniki in vplivneži, ki bodo s svojimi vsebinami nagovarjali mlade k bolj aktivnemu načinu življenja. Tovrstna komunikacija je ključna, saj mlade najbolj pritegnejo vsebine, ki so jim blizu in jih nagovarjajo na njim zanimiv način.

Eden izmed večjih izzivov projekta je vsekakor, kako dijake ustrezno pritegniti k sodelovanju in jih motivirati, da se redno udeležujejo vadbenih programov. Zato so enako pomembna tudi športno obarvana med vrstniška druženja, ki se v okviru projekta odvijajo, saj mladi na ta način razvijajo socialne vezi in medsebojno sodelovanje, kar še dodatno spodbuja njihovo vključevanje v vadbo.

Projekt zMIGAJ! predstavlja v svoji zasnovi pomemben korak v smeri promocije zdravja in telesne dejavnosti med mladimi. Vsekakor pa pričakujemo, da bodo lahko odločevalci, na podlagi analiz učinkov projekta, za katere predvidevamo pozitiven izid, uvedli sistemske ukrepe, ki bodo pripomogli k izboljšanju gibalne učinkovitosti in telesne zmogljivosti mladih v Sloveniji.

Zelo se veselimo doseženih ciljev čisto vsakega udeleženca v projektu in nestrpno pričakujemo fotografijo šole udeleženke, ki si je kot prvi cilj zastavila, da se bo v okviru projekta toliko zMIGALA!, da ob koncu šolskega leta popelje eno celo generacijo dijakov na vrh Triglava.

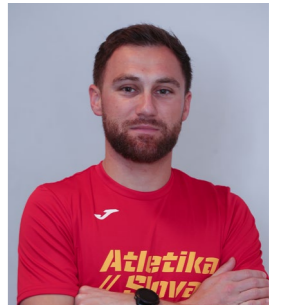
zMiGAJ!

I FEEL
SLOVENIA



Sofinancira
Evropska unija

Razvoj atletske šole – ATLETIKA SLOVAN 2016 - 2024: sobivanje tekmovalne in rekreativne atletike



Gregor Verbošt

Akademsko atletsko društvo Slovan

POVZETEK

AAD Slovan je že od leta 1999 dejavno na področju rekreativnega teka za odrasle. Leta 2016 so pričeli z razvojem atletske šole, ki je bila v osnovi zasnovan kot rekreativna dejavnost za otroke in mladostnike z osnovnim ciljem ustvariti varno okolje za razvoj otrok brez pre zgodnje specializacije. Z naglim razvojem po pandemiji Covid – 19 so se soočili z velikim povečanjem članstva in vprašanjem, kako hkrati razvijati rekreativno in tekmovalno atletiko, brez negativnih posledic za ene in druge.

Ključne besede: tekmovalna atletika, rekreativna atletika, otroci, društvo, sobivanje

Akademsko atletsko društvo Slovan je začelo delovati leta 1999, sprva v tekaški rekreaciji za odrasle, s čimer je postavilo nove smernice za razvoj tekaške rekreacije v Sloveniji. Na podlagi teh izkušenj smo oblikovali rekreativne programe atletike za otroke in mladostnike. V sezoni 2016 smo na atletske stadionu Kodeljevo v Ljubljani začeli razvijati atletske šole. Naša osnovna ideja je bila ponuditi otrokom kakovostno in strokovno vodeno rekreativno vadbo atletike brez tekmovalnega pritiska, saj smo opazili pomanjkanje takšnih ponudb na

trgu. V programe smo vključili elemente drugih športnih panog, da bi se izognili prezgodnji specializaciji otrok.

S pomočjo celotne ekipe AAD Slovan je ideja počasi rasla, tako da smo v nekaj sezonah povečali število otrok z 30 na 120, ki so redno vadili in se zabavali. Med pandemijo Covid-19 smo nadaljevali z vadbo preko spleta, pripravljali treninge in video vsebine, da smo ohranili stik z otroki in jim omogočili aktivnost ter stik z vrstniki. Razumeli smo, da mora za nemoten razvoj v željeni smeri biti naš koncept delovanja neodvisen od javnega denarja. Predvsem zaradi pravil in omejitev, ki ne podpirajo razvoja rekreativnega športa za mladostnike. Posvetili smo se posodabljanju programov in celostne podobe društva ter oblikovali 5- do 7-letno strategijo razvoja atletske šole s ključnimi cilji:

- Ohranitev in posodobitev programov rekreativne atletike.
- Razvoj tekmovalne atletike.
- Sodelovanje z izobraženim in kompetentnim kadrom.
- Vzpostavitev varnega in strokovnega okolja.
- Zagotavljanje dobrega vzdušja znotraj

ekipe trenerjev in možnosti izobraževanja ter napredovanja.

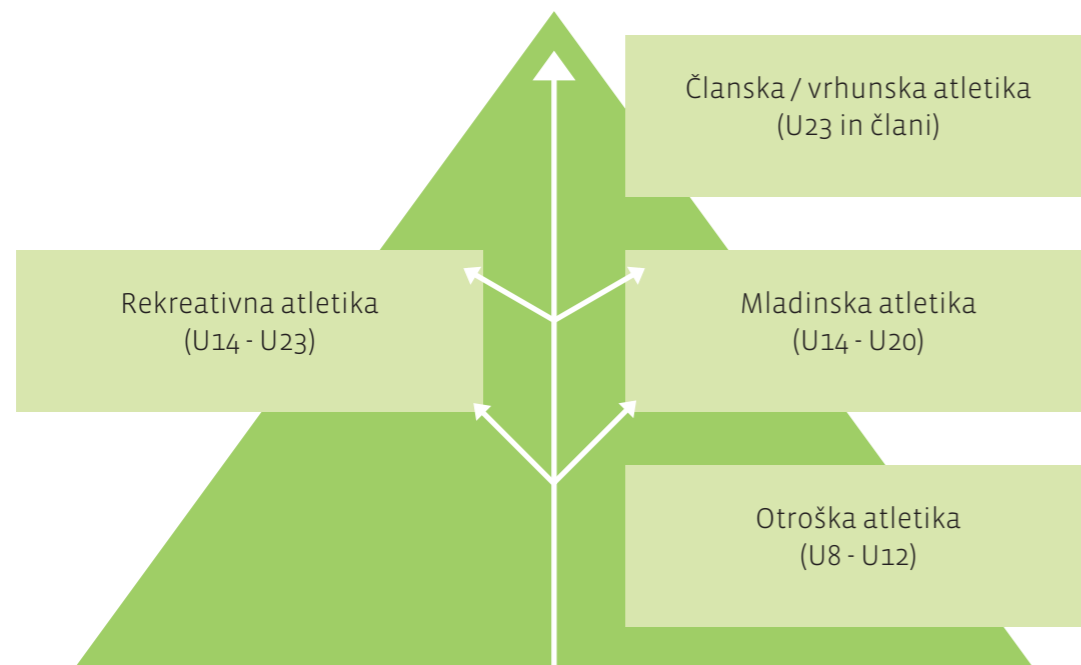
- Izobraževanje staršev in otrok.
- Celosten pristop k razvoju športne kariere.
- Povečanje članstva na 350 atletov do leta 2025.
- Zadovoljstvo trenerjev in transparentno poslovanje.
- Razvoj blagovne znamke ATLETIKA SLOVAN in povečanje aktivnosti na družbenih omrežjih.

V letu 2021/2022 je število članov hitro naraslo na 300, kar je privedlo do hitrega razvoja tekmovalne atletike in vprašanja: "Ali lahko sobivata tekmovalna in rekreativna atletika pod isto streho?" Po pregledu dogajanja in načina razvoja društva smo ugotovili, da je to je edina primerna pot.

Atletsko šolo smo razdelili na otroško, mladinsko in vrhunsko atletiko ter piramido razdelili na tekmovalno in rekreativno atletiko. Prehajanje med obema je možno, odvisno od želje atletov po tekmovalnih rezultatih.

Danes atletska šola šteje 360 atletov in atletinj. Naš koncept je usmerjen v sobivanje tekmovalne in rekreativne atletike, saj le tako lahko ponudimo otrokom in mladostnikom varno okolje, v katerem lahko razvijajo sebe in premikajo svoje meje. Zakaj sobivanje rekreativne in tekmovalne atletike:

- V gibanje in zdravo športno okolje lahko vključimo širši spekter otrok in mladostnikov, ki imajo radi atletiko.
- Atleti, ki se čutijo nekompetentne ali so se naveličali tekmovalne atletike, lahko preidejo v manj zahtevne programe.
- Manjši upad članstva ob prehodu iz mladinske v člansko atletiko.
- Medsebojno povezovanje, učenje in razumevanje drugačnosti.
- Mnogi se z lepimi spomini na šport kasneje z veseljem udeležujejo rekreativnih tekov, pomagajo na športnih tekmovanjih in delujejo kot vzor z zdravim življenjskim slogom.



Izzivi sobivanja vključujejo povečanje kompleksnosti delovanja društva in vzpostavitev načina dela, ki ohranja enakovrednost med tekmovalnimi in rekreativnimi atleti. Na strokovnem področju izpopolnjujemo koncept sobivanja z namenom gibalno vsestranskega razvoja. Poudarjamo družbeno in socialno odgovornost, vključujemo otroke z različnimi interesi in sposobnostmi, uporabljamo sodelovalni pristop ter mentorski program med trenerji. Tako društvo krepi vrednote medsebojnega sodelovanja in medgeneracijskega spoštovanja ter spoštuje in razvija potencialne članov, pri čemer nam pomagajo strokovnjaki iz različnih področij. Postopno postavljanje izzivov in zagotavljanje zdravega ter varnega okolja sta pogoja za razvojno naravnost otrok in mladostnikov, s čimer želimo vzbuditi zanimanje za nadaljevanje športnega udejstvovanja tekmovalnih atletov do članskih selekcij, kakor tudi spodbujati gibalno udejstvovanje rekreativnih atletov skozi odraslost. Za kar skrbimo z rekreativnimi programi vadbe za odrasle in študente ter internim klubskim mitingom v obliki delno tekmovalnega družabnega dogodka, ki med seboj povezuje različne generacije.

Opažamo, da uradni tekmovalni sistemi atletov/športnikov ne učijo postopnosti resnosti tekmovanj in pristopanja k njim. Pomanjšujemo tekmovalni sistem odraslih in ga prenašamo na otroke. Otroci in mladostniki se zaradi pritiskov znajdejo v stiskah, za katere nimajo dovolj kapacitet in izkušenj. Govorimo o dojetanju lastne vrednosti, pomembnosti in sprejetosti, prelitih s psihološko in fiziološko evforijo ali depresijo nad dosežkom tako staršev kot otrok. Nevarnost vidimo v preveč racionalnih in "mehanističnih pristopih", ki lahko dajejo hitre rezultate, a povzročajo razvojne motnje, zlasti v pionirskih in mladinskih kategorijah. S čimer tekmovalen šport postaja

čutno siromašen, utečen sistem, kjer je posameznik podrejen ciljem športa, ne glede na njegov osebni razvoj.

Z vidika podpore države in lokalnih skupnosti vidimo priložnost v povečanju javnih sredstev, namenjenih razvoju rekreativnega mladinskega športa, v urejanju dostopnosti do športne infrastrukture ter kampanjah, ki bi dale prepoznavnost in pomen rekreativnemu športu. Širše gledano smo organizacije, ki želimo razvijati obe veji športa, pomembne za razvoj zdravega odnosa do športa in prenosa vrednot zdravega življenjskega sloga na širšo populacijo. Predvsem se soočamo s težavami pri javnem sofinanciranju, zagotavljanju športnih terenov za otroke in rekreativne športnike, saj so ti večino časa zasedeni ali namenjeni tekmovalnemu in profesionalnemu športu ter pomanjkanju sofinanciranja programov za otroke mlajše od 10 let. Atletika v Ljubljani se sooča z velikimi težavami, saj praktično nimamo primerne vadbenih površin za izvedbo tekmovanj in trening profesionalnih športnikov, kaj šele za rekreativno in otroško atletiko. V Ljubljani je predvsem dobro poskrbljeno za profesionalni šport in športne panoge, kjer se vrti največ kapitala in medijske pozornosti, ter relativno dobro za tekmovalni mladinski šport. Upamo, da bo začelo rasti zavedanje, da sta obe komponenti športa nujno potrebni za obstanek tudi tekmovalno profesionalnega športa.

STAY! Decreasing teenage dropout in sport –Primer dobre prakse za zmanjšanje osipa najstnikov iz športa

Mojca Markovič

Športna unija Slovenije



POVZETEK

Projekt STAY! DECREASING TEENAGE DROPOUT IN SPORT naslavlja problematiko osipa najstnikov iz športa. Glavni cilj projekta je zmanjšati osip mladih športnikov s spodbujanjem njihovega stalnega vključevanja v športne dejavnosti. Osredotoča se na krepitev kompetenc trenerjev in športnih društev ter na razvoj politik za preprečevanje osipa. Projekt vključuje vzpostavitev spletne učne platforme, kjer bodo na voljo prosto dostopna gradiva za reševanje tega problema.

PRISPEVEK

Projekt STAY! DECREASING TEENAGE DROPOUT IN SPORT, ki je sofinanciran v okviru programa Erasmus+, naslavlja zaskrbljujoč trend osipa najstnikov, starih med 13 in 20 let, iz športnih klubov. Glavni cilj projekta je zmanjšanje osipa mladih športnikov s spodbujanjem njihovega trajnega vključevanja v športne dejavnosti. Projekt se osredotoča na krepitev kompetenc trenerjev in športnih organizacij ter razvoj politik za preprečevanje osipa v sodelovanju z lokalnimi odločevalci. Pomemben del projekta je tudi vzpostavitev spletne učne platforme, kjer

bodo prosto dostopna učna gradiva za reševanje problema osipa iz športa.

Projekt smo zasnovali zaradi pereče potrebe po zmanjšanju osipa najstnikov iz športa. Šport igra ključno vlogo v življenju mnogih ljudi v Evropi, saj ponuja telesne, socialne in psihološke koristi (Fraser-Thomas in Côté, 2006; Crane, 2014). Kljub znanim koristim za zdravje in dobro počutje, ki jih prinaša udeležba v športu za otroke in mladostnike, je poročano, da se udeležba v športu med adolescenco zmanjšuje. Začetek pubertete (približno pri 11 letih pri deklicah in 14 letih pri dečkih) je bil prepoznan kot ključno obdobje, ko je opazen ta upad (Alberga idr., 2012; Brown idr., 2017). Trendi udeležbe v organiziranem športu kažejo, da se 50 % do 70 % mladih v zahodnih državah udeležuje športnih programov, vendar približno 35 % udeležencev letno zapusti mladinske športne programe, in ocenjuje se, da do 13. leta 70 % mladih opusti šport (Fraser-Thomas idr., 2016; Woods in Butler, 2021). Ta visok odstotek je zaskrbljujoč, saj šport poleg pozitivnega vpliva na telesno in duševno zdravje prispeva tudi k socialnemu razvoju, pridobivanju življenjskih

veščin ter razvijanju vrednot, kot so timsko delo, solidarnost in strpnost. Udeležba v organiziranem športu od zgodnjega otroštva in ohranjanje telesne aktivnosti skozi adolescenco lahko spodbuja telesne, psihološke in socialne zdravstvene koristi ter razvoj telesnih, akademskih, samoregulacijskih in splošnih življenjskih veščin (Keegan idr., 2009; Kirk, 2005; Logan idr., 2019; Snyder idr., 2010). Osip najstnikov iz športa je kompleksen pojav, ki vključuje različne dejavnike. Na podlagi ugotovitev iz projekta STAY! so najpogostejši razlogi za osip najstnikov iz športa pomanjkanje motivacije in užitka, strah pred neuspehom, pomanjkanje časa in usklajevanje obveznosti, socialni pritiski, telesna samopodoba, pritisk s strani družine in vrstnikov, visoki stroški udeležbe, pa tudi slaba organizacija športnih klubov ter neprimerni urniki in oddaljenost športnih.

Projekt STAY! omogoča mladim, da skozi šport ohranjajo pomembne socialne vezi z vrstniki, razvijajo svoje talente in se izogibajo negativnim vplivom, kot so dolgočasje, nasilje ali odvisnosti. V skladu s smernicami Evropske unije o spodbujanju udeležbe v športu in telesni dejavnosti za krepitev zdravja je bil projekt zasnovan kot celovit pristop, ki želi zmanjšati osip in ohraniti mlade športnike aktivne.

Eden večjih izzivov, s katerimi smo se srečali, je pomanjkanje specifičnih znanj in orodij znotraj športnih klubov za preprečevanje osipa. Razumevanje udeležbe v športu in osipa je pomembno za upravljanje v športu. Trenerji pogosto nimajo ustreznih kompetenc za delo z mladimi, ki so pod pritiskom različnih obveznosti, kar vodi do neustreznega pristopa in slabše motivacije mladih. Poleg tega so športni klubi, predvsem tisti manjši, pogosto preobremenjeni z organizacijskimi izzivi, kar otežuje osredotočanje na preventivne ukrepe za

ohranjanje mladih v športu. Prav tako je bilo izziv vzpostaviti učinkovito sodelovanje z lokalnimi skupnostmi in odločevalci, saj je preprečevanje osipa dolgotrajen proces, ki zahteva sistematične spremembe.

Lokalne skupnosti in odločevalci lahko podprejo projekt skozi aktivno sodelovanje pri oblikovanju politik za preprečevanje osipa in zagotavljanje finančne ter infrastrukturne podpore športnim organizacijam. Prav tako pričakujemo, da bodo spodbujali šport kot ključno orodje za socialno kohezijo in zdravje ter zagotovili financiranje za izvajanje programov za mladostnike. Odločevalci lahko učinkovito pripomorejo tudi s spodbujanjem lokalnih podjetnikov in obrtnikov, da finančno ali materialno podprejo športne programe za mlade. Pozitivno je, da smo v številnih lokalnih skupnostih našli na odprtost za sodelovanje, predvsem s strani športnih društev in nevladnih organizacij, ki se ukvarjajo z mladimi. Prav tako je bilo opaziti pozitivne odzive nekaterih odločevalcev na regionalni ravni, ki prepoznajo vrednost športa kot orodja za spodbujanje zdravja, socialne kohezije in aktivnega državljanstva. Nekatera športna društva so že izkazala interes za pilotno implementacijo predlaganih ukrepov, kot so vzpostavitev prostovoljskih programov znotraj športnih klubov in krepitev sodelovanja med športnimi in izobraževalnimi institucijami.

Eden ključnih izzivov ostaja dolgoročna in sistemska podpora. Trenutno je podpora pogosto zagotovljena priložnostno, kar otežuje dolgoročno trajnost projektnih aktivnosti. Pomanjkanje stalnih finančnih sredstev za izvajanje programov preprečevanja osipa je še vedno velik izziv, saj mnogi klubi nimajo zadostnih virov za dolgotrajno izvajanje ustreznih pristopov. Prav tako bi bilo koristno okrepiti

sodelovanje med športnimi zvezami, klubi in šolskimi ustanovami, saj so pogosto pre malo povezani pri skupnih ciljih za zadrževanje mladih v športu. Športni sektor bo nadaljeval s prizadevanjem, da odločevalci tako na lokalni kot nacionalni ravni prepoznajo pomembnost vlaganja v dolgoročne rešitve za preprečevanje osipa in sistemsko podprejo tovrstne programe.

ZAKLJUČEK

Ugotovitve projekta STAY! poudarjajo kompleksnost obvladovanja in zmanjševanja stopnje osipa mladih iz športnih dejavnosti. Učinkovite strategije morajo obravnavati tako individualne kot organizacijske dejavnike, vključno s potrebami, specifičnimi za posamezen spol, finančnimi omejitvami in izzivi, povezanimi s specifičnimi športi. Poudarjanje raznovrstnih koristi športa lahko okrepi pomembnost redne udeležbe v športnih dejavnostih, medtem ko ciljno usmerjena podpora in upravljanje virov lahko omilita negativne učinke osipa. Športne organizacije bi morale prednostno ustvarjati vključujoča in podporna okolja, ki ustrezajo različnim potrebam ter spodbujajo dolgoročno vključevanje. Z izvajanjem konkretnih strategij in obravnavanjem ugotovljenih izzivov lahko športni programi izboljšajo stopnje zadrževanja in prispevajo k splošnemu dobremu počutju in razvoju mladih športnikov.



Literatura

1. Digennaro, S. (2024), STAY! Desk Research review,
2. Digennaro, S., Bračun, D., Weyerstrass, J., Baschelli, G., Markovič, M., Milanova, V. idr. (2024), STAY! Focus Groups Report,

3. Keegan, R. J., Harwood, C. G., Spray, C. M., Lavallee, D. E. (2009). A qualitative investigation exploring the motivational climate in early career sports participants: Coach, parent and peer influences on sport motivation. *Psychology of Sport and Exercise*,
4. Kirk, D. (2005). Physical education, youth sport and lifelong participation: The importance of early learning experiences. *European Physical Education Review*,
5. Logan, K., Cuff, S., LaBella, C. R., Brooks, M. A., Canty, G., Diamond, A. B., Stricker, P. R. (2019). Organized sports for children, preadolescents, and adolescents. *Pediatrics*,
6. Snyder, A. R., Martinez, J. C., Bay, R. C., Parsons, J. T., Sauers, E. L., McLeod, T. C. V. (2010). Health-related quality of life differs between adolescent athletes and adolescent nonathletes. *Journal of Sport Rehabilitation*,
7. Back, J., Johnson, U., Svedberg, P., McCall, A., Ivarsson, A. (2022), Drop-out from team sport among adolescents: A systematic review and meta-analysis of prospective studies, *Psychology of Sport and Exercise*,
8. Emmonds, S., Till, K., Weaving, D., Burton, A. (2022), Youth Sport Participation Trends Across Europe: Implications for Policy and Practice, *RESEARCH QUARTERLY FOR EXERCISE AND SPORT*,
9. Battaglia, A., Kerr, G., Tamminen, K. (2023), The Dropout From Youth Sport Crisis: Not as Simple as It Appears, *Human Kinetics Journals*,
10. Fraser-Thomas, J., Falcão, W., Wolman, L. (2016). Understanding take-up, drop-out and drop-off in youth sport. In K. Green, A. Smith (Eds.), *Routledge handbook of youth sport*,
11. Woods, R.A., & Butler, B.N. (2021). Social issues in sport,
12. Fraser-Thomas, J.; Côté, J., (2006), Youth Sports: Implementing Findings and Moving Forward with Research. *Athl. Insight.*,
13. Fraser-Thomas, J., Falcão, W., Wolman, L. (2016). Understanding take-up, drop-out and drop-off in youth sport. In K. Green, A. Smith (Eds.), *Routledge handbook of youth sport*
14. J.Crane, (2014), A systematic review of dropout from organized sport among children and youth, *EPER*.
15. Alberga, A. S., Sigal, R. J., Goldfield, G., Prud'Homme, D., Kenny, G. P. (2012). Overweight and obese teenagers: Why is adolescence a critical period? *Pediatric Obesity*,
16. Brown, K. A., Patel, D. R., Darmawan, D. (2017). Participation in sports in relation to adolescent growth and development. *Translational Pediatrics*,
17. Woods, R.A., Butler, B.N. (2021). Social issues in sport (4th ed.). *Human Kinetics*.

Projekt ŠPORT UP

Luka Kejžar, Marko Bolha, Karin Kejžar
Univerza na Primorskem



POVZETEK

Projekt Šport UP je integralni del Univerze na Primorskem (UP), ki z multidisciplinarnim pristopom k vodenju in interaktivnim prilagajanjem vsebin organizira brezplačne športno-rekreativne dejavnosti za vse študente, zaposlene in člane Alumni Kluba UP. V štirih letih delovanja je projekt prerasel svoje začetne okvire in se s priključenimi podpornimi projekti povezal z vsemi članicami na UP in pomagal ustvariti spodbujajoče in vključujoče okolje za vse deležnike.

UVOD

Gibanje in aktiven življenjski slog sta močno vpletena v proces zagotavljanja in vzdrževanja zdravja našega telesa in duha. V obdobju življenja, ko posamezniki vstopijo v študijska leta, se količina telesne aktivnosti začne močno zmanjševati (Kwan idr., 2020). Tovrsten trend se zgolj nadaljuje, ko se posamezniki zaposlijo (Giggs & Brown, 2021). Glavni cilj Športa UP je študentom, članom Alumni kluba UP in zaposlenim na Univerzi na Primorskem (UP) ponuditi možnost udejstvovanja v športno-rekreativnih dejavnostih. Zato se v sklopi projekta Šport UP organizira širok nabor športno-rekreativnih vsebin, ki zajemajo ekipne športe, skupinske vadbe, delavnice, izlete ter športne in družabne dogodke.

JEDRO

Projekt Šport UP se je pričel izvajati v letu 2020, ko je UP zbrala ekipo, za prevzem organiziranja in izvajanje športno-rekreativnih dejavnosti za študente in zaposlene na UP. Projekt je primarno prevzela UP Fakulteta za vede o zdravju, kjer pod eno streho delujejo strokovnjaki iz področja kineziologije, dietetike, športne vzgoje, fizioterapije in zdravstvene nege. Na ta način se zagotavlja izbor primerne kadra z ustreznim znanjem in sposobnostjo organiziranja in izvajanja telesne/gibalne aktivnosti. Skozi leta se je s širjenjem projekta tudi večala ekipa, ki trenutno sestoji iz treh magistrorov kineziologije in strokovne vodje, ki usklajuje delovanje Športa UP ter 8 študentov kineziologije, ki pomagajo pri izvedbi dejavnosti in pripravi vsebin za družbena omrežja. Z okrepljeno dejavnostjo Alumni kluba UP so se Šport UP vsebine ponudile tudi članom Alumni kluba, ki lahko prav tako brezplačno pristopijo na vse Šport UP dejavnosti.

Zagotavljanje dolgoročnega razvoja in kakovosti vsebin izvira iz podrobnega načrta, ki je ključni del letnega plana dela, ki se za Šport UP pripravi v decembru. Izvedba poteka v dveh delih; od januarja do konca junija in od oktobra do konca decembra. V poletnem času, ko na Univerzi na Primorskem ne poteka pouk,

se tudi število Šport UP dejavnosti zmanjša iz preko 30 različnih dejavnosti na 3. Ocenjevanje sezone se izvaja s pomočjo letnih anket, ki se opravijo v času spomladanskega izpitnega obdobja in s pomočjo obdelave podatkov redne evidence obiska aktivnosti. Skladno z ugotovitvami, se prilagaja tudi načrt izvedbe, ponudba dejavnosti, termini in ostali dogodki. Glavni namen procesa je optimizacija ponudbe Šport UP, kjer je izkoristek financ najbolj racionalen in je ponudba prilagojena tekoči populaciji študentov in zaposlenih. Interesi in potrebe se z vsako generacijo spreminjajo, zato je ključno, da je program prilagodljiv in s tem sposoben slediti trendom in interesom študentov in zaposlenih.

Zagotavljanje dolgoročnega razvoja in kakovosti vsebin izvira iz podrobnega letnega plana dela. Izvedba letnega plana dela poteka v dveh obdobjih; od januarja do konca junija in od oktobra do konca decembra. V poletnem času, ko na UP ne poteka študijski proces, upade tudi število Šport UP aktivnosti iz preko 40 različnih na 3. Analiza uspešnosti sezone se izvaja s pomočjo letne ankete, ki se izvede v času spomladanskega izpitnega obdobja. S pomočjo pridobljenih podatkov in njihove obdelave ima šport UP ekipa dober vpogled v potrebe in želje svojih ciljnih skupin. Skladno z ugotovitvami, pride do prilagajanja letnega plana dela. Spremembe se predvsem nanašajo na ponujene aktivnosti, termine aktivnosti ter organizacijo ostalih dogodkov. Glavni namen vzpostavljenega cikla kakovosti je optimizacija ponudbe Šport UP, kjer je izkoristek financ najbolj racionalen in je ponudba prilagojena tekoči populaciji študentov in zaposlenih. Interesi in potrebe se z vsako generacijo spreminjajo, zato je ključno, da je program aktivnosti prilagodljiv ter sledi trendom in interesom končnih uporabnikov.

Pomembno poslanstvo Športa UP je ustvarjanje okolja, ki vsem deležnikom omogoča aktivno udejstvovanje in ustvarjanje občutka obstoja kampusa. Poleg širjenja nabora dejavnosti je pomemben vidik tudi izbira vrste dejavnosti in ciljnih skupin, ki bi se udeletovale v dejavnostih. Poleg iskanja interesnih točk med študenti in zaposlenimi na UP, je pomemben tudi odnos z lokalnim okoljem. Sobivanje in povezovanje z lokalnim okoljem preko skupnih interesnih točk, kot je javni vadbeni poligon, ki je bil postavljen v Izoli v sklopu projekta GDI UP (1.4 Šport UP), literarni sprehodi po mestnih jedrih Kopra in Izole ter dobrodelni tekaški dogodek Wings for life App run v Portorožu, so primeri dejavnosti, kjer je v ospredju povezovanje z lokalnim okoljem in ustvarjanje priložnosti za nadaljnje sodelovanje.

S pomočjo projekta GDI se izvaja tudi izbirni predmet Skrb za lastno zdravje, ki vsem študentom prve stopnje na UP omogoča pridobitev kreditnih točk z redno udeležbo Šport UP aktivnosti. S tem se predvsem cilja študente, ki niso notranje motivirani za udejstvovanje v športno-rekreativnih dejavnostih in se jih je potrebno motivirati na drugačen način. Poleg motiviranja študentov, zaposlenih in diplomantov, da se udeletoujejo v športno-rekreativnih dejavnostih, je Šport UP tudi priložnost za študente Aplikativne kineziologije, da se tekom študija vključijo v aktivno vlogo izvajalcev vadb. Tako dobijo odlično priložnost, da ob podpori in mentorstvu ekipe Šport UP, pridobivajo izkušnje iz prakse v Univerzitetnem okolju. Z rastjo ponudbe dejavnosti se hkrati tudi povečuje število študentov aplikativne kineziologije, ki aktivno sodelujejo pri izvedbi Šport UP vsebin.

ZAKLJUČEK

štirih sezonah delovanja je Šport UP zrasel iz manjšega projekta, ki je organiziral obštudijske dejavnosti, v integralni del UP, ki se vpleta v večino dogodkov in posledično aktivno sodeluje z vsemi fakultetami in članicami UP in je podprt z vzporednimi projekti, kot sta GDI UP ter sodelovanje v mreži evropskih univerz T4EU, kjer Šport UP igra glavno vlogo pri organizaciji skupnih športnih vsebin in elementov zdravega življenjskega sloga študentov. S tem Šport UP pomaga ustvarjati podobo odprte in raznolike univerze, ki skozi stalen razvoj in še bolj pomembno posluš, ponuja svojim deležnikom možnost, da se enostavno vključijo v zdravo okolje, ki jim bo prijetno in jih bo spodbudilo k rasti in razvoju.

Literatura

1. Kwan, M. Y. W., Graham, J. D., Healey, C., Paolucci, N. in Brown, D. M. (2020). Stopping the Drop: Examining the Impact of a Pilot Physical Literacy-Based Intervention Program on Physical Activity Behaviours and Fitness during the Transition into University. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 17(16), 5832. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph17165832>
2. Griggs, G., Fleet, M. (2021). Most People Hate Physical Education and Most Drop Out of Physical Activity: In Search of Credible Curriculum Alternatives. *Education sciences*. 11(11), 701. doi: <https://doi.org/10.3390/educsci11110701>

OTROCI V ŠPORTU

Sodelovanje države, šole,
športnih organizacij
in staršev za trajen vpliv



Sodelovanje države, šole, športnih organizacij in staršev za trajen vpliv

mag. Mojca Pečnik Ternovšek

Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje



Danes je bolj kot kdaj koli prej ključno ustvariti okolje, v katerem bodo otroci in mladostniki ne le začeli, temveč tudi vztrajali v športnih dejavnostih skozi celotno življenje. To je mogoče doseči le z integriranim in celostnim pristopom, kjer različni deležniki – šole, športna društva, starši in lokalna skupnost – delujejo usklajeno in s skupnim ciljem.

Eden ključnih izzivov, s katerimi se soočamo, je zagotovitev dovolj pestre in kakovostne ponudbe športnih programov. Ustvariti moramo raznolike priložnosti, ki bodo zanimive in dostopne za vsakega otroka in mladostnika. Enako pomembna je kompetentnost strokovnega kadra, ki otrokom in mladim posreduje športna znanja in vrednote. Pedagoško in strokovno usposobljeni športni delavci so ključ do uspeha, saj lahko s svojim znanjem, izkušnjami in pristopom pomembno vplivajo na razvoj športnih veščin, pa tudi na vzgojo v duhu zdravja, discipline in vztrajnosti. Nenazadnje se ne smemo izogniti vprašanju dostopnosti športnih programov. Želimo si, da vsak otrok, ne glede na socialno ali geografsko ozadje, dobi priložnost za udejstvovanje v športu. Poskrbeti moramo za izenačevanje možnosti in odpravljanje ovir, ki otrokom iz manj

privilegiranih okolij preprečujejo vključitev v športne dejavnosti. Programi morajo biti dostopni tako finančno kot logistično.

Ključ do uspeha na tem področju je sodelovanje. Le s povezovanjem vseh akterjev – od šol, športnih društev, staršev do lokalnih skupnosti in države – lahko ustvarimo učinkovite rešitve in zagotovimo, da bo šport resnično dostopen vsem.

Šolsko okolje je pri tem še posebej pomembno, saj šola ne le izobražuje, ampak tudi vzgaja, in ima zato izjemen vpliv na oblikovanje zdravega življenjskega sloga mladih. Šola je tudi prostor, kjer so otroci v najbolj enakopravnem položaju. V letošnjem šolskem letu se v delu osnovnih šol uvaja razširjeni program, katerega cilj je učencem ponuditi dodatne priložnosti za izobraževanje in razvoj na različnih področjih, vključno s športom, gibanjem in zdravim življenjskim slogom. Ta program prispeva k celostnemu razvoju učencev, kar vključuje ne le akademski uspeh, temveč tudi fizično, socialno in čustveno dobrobit ter omogoča sistematično izvajanje dodatnih športnih dejavnosti v šolskem okolju. Zavod za šport Republike Slovenije Planica v sodelovanju s pilotnimi

šolami že prilagaja vsebine nacionalnih športnih programov (Zlati sonček, Krpan, Šolska športna tekmovanja) za izvajanje v razširjenem programu. Cilj je zagotoviti vsakemu otroku in mladostniku eno uro gibanja dnevno.

Šport ni zgolj fizična aktivnost. Je sredstvo, s katerim lahko mladim pomagamo razvijati odgovornost, vztrajnost, timsko delo in medsebojno spoštovanje. Zato moramo vsi, ki imamo možnost vplivati na razvoj športa v družbi, delovati v smeri ustvarjanja pogojev, kjer bo šport postal stalnica v življenju vsakega otroka in mladostnika.

Dejavniki uspešnosti vključevanja in ohranjanja otrok v športu

dr. Uroš Mohorič

Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez



Pri privabljanju in ohranjanju otrok v športnih dejavnostih v družtvih, zlasti v starostni skupini od 10. do 15. leta, je ključno ustvariti privlačno in spodbudno okolje, ki bo ustrezalo njihovim interesom, potrebam in stopnji razvoja. Tukaj je nekaj ključnih strategij, ki lahko pomagajo:

1. Prilagojena in zabavna vadba

Otroci v tej starostni skupini pogosto iščejo zabavo in užitek v športu. Prevelika osredotočenost na rezultate in tekmovanja jih lahko odvrne. Programi morajo vključevati elemente igre, sproščenosti in uživanja, obenem pa spodbujati razvoj športnih veščin. Društva naj poskrbijo, da treningi vključujejo različne športne aktivnosti, ki ohranjajo zanimanje in omogočajo razvijanje splošne gibalne sposobnosti.

2. Raznovrstnost športne ponudbe

Pomembno je, da športna društva ponujajo raznoliko izbiro športnih programov, od tekmovalnih do rekreativnih, saj imajo otroci različne interese in želje. S tem omogočite, da vsak otrok najde nekaj zase, ne glede na to, ali želi aktivno tekmovali ali pa se športom ukvarjati zgolj zaradi zdravja in druženja.

3. Spodbujanje socialnih interakcij in timskega duha

Otroci in mladostniki v tem obdobju razvijajo pomembne socialne veščine in se močno navezujejo na vrstnike. Športna društva lahko okrepijo občutek pripadnosti in prijateljstva z organizacijo timskih aktivnosti, skupnih izletov, poletnih taborov ali drugih dogodkov, kjer se lahko otroci povezujejo tudi izven vadbenih ur.

4. Podpora in pozitivna komunikacija s starši

Starši igrajo ključno vlogo pri odločitvi otrok za vključitev in vztrajanje v športnih programih. Klubi morajo starše vključevati v aktivnosti, jih redno obveščati o napredku otrok in jim pokazati, kako pomembno je, da otroka podpirajo in spodbujajo k športni aktivnosti. Pomembno je, da starši razumejo, da šport ni le sredstvo za doseg rezultata, ampak tudi orodje za osebni razvoj otrok.

5. Strokovni in usposobljeni kader

Kvaliteta trenerjev in njihove pedagoške kompetence so ključne. Trenerji morajo biti usposobljeni za delo z otroki in mladostniki, ne le v športnem smislu, temveč tudi na področju

psihologije razvoja otrok. Pomembna je njihova sposobnost motiviranja, razumevanje potreb mladostnikov ter sposobnost spodbujanja samostojnosti in odgovornosti pri otrocih.

6. Priznanje napredka in osebni pristop

Otroci cenijo, ko se njihov napredek prepozna. Klubi naj poskrbijo, da vsakega otroka obravnavajo individualno, upoštevajo njegove sposobnosti in potencial, in mu nudijo priložnosti za osebno rast. Redna povratna informacija o njihovem napredku, pohvale in motivacijska sporočila so ključna za ohranjanje njihove motivacije.

7. Uporaba sodobnih tehnologij

Otroci in mladostniki so vse bolj povezani z digitalnim svetom. Klubi lahko z uporabo družbenih omrežij, spletnih platform in aplikacij, ki spodbujajo fizično aktivnost, povečajo zanimanje za športne dejavnosti. Organizacija izzivov, sledenje dosežkom ali vključitev tehnologije v treninge lahko poveča privlačnost programa.

8. Organizacija tekmovanj in dogodkov z raznolikimi cilji

Pomembno je, da tekmovanja ne postanejo edini cilj. Organizirajte dogodke, ki spodbujajo sodelovanje in užitek v športu, ne zgolj tekmovalnega duha. S tem se zmanjšuje pritisk in povečuje občutek zadovoljstva pri otrocih, kar vodi k dolgotrajnejši vključenosti v šport.

9. Prost dostop in spodbujanje športa za vse

Finančne ovire lahko preprečijo vključitev otrok v športne dejavnosti. Pomembno je, da so športni programi dostopni vsem otrokom,

ne glede na socialno-ekonomsko ozadje. Iskanje načinov za subvencioniranje dejavnosti ali ponudba brezplačnih rekreativnih športnih programov lahko poveča število otrok, ki se vključijo v šport.

10. Povezovanje šole in kluba

Šole so ključno okolje za spodbujanje športa. Sodelovanje med šolami in športnimi klubi omogoča lažjo vključitev otrok v športne aktivnosti, saj lahko klubi promovirajo svoje programe neposredno med otroki in starši. Organizacija šolskih športnih dni v sodelovanju s klubi ali predstavitve športov v šolah je lahko odličen način za povezovanje teh dveh sfer.

Z integriranim in prilagodljivim pristopom, ki upošteva vse te vidike, lahko športni klubi ustvarijo okolje, v katerem bodo otroci in mladostniki uživali ter se dolgoročno vključevali v športne aktivnosti.

Odbojcarska šola TPV Volley po meri otroka

Jana Vernig

Ženski odbojcarski klub TPV Volley NM



Odbojka ima v Novem mestu dolgoletno tradicijo. Skozi leta prenavljamo in posodablamo način in metodologijo dela ter poskušamo prilagoditi trenažni proces potrebam otrok z uvedbo sodobnih programov, individualnim pristopom, vključevanjem ženskih trenerk in usposabljanjem trenerjev za vodenje heterogenih skupin.

Že več kot 30 let delujem na področju odbojke. Zadnja leta sem trenerka mlajših kategorij in projektna vodja tako manjših lokalnih kot tudi večjih evropskih projektov. Pri svojem delu opažam, da smo Slovenci pri doseganju športnih rezultatov zelo uspešni, vendar smo še vedno preveč obremenjeni z rezultati v mlajših kategorijah. Način dela z mladimi v lokalnem okolju bi moral temeljiti na prilagajanju modela treninga skupini, ki jo treniramo, namesto da ji vsiljujemo modele treninga in tekmovanja, za katere menimo, da bi morali ekipo pripeljati do boljših rezultatov. Če iz trenažnega procesa izvzamemo igro in ves čas narekujemo, kaj, kdaj in kako nekaj storiti, pri mladih ugasne radovednost in željo po raziskovanju. Na kratek rok lahko sicer pridemo do rezultatov, dolgoročno pa mladi športniki in športnice ne razvijejo individualnih veščin, ki so potrebne za trajnostno vrhunsko izvedbo.

V odbojki imamo strokovnjake iz držav Beneluksa in Skandinavije, kot so Kristof de Loose, Remko Kenter, Kåre Mol in druge, ki so razvili poenostavljene modele igre, primerne za vse otroke. Programe, kot so Start2volley in Action Volley, ter pristope, kjer obravnavam igralko kot kompetentno osebo, uporabljam pri svojem delu. Takšen sodoben način dela se je izkazal za uspešen. Kot kriterij uspešnosti jemljem številčnost otrok, vključenih v programe TPV Volley Novo mesto, ki z vsakim letom narašča, in ankete o zadovoljstvu, ki kažejo, da so tako igralko kot starši večinoma zadovoljni z našim delom.

Kot drug vidik bi izpostavila individualen pristop k obravnavi mladega športnika ali športnice. Vsak otrok je zgodba zase. Če poznamo otrokovo družinsko okolje in značilnosti, ga lažje vključimo v skupino in mu pomagamo, če je to potrebno. Otroka iz zahtevnega socialnega okolja, denimo če ga starši ne vozijo redno na treninge, so v družini boleznali ali kakšen drug omejevalni dejavnik, ne moremo obravnavati enako kot otroka, ki prihaja iz družine, ki mu lahko nudi vse. V takem primeru je treba otroku pomagati ali ga vsaj razumeti. Pri svojem delu organiziram treninge presenečenja z namenom dvigniti motivacijo igralk za

ukvarjanje z odbojko, ko treningi postanejo rutina. Vključujem aktivnosti, kot so drsanje, kuharske in ustvarjalne delavnice. Oktobra smo z ekipo prespali v čebelnjaku, kar je bil čas, ko se trenerji in igralko spoznamo in povežemo med seboj. Za krepitev ekipnega duha so takšne povezovalne aktivnosti izjemno dragocene. Na otroka moramo najprej gledati z vidika otrokovih potreb, šele nato kot na potencialnega olimpijca. Trenerje nas povezujejo s strokovnim znanjem, ki je seveda zelo pomembno, a ni edini kriterij, ki loči dobre trenerje od najboljših. Kot zgled lahko trener s človeškim pristopom navduši otroke, da se trudijo po svojih najboljših močeh in uživajo v športu.

Šport ostaja pretežno domena moških, kjer prevladujejo moški športni delavci. V zadnjih letih smo v klubu TPV Volley vključili več ženskih trenerk, kar se je izkazalo za izjemno pozitivno. Naravne danosti žensk, kot sta materinski

čut in dobra komunikacija, sta zaželeni in pogosto pogrešani vrline pri delu z otroci. Tudi mladi športniki in športnice imajo stiske in potrebujejo spodbudno besedo. Včasih je treba pogledati čez prste.

Živimo v heterogeni družbi, zato so tudi skupine v športu heterogene. Delo s heterogenimi skupinami je za trenerja zahtevnejše, saj zahteva prilagodljivost in razumevanje različnih sposobnosti in potreb posameznikov. Z vključevanjem vseh otrok trenerji pomagajo ustvarjati povezanost in sodelovanje, kar so ključne vrednote v vsaki uspešni skupnosti. Šport ne ustvarja samo vrhunskih športnikov, ki so, če smo iskreni, redki, ampak tudi trenerje, sodnike, managerje, fizioterapevte in druge. S tem, ko vključujemo vse otroke v šport, ne glede na njihove sposobnosti in naravne danosti, prispevamo k ustvarjanju zdrave družbe, ki je temelj za razvoj lokalnega okolja.



Samo zdrav otrok se lahko kvalitetno uči!

Lara Romih

Zveza aktivov staršev Slovenije



Zdrav otrok v fizični in mentalni kondiciji bo učinkoviteje sprejemal in pomnil podatke/informacije. To se nam zdi daleč najpomembnejše. Če otrokom ne damo osnovnih zmožnosti za delo, potem je učenje na pol stran vrženo.

Včasih se nismo pretirano ukvarjali z vprašanjem, kako bodo otroci krepili fizično kondicijo, saj je bilo intenzivno (!) gibanje vsakodnevna praksa, vključena v igranje zunaj z vrstniki in/ali v pomoč odraslim pri opravilih (delo na njivah, itd.). V zadnjih letih, ko imamo ekansko epidemijo, bi morala biti skrb za fizično kondicijo otrok ena od glavnih točk, s katero se moramo ukvarjati vsi - starši, učitelji, odločevalci, družba.

O dobrobiti gibanja otrok je bilo že toliko napisanega, analiziranega, da se resno vprašamo, ali morda komu ni v interesu imeti zdrave, gibalne, spretno, fizično močne otroke, torej dobršen del družbe, na kateri, vsaj tako vedno govorimo, stoji svet. Otroci bi se morali gibati vsak dan. Govorimo o intenzivnem gibanju, ko vsaj za nekaj minut dnevno srčni utrip naraste, telo se ogreje, misli pa se umaknejo fizičnemu naporu.

Zato se zavzemamo, da bi bila na urniku vsak dan ura športa, ki bi bila zasnovana tako, da pritegne tudi tiste učence (katerih število se

povečuje), ki imajo odpor do gibanja.

Leta smo poslušali, da so učitelji glasbe, telovadbe in likovnega pouka manj uspešni, ker imajo zgolj opisne ocene, zato nimajo ustrezne podpore in zanimanja vseh deležnikov. Z uvedbo številčnih ocen so bile (s strani ministrstva) podane smernice, na kakšen način se ti predmeti ocenjujejo in kaj je glavno poslanstvo teh predmetov.

Pri telovadbi na primer ocenjevanje po vložnem trudu in ne le doseženih rezultatih, tudi če rezultati niso najboljši, upoštevajo se razlike v fizičnih razlikah, motoričnih danostih, primanjkljajih. Praksa po šolah ne kaže vedno tako. Cilj športne vzgoje naj bi bil predstavitev različnih športov, s ciljem otrokom pokazati pestrost športa in možnosti, da vsak najde športno aktivnost, ki bo zanj lahko vseživljenjska. Vzbuditi potrebo po gibanju in pokazati otrokom, da je to prijetnejši del šole, pouka, življenja, dati možnost vsem otrokom, ne glede na okolje/starše, da preizkusijo in se naučijo osnov čim več različnih športnih aktivnosti.

Poleg rednih ur športa pa se nam zdi pomembno vrniti v interesne dejavnosti športe, ki se jih bodo lahko udeleževali učenci, ki nimajo ambicij/želja ukvarjati se z določeno disciplino tekmovalno. Opažamo namreč, da so se razni športni krožki v zadnjem času

spremenili v nekakšne tekmovalne poligone, saj jih izvajajo klubi, ki otroke pripravljajo v duhu igranja tekem.

In kot vsaka stvar se tudi interes za gibanje začne doma. Starši smo tisti, ki s svojim zgledom, načinom življenja in naravnostjo do gibanja tlakujemo pot, po kateri bodo stopali naši otroci. V tem oziru bo morda potrebno k zdravemu gibanju pritegniti tudi starše, ki tega nimajo pod svojo kožo, torej pritegniti celotno družbo. Poskrbimo torej, da bo športna vzgoja spet postala zabavna, bo spet najbolj priljubljen predmet v šoli, bo odklop od stresa in vklop za sprostitvev v gibanju.

Z gibanjem do zdravja: Spodbujanje telesne dejavnosti in športa za zdrav način življenja otrok in mladostnikov

Tjaša Knific, Tea Zaverla Šuštaršič

Nacionalni inštitut za javno zdravje



POVZETEK

Telesna dejavnost je ključna za zdrav razvoj otrok in mladostnikov. Priporočila za telesno dejavnost, sedentarno vedenje in spanje se glede na starost otrok in mladostnikov nekoliko razlikujejo, vsem pa je skupno, da je za dobro telesno in duševno zdravje mladih, poleg čim več gibanja, pomembno, da je čas preživet sede, pred zasloni čim krajši ter, da je dolžina kakovostnega spanca primerna starosti. Razvijanje gibalnih navad se začne v krogu družine, kjer starši s svojim zgledom vplivajo na otrokov odnos do gibanja. Pomembni partnerji v tem procesu so tudi vzgojno-izobraževalne ustanove, športni klubi in športna društva ter zdravstveno varstvo otrok in mladostnikov – program ZDAJ, ki je namenjen varovanju in krepitvi zdravja otrok in mladostnikov.

Ključne besede: telesna dejavnost, zdravje otrok, sedentarno vedenje, spanje, vzgoja za zdravje

UVOD

Zdrav življenjski slog se oblikuje že v otroštvu, ko se razvijajo gibalne navade, ki pomembno vplivajo na kasnejše zdravje posameznika.

Današnja realnost vključuje premalo gibanja in spanja ter preveč sedentarnega vedenja, kar negativno vpliva na zdravje mladih. Svetovna zdravstvena organizacija poudarja pomen redne telesne dejavnosti s sloganom »Vsak gib šteje«, ki skupaj z ustrezno higieno spanja prinaša številne koristi, od boljše telesne pripravljenosti in počutja, do zmanjšanja stresa in izboljšanja učne uspešnosti, ter splošnega duševnega zdravja otrok in mladostnikov. Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (angl. Health Behaviour in School Aged Children – HBSC), ki raziskuje gibalno vedenje mladostnikov starih 11, 13, 15 in 17 let, je leta 2022 za Slovenijo pokazala, da je le petina mladostnikov (20 %) telesno dejavnih vse dni v tednu, vsaj eno uro na dan, kot znaša tudi priporočilo za telesno dejavnost otrok in mladostnikov SZO, 74 % jih je bilo v prostem času vsaj 2- do 3-krat na teden telesno oziroma športno dejavnih. Tretjina mladostnikov (33 %) med tednom v prostem času preživi več kot 4 ure na dan v sedečem položaju, ter da tudi mladostniki spijo premalo: le 54 % 11-letnikov in le 26 % 13-letnikov spi 9 ali več ur na noč (priporočilo za obe starostni skupini je od 9 do 11 ur spanja na noč) (Zdravstveni statistični letopis NIJZ, 2022).

Rezultati se v primerjavi s preteklimi leti raziskave slabšajo. V Sloveniji sta področje telesne dejavnosti za zdravje in koncept 24-urnega gibalnega vedenja zastopana tudi v Nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025, katerega osnovni namen je izboljšati prehranske in gibalne navade prebivalcev Slovenije, od zgodnjega obdobja življenja do pozne starosti.

24-URNO GIBALNO VEDENJE

Ker je za optimalno zdravje potrebno pravo ravnovesje med aktivnostjo in počitkom, se priporoča, da pri sledenju priporočilom o telesni dejavnosti upoštevamo 24-urno obdobje. V enem dnevu se izmenjujejo pretežno tri oblike vedenj: telesna dejavnost, sedentarno vedenje in spanje. Dejavnosti v enem dnevu torej sestavljajo seštevek vsega, kar počnemo: čas, ko spimo; čas, ki ga preživimo sedentarno; in čas, ko smo nizko, zmerno ali visoko intenzivno telesno dejavni. Te domene so med seboj povezane in soodvisne. Sprememba enega gibalnega vedenja neizogibno vodi v spremembo drugih gibalnih vedenj. Ker je za optimalno zdravje vedno potrebno pravo ravnovesje, je pomembno, da pri spremembi življenjskega sloga vplivamo na vsa tri vedenja.

PRIPOROČILA ZA OTROKE (0–4 LET)

Pri predšolskih otrocih za telesno dejavnost velja načelo »več je bolje«. Pri starejših otrocih se spodbuja živahna telesna dejavnost zlasti v obliki iger, pri otrocih, ki še niso mobilni, pa je pomembno spodbujanje dejavnosti v različnih položajih, tudi v položaju na trebuhu. Glede sedenja velja načelo »manj je bolje«. Priporočeno je, da se s sedenjem ne omejuje gibanja za več

kot 1 uro naenkrat (na primer v otroških vozičkih, v varnostnih stolčkih ali v nosilkah). Uporaba elektronskih naprav sede (gledanje televizije, videoposnetkov, igranje računalniških iger) za dojenčke ni priporočljiva, za mlajše otroke pa naj bo omejena. Glede na starost otroci potrebujejo ustrezno dolžino kakovostnega spanja z usnavanjem (vključno z dnevnimi dremeži, nočnim spanjem in prebujanjem).

k zdravemu življenjskemu slogu, ki se bo prenesel tudi v odraslo dobo.

PROGRAM ZDAJ – ZDRAVJE DANES ZA JUTRI

Program ZDAJ je nacionalni program preventivnega zdravstvenega varstva otrok in mladostnikov. Nosi osrednje sporočilo, da je delovanje za zdravje otrok in mladostnikov ključno za zdravje aktivnega in starajočega se prebivalstva. Vizija in poslanstvo preventivnega zdravstvenega varstva otrok in mladostnikov poudarja pomen zdravega začetka življenja in prilagajanja zdravstvenega sistema novim potrebam, povezanim z življenjskim slogom in družbenimi spremembami. Cilji programa vključujejo zmanjševanje neenakosti v zdravju, zaščito ranljivih skupin ter zagotavljanje dostopnega in kakovostnega zdravstvenega varstva za vse otroke in mladostnike. Program ZDAJ stremi k varovanju in krepitvi zdravja otrok in mladostnikov, zmanjšanju umrljivosti in obolevnosti ter povezovanju izvajalcev preventivnih programov. Ključne prednosti vključujejo univerzalno pokritost, zgodnje odkrivanje težav ter integrirano pediatrično službo. Program ZDAJ z vzpostavljeno nacionalno mrežo izvajalcev v zdravstvenih domovih in zagotavljanjem aktivnosti krepitve zdravja otrok in mladostnikov v lokalnih skupnostih, po modelu skupnostnega pristopa s posebnim poudarkom na sodelovanju z vrtci in šolami prispeva k zmanjševanju neenakosti v zdravju.

ZAKLJUČEK

Redna telesna dejavnost je temelj za zdrav razvoj otrok in mladostnikov. Manj sedentarnega vedenja, več gibanja in urejeno spanje pozitivno vplivajo na telesno in duševno zdravje mladih. Zdrave navade, pridobljene v otroštvu,

jih bodo spremljale tudi v odrasli dobi. S promocijo trajnostne mobilnosti in aktivno preživetega prostega časa v okviru družine, ter načrtnim sodelovanjem z vzgojno-izobraževalnimi ustanovami in preventivnimi programi lahko pomembno prispevamo k bolj zdravemu življenju mladih.

Literatura

1. Knific, T. (2024). Vpliv trajnostne mobilnosti na spodbujanje zdravega načina življenja otrok v VIZ. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
2. Urejeno spanje krepi zdravje. (n. d.). Pridobljeno 9. 10. 2024, s <https://nijz.si/publikacije/urejeno-spanje-krepi-zdravje/>.
3. Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2022). Smernice za telesno dejavnost in sedeče vedenje. Kratak pregled. Pridobljeno 9. 10. 2024, s <https://nijz.si/publikacije/smernice-za-telesno-dejavnost-in-sedece-vedenje/>.
4. World Health Organization. (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Pridobljeno 9. 10. 2024, s <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>.
5. ZDAJ - Zdravje danes za jutri. (n. d.). Pridobljeno 9. 10. 2024, s <https://zdaj.net/>. 1

Zmigaj se do vadbe – za boljše zdravje in boljše počutje!

PREDSTAVITEV PROJEKTA

Projekt Zmigaj se do vadbe, ki ga podpira Ministrstvo za gospodarstvo, turizem in šport, bo s pomočjo evropskih sredstev spodbudil telesno dejavnost med odraslimi v Sloveniji. Glavni cilj projekta, ki ga izvaja OKS-ZŠZ, je povečanje deleža telesno dejavnih odraslih prebivalcev Slovenije, tako da vzpostavi pogoje za njihovo vključitev v strokovno vodene programe športno-rekreativne vadbe. Za izboljšanje splošnega zdravja prebivalcev bodo po vsej Sloveniji vzpostavljeni celoletni programi športno-rekreativne vadbe, ki bodo prispevali k izboljšanju psihofizičnih sposobnosti udeležencev in zmanjšali tveganje za razvoj kroničnih bolezni. Šport in telesna aktivnost sta ključna za dobro počutje splošno kakovost življenja in aktivno staranje, zato projekt Zmigaj se do vadbe ponuja možnost vključitev v rekreativne in preventivne vadbe ter omogoča, da se k vadbi pritegne tudi predvsem tiste, ki so telesno nedejavni.

DOLGOTRAJNI UČINKI PROJEKTA IN ZAČETEK IZVAJANJA

Projekt vključuje brezplačne 60-urne programe vodene športno-rekreativne vadbe, zasnovane za širok spekter udeležencev po vsej Sloveniji. Prve aktivnosti se bodo začele v prvi polovici leta 2025. Redno spremljanje napredka udeležencev in preverjanje rezultatov bo zagotovilo dodatno podporo in motivacijo udeležencem, kar bo pripomoglo k dolgoročni spremembi njihovega življenjskega sloga iz neaktivnega v aktivnega.

SKUPNOST ZA ZDRAVJE IN AKTIVNOST

Projekt je odziv na izzive, ki jih prinaša nizka raven telesne aktivnosti med prebivalci Slovenije. Pri zasnovi mreže sodelujejo različni deležniki, kot so regijske pisarne Olimpijskega komiteja Slovenije, športne organizacije in lokalne skupnosti, ki bodo s svojim sodelovanjem omogočile enak dostop do vadbenih programov prebivalcem po vsej državi. Projekt Zmigaj se do vadbe tako postavlja temelje za aktivno, zdravo in povezano družbo ter prijazno vabi vse, ki razmišljajo o izboljšanju življenjskega sloga, da se pridružijo in izkoristijo brezplačne vadbene možnosti.

VEČ INFORMACIJ

Projekt, ki bo trajal do leta 2028, bo financiran iz Evropskega socialnega sklada in proračuna Republike Slovenije v skupnem znesku 4,4 milijona evrov. OKS bo javnost redno obveščal preko tiskanih in digitalnih medijev. Na spletni strani projekta <https://zmigajsedovadbe.olympic.si> bodo na voljo tako informacije in razpisi za vse izvajalce, ki želijo ponuditi svoje vadbene programe, kot tudi informacije o brezplačnih programih vadbe za posameznike, ki se želijo vključiti.

Vse, ki jih zanima aktivno sodelovanje, bodisi kot izvajalci programov bodisi kot udeleženci, vabimo, da spremljajo objave in se nam pridružijo na poti k zdravemu življenjskemu slogu! Več na zmigajsedovadbe.olympic.si



Sofinancira
Evropska unija

S projektom »Aktivno inkluzivno« za večjo vključenost invalidov v šport

PREDSTAVITEV PROJEKTA

Projekt »Aktivno inkluzivno - socialna vključenost invalidov na področju športa v obdobju 2024-2028« (v nadaljevanju »Aktivno inkluzivno«), ki ga sofinancira Evropska unija in podpira Ministrstvo za gospodarstvo, turizem in šport, bo v partnerstvu Zveze ŠIS-SPK in OKS-ZŠZ zagotovil širše vključevanje invalidov v programe športne vadbe ter posledično njihovo vključenost v družbo.

Projekt ima jasno poslanstvo – z vključevanjem invalidov v športne programe želimo ustvariti trajne sisteme, ki bodo omogočali aktivno sodelovanje invalidov v športu in družbi. Projekt odpira vrata tudi tistim, ki se šele odločajo za športno udejstvovanje, saj omogoča enake priložnosti in prispeva k gradnji povezane družbe, kjer vsak posameznik šteje. S tem projekt pomembno prispeva k bolj vključujoči družbi in omogoča izboljšanje kakovosti življenja predvsem za družbene skupine z manj priložnostmi.

DOLGOTRAJNI UČINKI PROJEKTA

Področje športa invalidov v Sloveniji potrebuje dodatne spodbude za izboljšanje prostorskih, organizacijskih in kadrovskih kapacitet, s čimer bomo preko športa okrepili vključenost invalidov v družbo.

Projekt »Aktivno inkluzivno« bo omogočil razvoj novih, 60-urnih vadbenih ABC programov in programov različnih športnih panog za šport

invalidov ter zagotovil njihovo širitev v lokalna okolja. Poleg tega bomo v okviru projekta vzpodbudil razvoj športa invalidov v nacionalnih panožnih športnih zvezah, kar sledi svetovnim smernicam in prizadevanjem za bolj inkluzivno družbo.

V okviru projekta bo vključenih najmanj 1.000 novih redno športno aktivnih invalidov, vzpostavljena bo tudi mreža organizacij, ki se ukvarjajo s športom invalidov na vseh ravneh.

Usposobili oziroma do-usposobili bomo predvidoma 350 športnih delavcev za delo z invalidi.

DODATNE INFORMACIJE

Projekt, ki bo trajal do konca leta 2028 sofinancirata Evropska unija in Republika Slovenija v skupnem znesku 5.000.882,00 milijona evrov. Programe bomo začeli izvajati v letu 2025 v vseh 12 statističnih regijah Slovenije. Vabimo vse, ki jih zanima aktivno sodelovanje, bodisi kot bodoči izvajalci programov bodisi kot udeleženci, da nas kontaktirajo na miha.premelc@olympic.si.

I FEEL
SLOVENIA



Sofinancira
Evropska unija



SPONZORJI OLIMPIJSKEGA KOMITEJA SLOVENIJE

GLAVNI SPONZOR



VELIKI SPONZORJI



SPONZORJI



GLAVNI MEDIJSKI SPONZOR

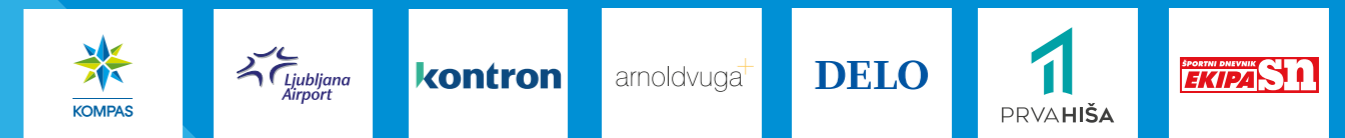


www.olympic.si



PARTNERJI OLIMPIJSKEGA KOMITEJA SLOVENIJE

ZLATI PARTNERJI



SREBRNI PARTNERJI



BRONASTI PARTNERJI



www.olympic.si

PARTNERJI MEDNARODNEGA
OLIMPIJSKEGA KOMITEJA

PARTNERJI



PARTNERJI OLIMPIJSKEGA
KOMITEJA SLOVENIJE

INSTITUCIONALNI PARTNERJI



www.olympic.si

Bodi aktiven.
Pridruži se športu, poskrbi za
svoje zdravje in dvigni kakovost
svojega življenja.





Okrogla miza z naslovom

Pomen športa v lokalni skupnosti: izzivi in priložnosti

28. 11. 2024 ob 17.15

Jesenice, Športna dvorana Podmežakla

več informacij: www.olympic.si

Okrogla miza bo poudarjala ključno vlogo športa v lokalnih skupnostih, njegove učinke na kakovost življenja, zdravje, mladinski razvoj in socialno povezanost. Namen dogodka je tudi spodbuditi sodelovanje med občinami, lokalnimi klubi, sponzorji in drugimi deležniki ter izpostaviti izzive in rešitve za razvoj športa na lokalni ravni.

Partner dogodka:



REGIJSKA PISARNA JESENICE