



OSNOVNA ŠOLA LAVA

POSKOKI ZA ZDRAVJE

Raziskovalna naloga



AVTORICI:

Katarina Pirc, 8. b
Nuša Zupan, 8. b

MENTORICA:

Ksenija Koštromaj, učiteljica biologije in gospodinjstva

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2016



KAZALO

1. UVODNI DEL	1
1.1 UVOD.....	1
1.2 NAMEN IN CILJ RAZISKOVALNE NALOGE	1
1.3 HIPOTEZE RAZISKOVALNE NALOGE.....	2
1.4 METODE DELA.....	2
1.4.1 METODA DELA Z VIRI IN LITERATURO	2
1.4.2 METODA ANKETIRANJA	2
1.4.3 METODA OBDELAVE PODATKOV	3
1.4.4 METODA INTERVJUJA	3
1.4.5 METODA OPAZOVANJA	3
1.4.6 METODA POSKUSA.....	3
2. TEORETIČNI DEL	4
2.1 JUMPING FITNES PROGRAM.....	4
2.2 NAJBOLJŠA VADBA ZA NAŠ ORGANIZEM.....	5
2.3 POSPEŠENO RAZSTRUPLJEVANJE TELESA	6
2.4 KLJUČ DO BOLJŠE MOTORIKE, KOORDINACIJE IN DRŽE OTROK	6
2.5 TRAMPOLIN IN OSTEOFOROZA	7
2.6 SKOK NA TRAMPOLIN ZA ZDRAVJE IN LEPŠO POSTAVO	8
3. EMPIRIČNI DEL	10
3.1 ANKETA 1.....	10
3.1.1 VZOREC.....	10
3.1.2 ČAS RAZISKAVE	10
3.1.3 OBDELAVA PODATKOV	10
3.2 ANKETA 2.....	17



3.2.1	VZOREC	17
3.2.2	ČAS RAZISKAVE	17
3.2.3	OBDELAVA PODATKOV	17
4.	INTERVJU	24
5.	ANALIZA OPAZOVANJA IN POSKUSA VADBE	26
6.	ZAKLJUČNI DEL	27
6.1	UGOTOVITVE	27
6.2	ZAKLJUČEK	28
7.	PRILOGA	29
8.	VIRI	32
8.1	INTERNETNI VIRI	32
8.2	VIRI SLIK	32

KAZALO TABEL

Tabela 1: Koliko anketirancev je sodelovalo?	11
Tabela 2: Kje ste izvedeli za to obliko vadbe?	12
Tabela 3: Kolikokrat na teden obiščete vadbo?	13
Tabela 4: Je to edina vadba, ki jo obiskujete?	14
Tabela 5: Kdaj ste opazili prve pozitivne učinke vadbe?	15
Tabela 6: Ali bi to obliko vadbe priporočili tudi znancem, sorodnikom?	16
Tabela 7: Koliko anketirancev je sodelovalo?	18
Tabela 8: Ali se ukvarjate s športom?	19
Tabela 9: S katero obliko vadbe se ukvarjate?	20
Tabela 10: Ali poznate vadbo na trampolinu?	21
Tabela 11: Če DA, kje ste izvedeli za to vadbo?	22
Tabela 12: Če bi imeli možnost, ali bi poskusili vadbo na trampolinu?	23



KAZALO GRAFOV

Graf 1: Koliko anketirancev je sodelovalo?	11
Graf 2: Kje ste izvedeli za to obliko vadbe?	12
Graf 3: Kolikokrat na teden obiščete vadbo?	13
Graf 4: Je to edina vadba, ki jo obiskujete?	14
Graf 5: Kdaj se opazili prve pozitivne učinke vadbe?	15
Graf 6: Ali bi to obliko vadbe priporočili tudi znancem, sorodnikom?	16
Graf 7: Koliko anketirancev je sodelovalo?	18
Graf 8: Ali se ukvarjate s športom?	19
Graf 9: S katero obliko vadbe se ukvarjate?	20
Graf 10: Ali poznate vadbo na trampolinu?	21
Graf 11: Če DA, kje ste izvedeli za to vadbo?	22
Graf 12: Če bi imeli možnost, ali bi poskusili vadbo na trampolinu?	23

KAZALO SLIK

Slika 1: Jumping.....	4
Slika 2: Najboljša vadba za rehabilitacijo astronautov	5
Slika 3: Otroci in skakanje na trampolinu	7
Slika 4: Skakanje na trampolinu – celična vadba.....	9
Slika 5: Iva Vršič	24
Slika 6: Intervju z vaditeljico, 21.12.2015.	25
Slika 7: Skok Katarine.....	26
Slika 8: Skok Nuše	26
Slika 9: Jumping Juliets.....	28



POVZETEK

Z raziskovalno nalogo sva želeli ugotoviti, koliko ljudi je seznanjenih z novo vadbo, ki je prišla v Slovenijo pred kratkim, in sicer vadbo na trampolinih.

V teoretičnem delu sva predstavili, kako poteka vadba na trampolinu, na kaj dobro vpliva in za katere generacije je primerna.

Drugi del naloge pa je bil namenjen raziskavi. Izvedli sva dve anketi. V prvi sva anketirali obiskovalce te vadbe različnih starosti v Jumping fitness centru X9. V drugi anketi sva anketirali naključne ljudi.

Opravili sva tudi intervju z vaditeljico Ivo Veršič, ki ima licenco za izvajanje vadbe na trampolinu, saj sva želeli izvedeti njene izkušnje pri tej vadbi, ki jo je sama pripeljala v Slovenijo.

Enourno vadbo na trampolinu sva opazovali in tudi sami poskusili po vodenem programu. Tako sva se prepričali o težavnosti vadbe in vplivu poskokov za najino telo.

Postavili sva si osem hipotez, ki sva jih na koncu potrdili oziroma ovrgli.

Pri raziskovanju sva uporabili različne metode, ki so naju pripeljale do zanimivih rezultatov in ugotovitev.



1. UVODNI DEL

1.1 UVOD

Šport je naša vsakdanja tema. Dober je za vse, za zdravje, za postavo, in če nimamo druge teme, se začnemo pogovarjati o športu. V te pogovore pogosto vnesemo še kilograme in o tem se lahko pogovarjamо ure in ure. Še več za nekatere je tema o športu resna. Na drugi strani pa se včasih človek vpraša, kaj bi lahko delal med prostim časom. Šport je za nekatere tako pomembna stvar, da o njem ne dajo miru, in tudi če niso "športni profesionalci." (<http://x9jumpingfitness.si/vadbe/jumping/5.12.2015>)

Šport je vsekakor koristen, vendar le do neke mere. Pretirano ukvarjanje s športom se lahko začne pri posamezniku, zaobjame večji del vsakdana in povzroči tudi spremembo odnosa z drugimi ljudmi. (<http://x9jumpingfitness.si/5.12.2015>)

Ukvarjanje s športom je trend sodobne družbe. Šport pa lahko hitro postane škodljiv (zasvojenost, pretiranost ali hujše-lažje poškodbe), če tak način življenja vodimo v skrajnost. (<http://x9jumpingfitness.si/vadbe/jumping/5.12.2015>)

Večino časa beremo o raznih športih, ki nam lahko vrnejo super postavo, pa tudi o poškodbah, ki se nam lahko hitro zgodijo. Zato ni presenetljivo, da nekateri postanejo s športom zelo obsedeni. Precej časa porabijo, da se ukvarjajo s športom. (<http://x9jumpingfitness.si/5.12.2015>)

1.2 NAMEN IN CILJ RAZISKOVALNE NALOGE

Namen raziskovalne naloge je predstaviti ljudem vadbo na trampolinu kot novo preživljjanje prostega časa in s tem krepitev telesne kondicije in zdravja.

Cilj raziskovalne naloge pa je, da čim več ljudi seznanimo o novi obliki vadbe na trampolinu in o njenih dobrih lastnostih za zdravje ljudi. Želiva, da bi se ljudje poslužili novih vadb današnjega časa.



1.3 HIPOTEZE RAZISKOVALNE NALOGE

Preden sva razdelili vprašalnik anketirancem, sva si postavili 8 hipotez, ki sva jih analizirali ter v razpravi potrdili oz. ovrgli.

Najine hipoteze so bile naslednje:

HIPOTEZA 1: Kar polovica anketiranih se ukvarja s kakšnim športom.

HIPOTEZA 2: Redki poznajo vadbo na trampolinu.

HIPOTEZA 3: Večina ljudi je za to vadbo prvič slišala v medijih.

HIPOTEZA 4: Vadbo na trampolinu pogosteje obiskujejo ženske kot moški.

HIPOTEZA 5: Vadbo pogosteje obiskuje mlajša populacija ljudi po 20-emu letu.

HIPOTEZA 6: Več kot polovica ljudi obiskuje vadbo dvakrat na teden.

HIPOTEZA 7: Za doseganje želenih rezultatov je dovolj vadba na trampolinu.

HIPOTEZA 8: Vadba na trampolinu je nezahtevna, lahkotna in zabavna.

1.4 METODE DELA

Pri raziskovalnem delu sva poskušali uporabiti čim več različnih metod dela, in sicer naslednje:

- metodo dela z viri in literaturo,
- metodo anketiranja,
- metodo obdelave podatkov,
- metodo intervjuja,
- metoda opazovanja,
- metoda poskusa vadbe na trampolinu.

1.4.1 METODA DELA Z VIRI IN LITERATURO

Najpogostejši viri in literatura so bili spletni članki, ki so nama dali veliko informacij pri najinem raziskovalnem delu. Tudi slikovno gradivo sva poiskali na spletu.

1.4.2 METODA ANKETIRANJA

Del najine raziskovalne naloge je bilo tudi anketiranje. Izvedli sva dve anketi. Pri eni sva žeeli izvedeti, ali se ljudje sploh ukvarjajo s športom in ali poznajo vadbo na trampolinu. V



drugi anketi pa sva anketirali obiskovalce te vadbe, ki so nama povedali, kje so izvedeli za vadbo, kolikokrat na teden jo obiščejo, če je to edina vadba, ki jo obiskujejo, kdaj so opazili prve pozitivne učinke in ali bi jo priporočali znancem, sorodnikom.

1.4.3 METODA OBDELAVE PODATKOV

Vse vprašalnike, ki so bili ustrezno rešeni, sva pregledali, odgovore analizirali, nato pa izdelali preglednice in grafe. Pri tem sva uporabili programa Microsoft Excel in Word. Za boljšo preglednost rezultatov sva uporabili stolpčne diagrame.

1.4.4 METODA INTERVJUJA

Odločili sva se, da bova intervjuvali Ivo Veršič, ki je vaditeljica in tudi sama začetnica te vadbe v Sloveniji. Na podlagi njenih odgovorov sva želeli izvedeti, kakšne so njene izkušnje z vadbo in kako pogosto jo ljudje obiskujejo.

1.4.5 METODA OPAZOVANJA

Po intervjuju sva si vadbo tudi ogledali. Obiskovalci fitnessa X9 so izvajali vadbo 50 minut ob hitri, živahni ter glasni glasbi.

1.4.6 METODA POSKUSA

Med opazovanjem vadbe sva tudi sami poskusili vadbo na trampolinu.



2. TEORETIČNI DEL

2.1 JUMPING FITNES PROGRAM

Jumping Fitness program je zabaven način treninga, ki ob energični moderni glasbi povzroči neverjetno eksplozijo občutkov, kateri okrepijo telo in duha, saj Jumping predstavlja dinamični trening na posebej razvitih trampolinah, ki ne obremenjujejo sklepov. Zatorej je trening primeren tudi za ljudi, ki imajo težave s sklepi, saj je vsak poskok 100 % blažen!

Osnova Jumping Fitness treninga je kombinacija hitrih in počasnih skokov, variacij klasičnih korakov, dinamičnih šprintov in "Power športnih" elementov. Kompleksnost vaj pa zagotavlja krepitev celostnega telesa.

Jumping program je trikrat bolj učinkovit kot tek, saj se zaradi nenehne spremembe v težnosti hkrati aktivira in sprosti več kot 400 mišic, kar je več kot pri drugih vzdržljivostnih športih.

Jumping Fitness trening je primeren za moške in ženske ter za vse starostne skupine! Tudi vrhunski športniki izvajajo svoje treninge na Jumping trampolinah!

(<http://x9jumpingfitness.si/vadbe/jumping/5.12.2015>)



Slika 1: Jumping

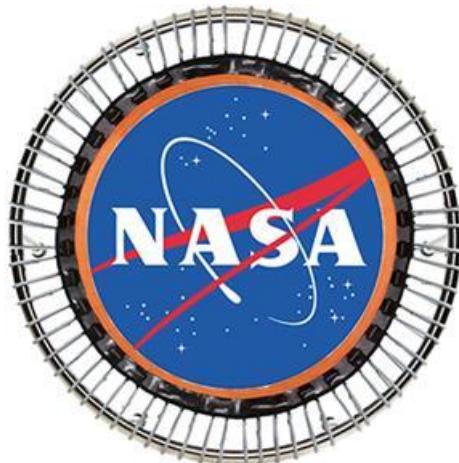


2.2 NAJBOLJŠA VADBA ZA NAŠ ORGANIZEM

Ameriška vesoljska agencija Nasa je v osemdesetih letih prejšnjega stoletja izvedla posebno študijo, s katero je želela ugotoviti, kakšna je najboljša vadba za rehabilitacijo astronavtov potem, ko so ti daljša časovna obdobja preživeli v vesolju, torej prostoru brez gravitacije. Astronauti namreč v 15 dneh bivanja v vesolju izgubijo tudi do 14 odstotkov svoje mišične mase, zato so pri Nasi želeli najti najboljši način telovadbe, da bi svojim junakom povrnili kondicijo.

»Vadba na trampolinu je najbolj celovita in učinkovita oblika telovadbe, ki jo je razvil človek,« so sporočili strokovnjaki iz Nase, ki so delali na tem projektu.

Skakanje na trampolinu je torej odličen način vadbe, s katerim se krepi celoten organizem. Pri tem pa ne gre metati v isti koš poceni, nekakovostnega trampolina – igrače in pa trampolina kot športnega rekvizita, ki je sicer nekoliko višjega cenovnega razreda, a pomeni tudi, da bo posameznik (otrok ali odrasel) na njem dosegel optimalno vadbo brez nepotrebnih in nezdravih obremenitev spodnjih okončin. (<http://www.akrobat.si/objave/nasina-raziskava-skakanje-na-trampolinu-predstavlja-najboljso-vadbo-za-nas-organizem/5.12.2015>)



Slika 2: Najboljša vadba za rehabilitacijo astronautov



2.3 POSPEŠENO RAZSTRUPLJEVANJE TELESA

Dr. Walker piše: "Vadba na trampolinu omogoča, da si ustvarite limfasirno terapijo znotraj svojega telesa in možganov."

Medtem ko skačete, se simultano aktivira vrsta procesov, ki omogočajo t. i. črpalko za vaš celotni limfni sistem:

- sprememba gravitacijske sile,
- krčenje mišic,
- pritisk na dihanje,
- zračni pritisk.

Raziskave potrjujejo, da se ob odrivu od površine zapre milijone enosmernih zaklopk, ki uravnavajo tok tekočin v telesu. Potez gravitacije navzdol pa ponovno odpre te zaklopke. Povečana G-sila, ki jo čutite ob pristanku spodbuja zdravo valovanje tekočin skozi celotno telo. (<http://www.akrobat.si/objave/pospeseno-razstrupljevanje-telesa/5.12.2015>)

2.4 KLJUČ DO BOLJŠE MOTORIKE, KOORDINACIJE IN DRŽE OTROK

O skakanju na trampolinu oz. prožni ponjavi kroži veliko različnih prepričanj. Nekateri to aktivnost nadvse priporočajo in hvalijo njene pozitivne učinke, spet drugi svarijo, da je trampolin nevaren in da ni primeren za razvoj otroka. Kaj torej drži?

Dejstvo je, da laično oko pogosto ne vidi razlike v trampolinu kot igrači in trampolinu kot športnem rekvizitu, četudi je ta ogromna. Če govorimo o športnem rekvizitu, je ta brez dvoma odlično sredstvo za izboljšanje koordinacije in motorike pri otrocih.

Vaje na športnem trampolinu so usmerjene na spodnje okončine. Pri vajah s trampolinom je pomembno kontrolirati pozicijo telesa v zraku v času skokov, nadzorovati pristanek in uporabljati pravilno tehniko skakanja. Odrivanje na trampolinu prav tako zahteva nenehno gibanje telesa. Rezultat vsega tega sta izboljšano prilagajanje in orientacija, da o napredku v koordinaciji sploh ne govorimo, zaključujejo strokovnjaki, ki so opravili raziskavo.

Trening na športnem trampolinu je torej učinkovita vadba za izboljšanje motorike pri otrocih, glede na rezultate pa strokovnjaki univerze profesorjem športne vzgoje in trenerjem različnih



športov svetujejo uporabo trampolina tudi za izboljšanje drže in eksplozivnosti.
<http://www.akrobat.si/objave/kljuc-do-boljse-motorike-koordinacije-in-drze-otrok/5.12.2015>



Slika 3: Otroci in skakanje na trampolinu

2.5 TRAMPOLIN IN OSTEOPOROZA

Vadba lahko pomaga pri gradnji in vzdrževanju močnih kosti. Vadba, ki vas sili, da delujete nasproti gravitaciji – t. i. vadba, ki prenaša vašo težo, kot so hoja in skakanje na trampolinu – je zelo pozitivna. Pod zdravimi pogoji bo večina oblik vadbe krepilo kosti, vendar kadar se pojavi osteroporoza, je bolje vaditi brez neprestanih travm in pritiskov na sklepe in hrbtenico, ki prenašajo težo.

Pri teku, skakanju, aerobiki na tleh in mnogih drugih rekreacijah vam najbolj trpijo skepi in hrbtenica in sčasoma povzročajo bolečine. Pomembno je, da si zagotovimo rekreacijo, ki nima teh negativnih posledic. Odbojna vadba na trampolinu zmanjša udarec na hrbtenico in sklepe za 90 % in vam s tem omogoča varno in prijetno vadbo v udobju vašega doma ali telovadnice. Zato tudi ni čudno, da uporabljajo trampolin za rehabilitacijo športnikov po težkih poškodbah in operacijah.

Če že imate osteroporozo, se verjetno sprašujete ali sploh vaditi ali ne. Trampolin ima pozitivne učinke tako na kolenske vezi in sklepe, ki jih utrujuje, varuje vaše kosti in hrbtenico pred pretiranimi pritiski, in utrujuje hrbet in boke, da postanejo prožni.



Vadba na trampolinu je pomemben del kontrole osteroporoze, vendar le ob redni vadbi. Odbojno vadba na trampolinu lahko izvajate vsak dan, kadar si želite. (<http://www.akrobat.si/objave/trampolin-in-osteroporoza/5.12.2015>)

2.6 SKOK NA TRAMPOLIN ZA ZDRAVJE IN LEPŠO POSTAVO

Koncept je enostaven: nekaj časa samo poskakujte na trampolinu. Že samo pet minut lahko prinese pozitivne učinke, ki se bodo kazali v boljši športni pripravljenosti in tudi na zdravstvenem področju.

Da, rekreacija je lahko tudi tako enostavna!

Poskakovanje na trampolinu je lahko zelo dobra kardio vadba, ki se lahko primerja z joggingom, le da ustvarja še manj pritiska na sklepe kot tek. Na trampolinu lahko izgubite tudi do 1000 kalorij v eni uri, okrepite si stegenske mišice ter izboljšate občutek za ravnotežje in koordinacijo.

Pa brez skrbi, ni vam potrebno napraviti celotne instalacije z ogromnim trampolinom za hišo, dovolj je že veliko manjši trampolin, ki ga lahko imate tudi v stanovanju.

Poglejmo še, kako trampolin izboljšuje zdravje. Poskakovanje zmanjšuje napetost v hrbtenici in vratu ter tako pomaga zmanjšati bolečine v teh predelih. Trampolin je zelo učinkovit tudi pri premagovanju stresa in pri glavobolih, morda najpomembnejša pozitivna lastnost te vadbe pa je, da očiščuje in krepi limfni sistem. Ta je namreč zadolžen za borbo proti boleznim.

S poskakovanjem bo tako imunski sistem okrepljen in tako bolje pripravljen na različne viruse in bakterije, ki bi radi našli pot v naše notranje organe.

Pri poskakovaju ni nobenih starostnih omejitev, tako da lahko vaje izvajajo tako otroci kot tudi starejši. Le na začetku je potrebno malo previdnosti, da se ne boste preveč odgnali in padli na tla. (<http://lifestyle.enaa.com/zdravje-in-prosti-cas/Skok-na-trampolin-za-zdravje-in-lepso-postavo.html/5.12.2015>)

Z nobeno aktivnostjo ni dobro pretiravati. Vsaka enota vašega telesa, vsaka celica ima določeno kapaciteto obremenitve, ki jo mora nositi med aktivnostjo. Če pretiravamo, lahko poškodujemo celično membrano, zato bodite previdni! Utrjenost po koncu aktivnosti je osnovni znak pretiravanja.



Skakanje na trampolinu prav tako stimulira proizvodnjo proteinov, s čimer se krepi celična membrana in neposredno vpliva na krepitev tkiva, boljši tonus in večjo odpornost proti poškodbam.

Naslednjič, ko se boste odločili denar vložiti v različne diete in shujševalne programe, začnite s tem, da telesu izkažete hvaležnost. Vse, kar v začetku potrebuje, je 15 minut skakanja.
<http://www.aktivni.si/fitness/nasveti/skakanje-na-trampolinu-celicna-vadba/5.12.2015>



Slika 4: Skakanje na trampolinu – celična vadba



3. EMPIRIČNI DEL

3.1 ANKETA 1

3.1.1 VZOREC

Osnova za obdelavo podatkov je bilo 34 anketnih vprašalnikov, ki so jih izpolnili ljudje različnih starosti v X9 Fitnessu.

Anketa za obiskovalce X9 fitnessa.

ŽENSKE (28):

- do 18 let: 5
- 19–24 let: 3
- 25–30 let: 9
- 31 let in več: 11

MOŠKI (6):

- do 18 let: 0
- 19–24 let: 1
- 25–30 let: 4
- 31 let in več: 1

3.1.2 ČAS RAZISKAVE

Anketiranje ljudi različnega spola in starosti je potekalo v X9 Fitnessu dne, 21. 12. 2015.

3.1.3 OBDELAVA PODATKOV

Izpolnjene vprašalnice sva razvrstili po spolu in starosti. Podatke sva predstavili v številkah in odstotkih ter jih prikazali v tabelah in grafihi. Pri tem sva uporabili programa Microsoft Office Word in Microsoft Office Excel.

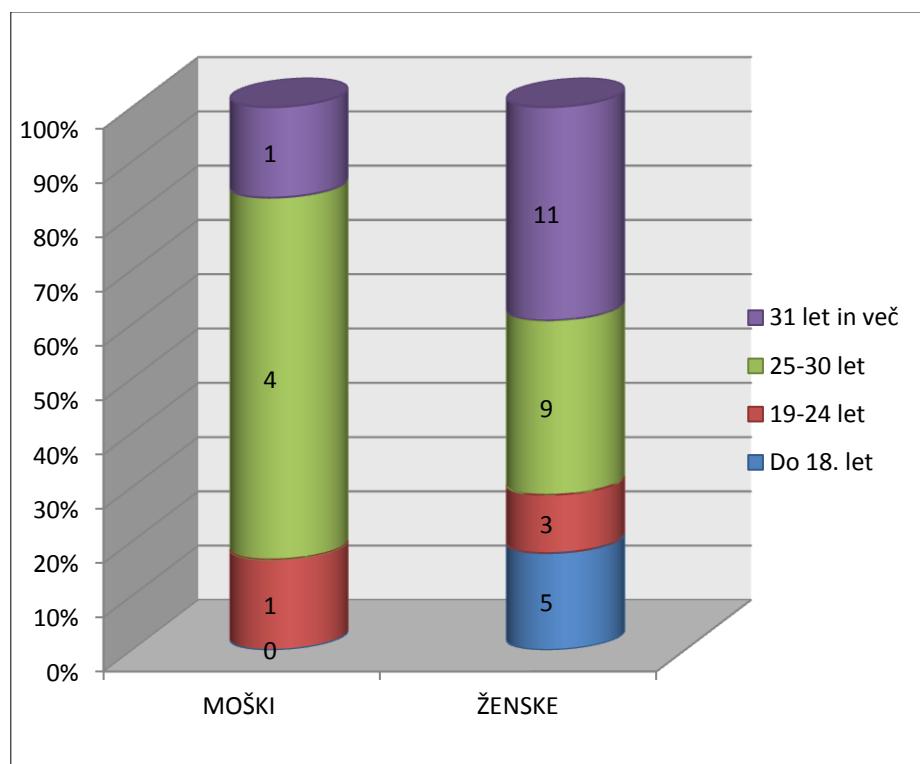


1. KOLIKO ANKETIRANCEV JE SODELOVALO?

Tabela 1: Koliko anketirancev je sodelovalo?

SPOL	MOŠKI				ŽENSKE				SKUPAJ
	STAROST	do 18 let	19 - 24 let	25 - 30 let	31 let in več	do 18 let	19 - 24 let	25 - 30 let	
ŠTEVILO	0	1	4	1	5	3	9	11	34

Graf 1: Koliko anketirancev je sodelovalo?





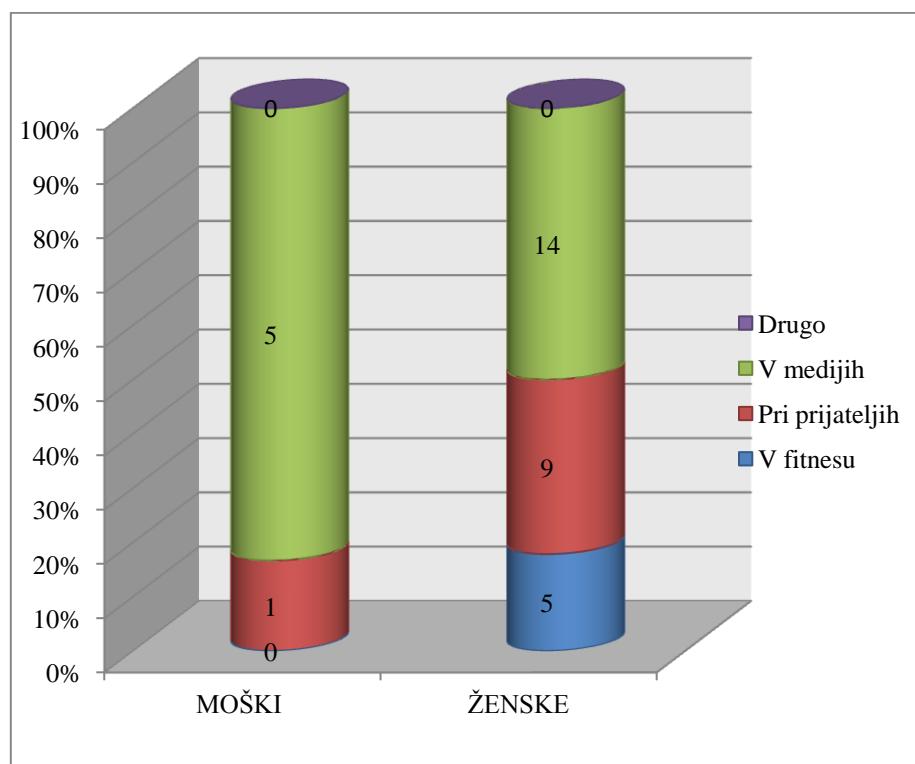
2. KJE STE IZVEDELI ZA TO OBLIKO VADBE?

- a) V fitnessu.
- b) Pri prijateljih.
- c) V medijih.
- d) Drugo.

Tabela 2: Kje ste izvedeli za to obliko vadbe?

SPOL	MOŠKI				ŽENSKE				SKUPAJ
	v fitnesu	pri prijateljih	v medijih	drugo	v fitnesu	pri prijateljih	v medijih	drugo	
ŠTEVILO	0	1	5	0	5	9	14	0	34

Graf 2: Kje ste izvedeli za to obliko vadbe?



Iz grafa lahko razberemo, da je večina anketiranih moških in žensk za to obliko vadbe izvedela iz medijev.



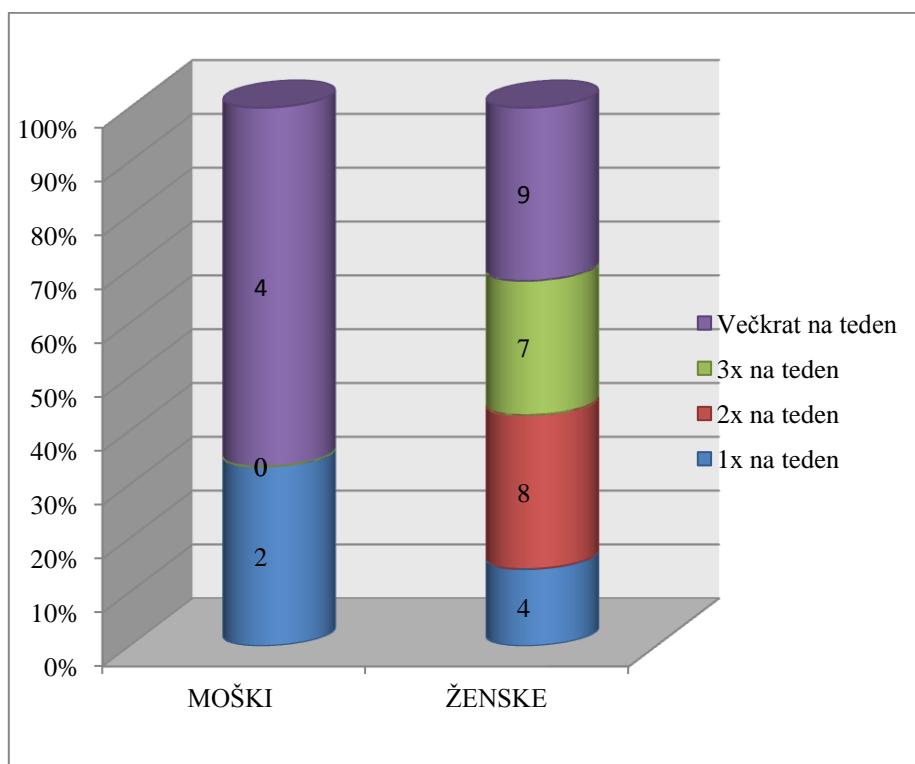
3. KOLIKOKRAT NA TEDEN OBIŠČETE VADBO?

- a) 1x na teden
- b) 2x na teden
- c) 3x na teden
- d) večkrat na teden

Tabela 3: Kolikokrat na teden obiščete vadbo?

SPOL	MOŠKI				ŽENSKE				SKUPAJ
	1x na teden	2x na teden	3x na teden	večkrat na teden	1x na teden	2x na teden	3x na teden	večkrat na teden	
ŠTEVILO	2	0	0	4	4	8	7	9	34

Graf 3: Kolikokrat na teden obiščete vadbo?



Iz grafa je razvidno, da večina udeležencev vadbo obišče večkrat na teden.



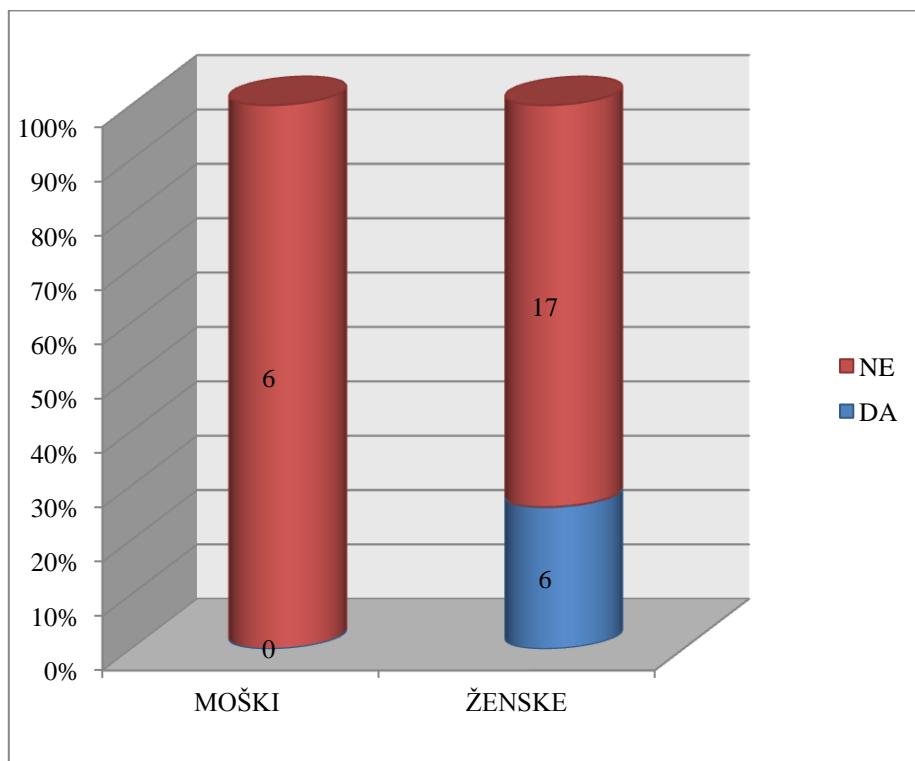
4. JE TO EDINA VADBA, KI JO OBISKUJETE?

- a) DA
- b) NE

Tabela 4: Je to edina vadba, ki jo obiskujete?

SPOL	MOŠKI	ŽENSKE	SKUPAJ
DA	0	11	
NE	6	17	34

Graf 4: Je to edina vadba, ki jo obiskujete?



Iz grafa je razvidno, da moški poleg te vadbe pogosteje obiskujejo še druge vadbe v primerjavi z ženskami.



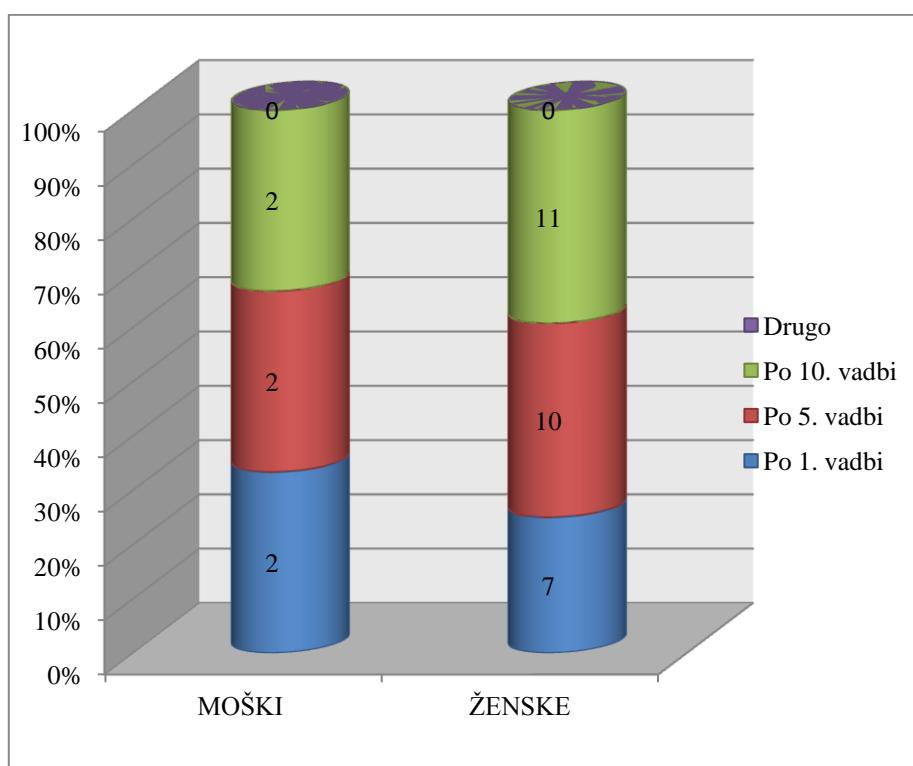
5. KDAJ STE OPAZILI PRVE POZITIVNE UČINKE VADBE?

- a) po 1. vadbi
- b) po 5. vadbi
- c) po 10. vadbi
- d) drugo

Tabela 5: Kdaj ste opazili prve pozitivne učinke vadbe?

SPOL	MOŠKI				ŽENSKE				SKUPAJ
	po 1. vadbi	po 5. vadbi	po 10. vadbi	drugo	po 1. vadbi	po 5. vadbi	po 10. vadbi	drugo	
ŠTEVILO	2	2	2	0	7	10	11	0	34

Graf 5: Kdaj se opazili prve pozitivne učinke vadbe?



Iz grafa lahko razberemo, da kar približno 30 % udeležencev te vadbe opazi pozitivne učinke že po 1. vadbi, okoli 40 % pa po 10. vadbi.



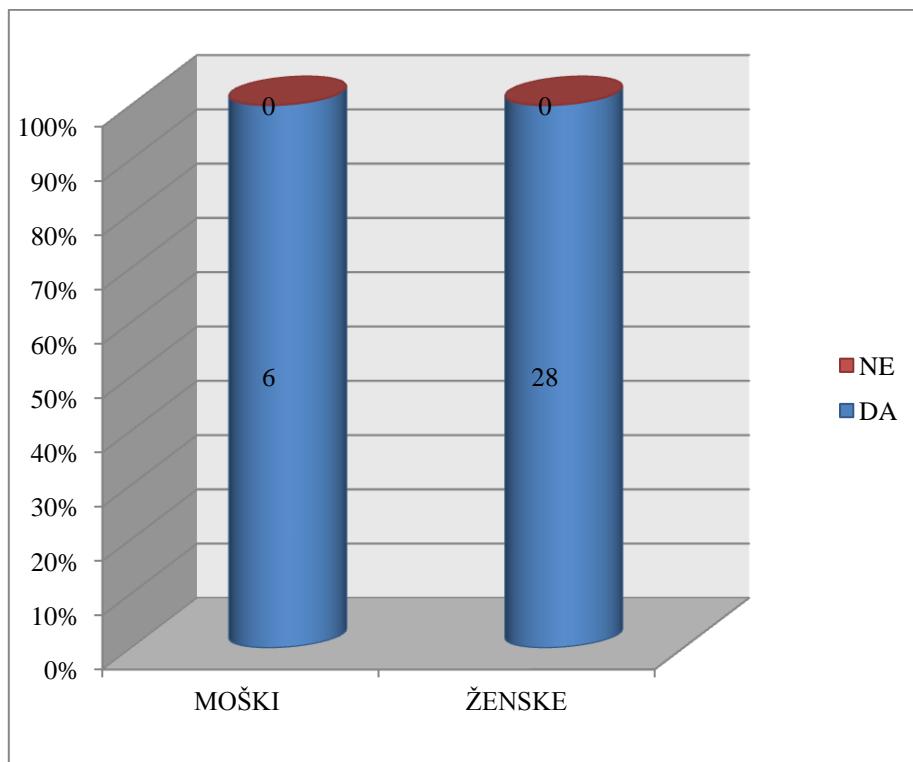
6. ALI BI TO OBLIKO VADBE PRIPOROČILI TUDI ZNANCEM, SORODNIKIM?

- a) DA
- b) NE

Tabela 6: Ali bi to obliko vadbe priporočili tudi znancem, sorodnikom?

SPOL	MOŠKI	ŽENSKE	SKUPAJ
DA	6	28	34
NE	0	0	

Graf 6: Ali bi to obliko vadbe priporočili tudi znancem, sorodnikom?



Iz grafa je razvidno, da bi vsi anketirani priporočili to vadbo znancem in sorodnikom.



3.2 ANKETA 2

3.2.1 VZOREC

Osnova za obdelavo podatkov je bilo 51 vprašalnikov, ki so jih izpolnili ljudje različnih starosti iz naše okolice. Anketa za ljudi, ki ne obiskujejo vadbe.

Po spolu in starosti je bilo anketiranih 51 ljudi:

ŽENSKE (31):

- do 18 let: 7
- 19–24 let: 4
- 25–30 let: 4
- 31 let in več: 16

MOŠKI (20):

- do 18 let: 6
- 19–24 let: 9
- 15–30 let: 2
- 31 let in več: 3

3.2.2 ČAS RAZISKAVE

Anketiranje ljudi različnega spola in starosti je potekalo v Celju od 1. 1. 2016 do 15. 2. 2016.

3.2.3 OBDELAVA PODATKOV

Izpolnjene vprašalnice sva razvrstili po spolu in starosti. Podatke sva predstavili v številkah in odstotkih ter jih prikazali v tabelah in grafihi. Pri tem sva uporabili programa Microsoft Office Word in Microsoft Office Excel.

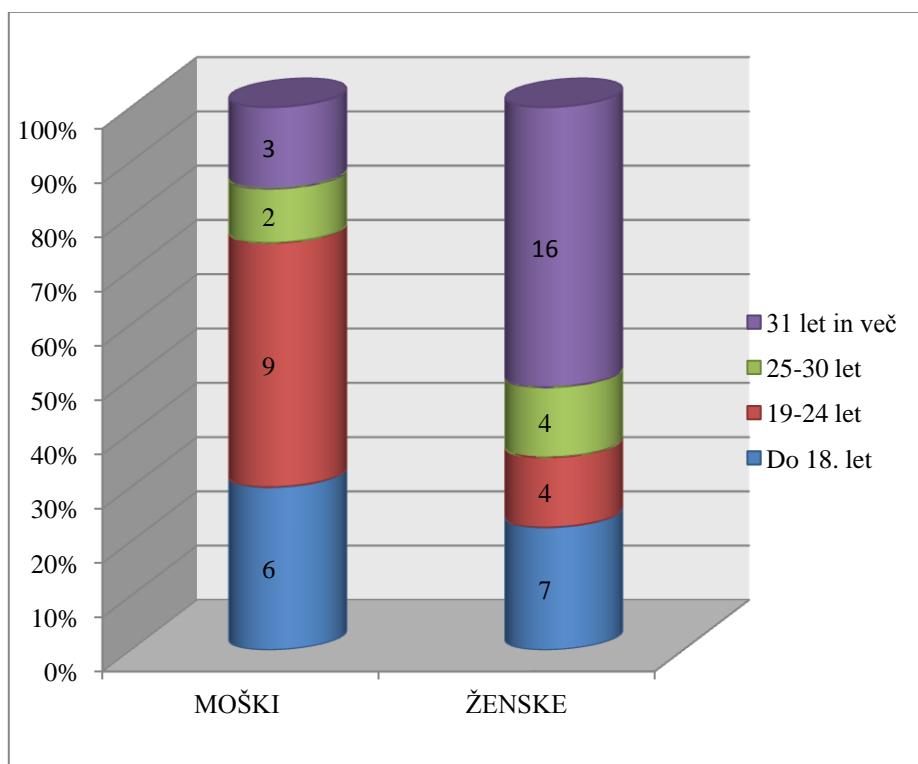


1. KOLIKO ANKETIRANCEV JE SODELOVALO?

Tabela 7: Koliko anketirancev je sodelovalo?

SPOL	MOŠKI				ŽENSKE				SKUPAJ
	STAROST	do 18 let	19 - 24 let	25 - 30 let	31 let in več	do 18 let	19 - 24 let	25 - 30 let	
ŠTEVILO	6	9	2	3	7	4	4	16	51

Graf 7: Koliko anketirancev je sodelovalo?





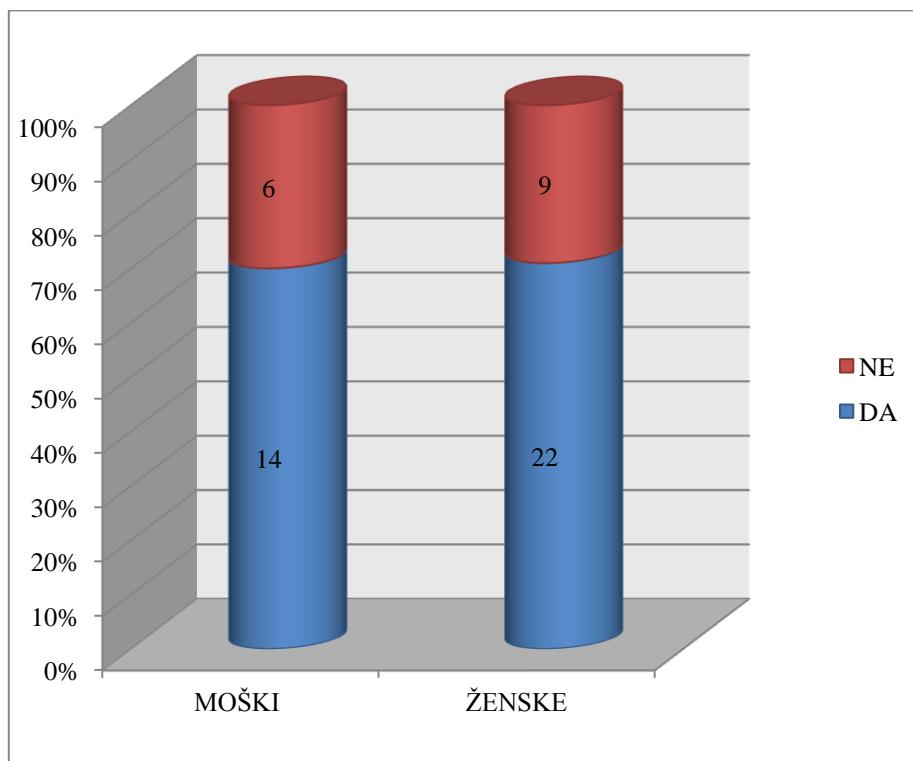
2. ALI SE UKVARJATE S ŠPORTOM?

- a) DA
- b) NE

Tabela 8: Ali se ukvarjate s športom?

SPOL	MOŠKI	ŽENSKE	SKUPAJ
DA	14	22	
NE	6	9	51

Graf 8: Ali se ukvarjate s športom?



Iz grafa je razvidno, da se kar približno tretjina anketiranih ne ukvarja z nobenim športom.



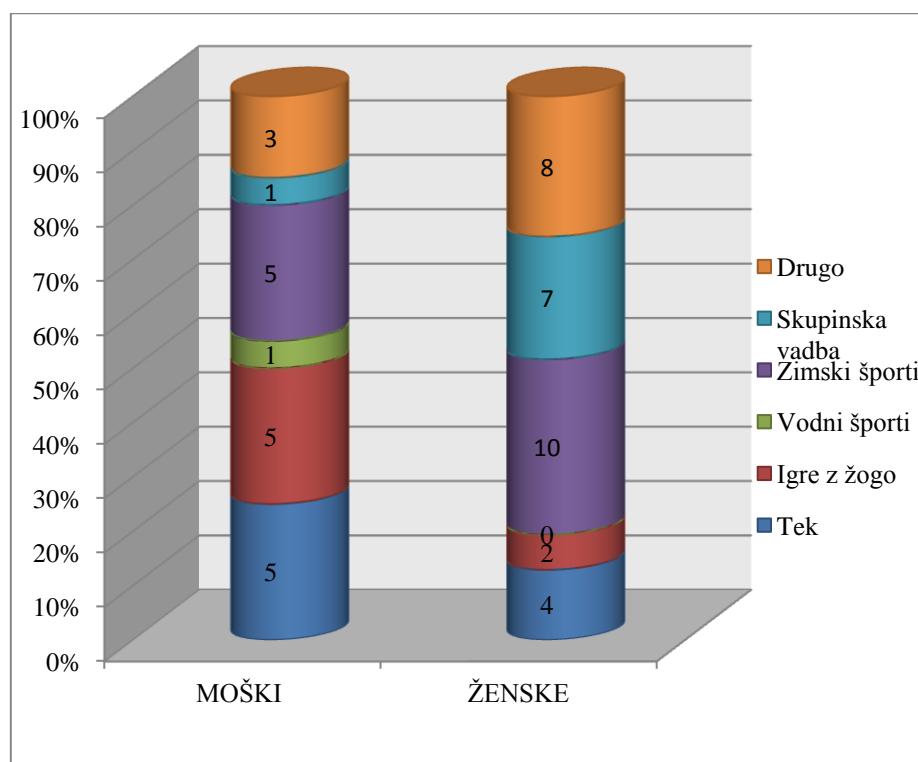
3. S KATERO OBLIKO VADBE SE UKVARJATE?

- a) tek
- b) igre z žogo
- c) vodni športi
- d) zimski športi
- e) skupinska vadba
- f) drugo

Tabela 9: S katero obliko vadbe se ukvarjate?

SPOL	MOŠKI						ŽENSKE						SKUPAJ
	tek	igre z žogo	vodni športi	zimski športi	skupinska vadba	drugo	tek	igre z žogo	vodni športi	zimski športi	skupinska vadba	drugo	
ŠTEVILO	5	5	1	5	1	3	4	2	0	10	7	8	51

Graf 9: S katero obliko vadbe se ukvarjate?



Iz grafa lahko razberemo, da se večina anketiranih žensk in moških najpogosteje ukvarja z zimskimi športi.



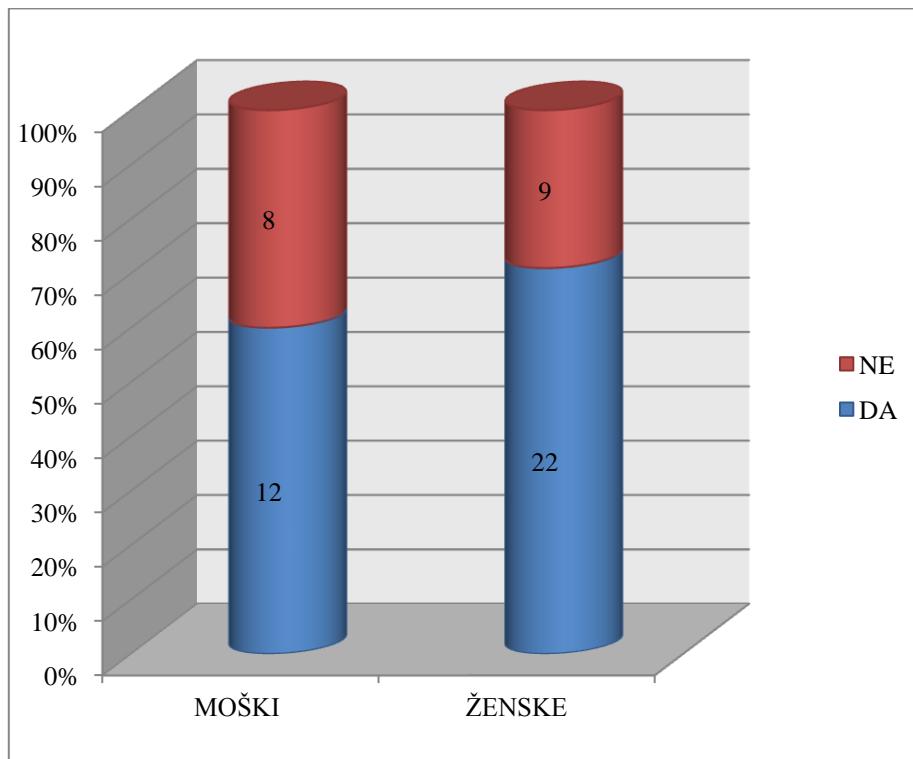
4. ALI POZNATE VADBO NA TRAMPOLINU?

- a) DA
- b) NE

Tabela 10: Ali poznate vadbo na trampolinu?

SPOL	MOŠKI	ŽENSKE	SKUPAJ
DA	12	22	
NE	8	9	51

Graf 10: Ali poznate vadbo na trampolinu?



Iz grafa lahko razberemo, da več kot polovica moških in žensk pozna vadbo na trampolinu.



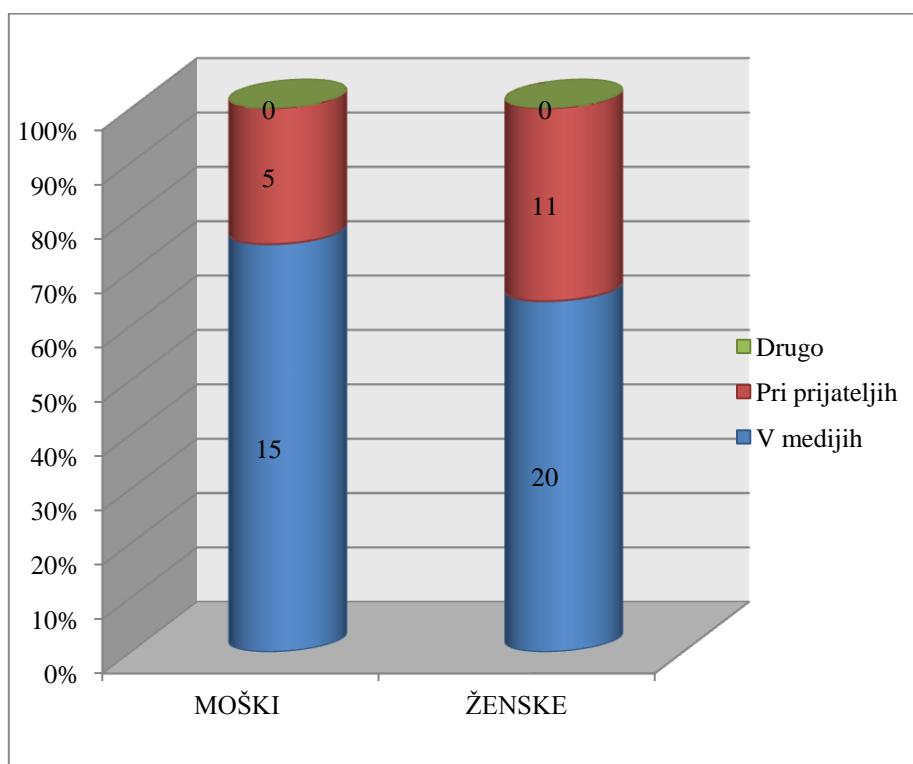
5. ČE DA, KJE STE IZVEDELI ZA TO VADBO?

- a) v medijih
- b) pri prijateljih
- c) drugo

Tabela 11: Če DA, kje ste izvedeli za to vadbo?

SPOL	MOŠKI			ŽENSKE			SKUPAJ
	v medijih	pri prijateljih	drugo	v medijih	pri prijateljih	drugo	
ŠTEVILO	15	5	0	20	11	0	51

Graf 11: Če DA, kje ste izvedeli za to vadbo?



Iz grafa je razvidno, da je za vadbo na trampolinu izvedelo več kot polovica moških in žensk iz medijev in nekaj tudi od prijateljev.



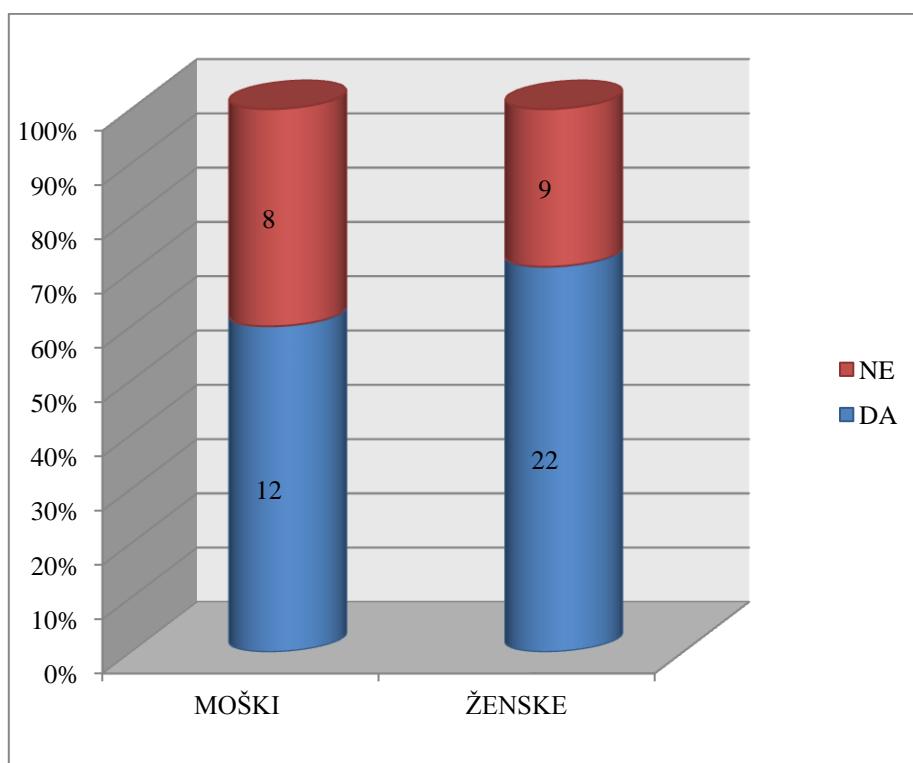
6. ČE BI IMELI MOŽNOST, ALI BI POSKUSILI VADBO NA TRAMPOLINU?

- a) DA
- b) NE

Tabela 12: Če bi imeli možnost, ali bi poskusili vadbo na trampolinu?

SPOL	MOŠKI	ŽENSKE	SKUPAJ
DA	12	22	
NE	8	9	51

Graf 12: Če bi imeli možnost, ali bi poskusili vadbo na trampolinu?



Iz grafa je razvidno, da bi več žensk kot moških poskusilo vadbo na trampolinu.



4. INTERVJU

1. Prosim, če se nama na kratko predstavite!

Sem Iva Vršič, inštruktorica skupinskih treningov aerobike, zdaj že 15. sezono, 1. uradna trenerka Jumping fitness programa, torej skupinskega treninga na trampolinu.

2. Kdo vas je navdušil za to vadbo in kako dolgo se ukvarjate z vadbo?

S to vadbo se ukvarjam že od lanskega poletja, torej dobro leto, takrat sem tudi to vadbo pripeljala v Slovenijo. Navdušil me je videospot skuterja, kjer so bili ti trampolini predstavljeni kot neka šov točka in ko sem to videla, sem začela brskati po internetu tako kot zdaj to počnemo. Ugotovila sem, da ta vadba, program, izhaja iz Češke in jo tako pripeljala v Slovenijo.

3. Od kot ste vadbo na trampolinu prinesli v Slovenijo?

Iz Češke.

4. Zakaj menite, da je ta vadba primernejša od drugih?

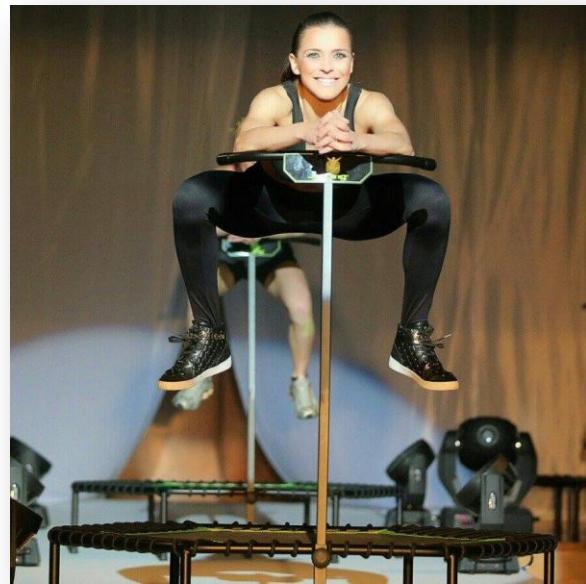
Ker ne obremenjuje sklepov in s samim poskakovanjem na ponjavi, je vsak poskok 100 % oblažen. Ni obremenitve na sklepe, gležnje, kolena, kolke kot pri drugih vadbah, npr. pri osnovnem gibanju – teku. Torej isto gibanje tek na trampolinu je 100 % oblažen in primernejši za vsakega.

5. Koliko ljudi se ukvarja z vadbo na trampolinu?

Čedalje več ljudi se udeležuje tega treninga in menim, da bo v prihodnje to postala kar stalnica v fitness centrih zaradi vsestransnosti programa, ker se vadbe na trampolinu lahko udeležijo tako naši najmlajši (6 let +), pa tudi naše babice in dedki.

6. Koliko ljudi dnevno obiskuje vadbo v vašem centru?

Okoli 20.



Slika 5: Iva Vršič



7. Kako dolgo traja ena vadba na trampolinu?

45–60 min.

8. Kolikokrat na teden je potrebno obiskati to obliko vadbe za doseganje želenih rezultatov?

Vsaj 2 x na teden z uravnoteženo in zdravo prehrano.

9. Za kakšno starost je ta vadba najbolj primerna?

Za vse starostne skupine, od najmlajših do starejših; pri nas se te vadbe udeležuje najbolj srednja populacija; od 20 do 45 let.

10. Kdo najraje obiskuje: moški ali ženske?

Ženske.

11. Za krepitev katerih delov telesa je še vadba najbolj primerna?

Za osrednji del telesa; kolke, stegna in zadnjico.

12. Ali ste se že srečali s kakšnimi poškodbami zaradi te vadbe?

Ne, vendar če program izvajajo neusposobljeni inštruktorji, kot počnejo zdaj konkurence, lahko pride do poškodb. Inštruktor mora imeti zelo veliko znanja, da posreduje vadbo in pravilno gibanje na samih trampolinih.

13. Kako dobro je ta vadba poznana pri nas in kako po svetu?

V svetu je poznana v več kot petdesetih državah, pri nas pa od takrat, ko smo se pojavili na talentih.



Slika 6: Intervju z vадiteljico, 21.12.2015.



5. ANALIZA OPAZOVANJA IN POSKUSA VADBE

Prišli sva v telovadnico. Pripravili sva si vsaka svoj trampolin.

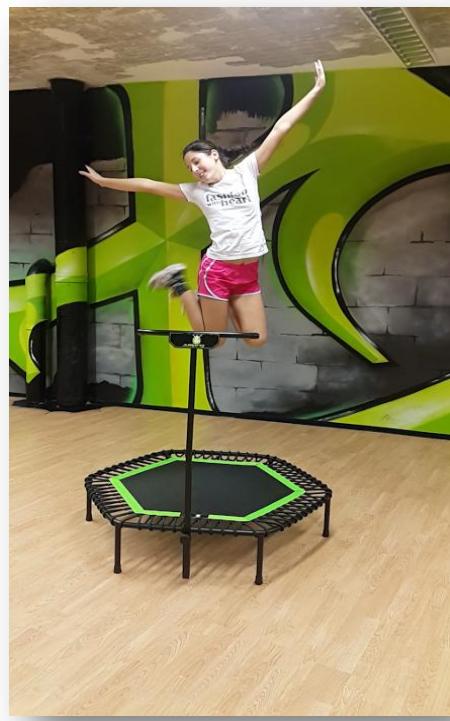
Nato sva nekaj časa opazovali vadbo ostalih obiskovalcev Jumping fitnes programa ob izbrani glasbi in energičnem vodenju vuditeljice. Ob opazovanju so naju prevevali občutki adrenalina in tudi sami sva že zeleli vadbo poskusiti.

To sva tudi storili. Ugotovili sva, da za vadbo potrebuješ dovolj koordinacije in kondicije. Vadba na prvi pogled deluje lahko, vendar po nekaj minutah na trampolinu, sva že čutili pekoč občutek v mišicah. Na to se nisva ozirali, saj naju je vuditeljica Iva zelo spodbujala.

Glede na izkušnje, ki sva jih pridobili bi tudi midve priporočili vadbo vsem, ki želijo »športati« na zabaven način in s tem storiti nekaj dobrega za svoje zdravje.



Slika 7: Skok Katarine



Slika 8: Skok Nuše



6. ZAKLJUČNI DEL

6.1 UGOTOVITVE

HIPOTEZA 1: Kar polovica anketiranih se ukvarja s kakšnim športom.

To hipotezo sva ovrgli, saj se jih s športom ukvarja le tretjina anketiranih.

HIPOTEZA 2: Redki poznajo vadbo na trampolinu.

To hipotezo sva ovrgli, saj se je izkazalo, da to vadbo pozna kar polovica anketirancev.

HIPOTEZA 3: Večina ljudi je za to vadbo prvič slišala v medijih.

To hipotezo sva potrdili, saj večina ljudi pozna to vadbo iz medijev, predvidevava, da iz televizijskega šova Slovenija ima talent.

HIPOTEZA 4: Vadbo na trampolinu pogosteje obiskujejo ženske kot moški.

To hipotezo sva potrdili, saj vadbo obiskuje več žensk kot moških.

HIPOTEZA 5: Vadbo pogosteje obiskuje mlajša populacija ljudi po 20 letu.

To hipotezo sva potrdili, saj je to razvidno iz intervjuja.

HIPOTEZA 6: Več kot polovica ljudi obiskuje vadbo dvakrat na teden.

To hipotezo sva ovrgli, saj večina anketiranih obiskuje vadbo večkrat na teden.

HIPOTEZA 7: Za doseganje želenih rezultatov je dovolj vadba na trampolinu.

To hipotezo sva ovrgli, saj k želenim rezultatom pripeva tudi zdrava in uravnotežena prehrana, kar je razvidno iz intervjuja.

HIPOTEZA 8 : Vadba na trampolinu je nezahtevna, lahka in zabavna:

To hipotezo sva ovrgli, saj sva sami s poskusom ugotovili, da je vadba zahtevna, čeprav na prvi pogled zgleda preprosta in lahka.



6.2 ZAKLJUČEK

Iz rezultatov ankete in intervjuja lahko povzameva marsikaj. Vadba na trampolinu je v Sloveniji že kar poznana, zlasti iz medijev (televizijski šov Slovenija ima talent). Z njo se ukvarja več žensk kot moških. Vadba je primerna za vse starosti in oba spola. Večina, ki že obiskujejo vadbo na trampolinu bi jo priporočila tudi drugim. Vadba je zahtevna, čeprav na prvi pogled zgleda preprosta in lahkotna.

Vadba na trampolinu je zdrava za naše telo, saj ugodno vpliva na vse dele telesa in krepi vzdržljivost. Z vadbo se pridobi lepa in čvrsta postava, vendar pa so želeni rezultati doseženi, če vključimo zdravo in uravnoteženo prehrano.

Še vedno se premalo ljudi ukvarja s športom. Po navadi se za športne aktivnosti bolj zanimajo mlajši ljudje.

Meniva, da je vadba na trampolinu pomembna novost na področju športa za našo prihodnost oziroma za zdravje ljudi.



Slika 9: Jumping Juliets



7. PRILOGA

7.1 ANKETA 1 (za ljudi, ki obiskujejo vadbo)

Sva učenki 8. razreda osnovne šole Lava, Nuša Zupan in Katarina Pirc. Letos sva se odločili, da bova izdelali raziskovalno nalogo na temo vadba na trampolinu. Prosiva Vas, da izpolnite anketni vprašalnik. Že vnaprej se Vam lepo zahvaljujeva.

SPOL: M Ž

STAROST:

- a) do 18 let
- c) od 25 let do 30 let
- b) od 19 do 24 let
- d) 31 let ali več

Kje ste izvedeli za to obliko vadbe?

- a) v fitnessu, ki ga obiskujete
- c) v medijih
- b) pri prijateljih
- d) drugo: _____

Kolikokrat na teden obiščete vadbo?

- a) 1 x na teden
- c) 3 x na teden
- b) 2 x na teden
- d) večkrat na teden

Je to edina vadba, ki jo obiskujete? DA NE

Kdaj ste opazili prve pozitivne učinke vadbe?

- a) po prvi vadbi
- c) po deseti vadbi
- b) po peti vadbi
- d) drugo: _____

Ali bi to obliko vadbe priporočili tudi znancem, sorodnikom? DA NE

Zahvaljujeva se za sodelovanje!



7.2 ANKETA (za naključne ljudi)

Sva učenki 8. razreda osnovne šole Lava, Nuša Zupan in Katarina Pirc. Letos sva se odločili, da bova izdelali raziskovalno nalogo na temo vadba na trampolinu. Prosiva Vas, da izpolnite anketni vprašalnik. Že vnaprej se Vam lepo zahvaljujeva.

SPOL: M Ž

STAROST:

- a) do 18 let
- b) od 19 do 24 let
- c) od 25 let do 30 let
- d) 31 let ali več

Ali se ukvarjate s športom? DA NE

S katero obliko vadbe se ukvarjate?

- a) tek
- b) igre z žogo
- c) vodni športi
- d) zimski športi
- e) skupinska vadba
- f) drugo: _____

Ali poznate vadbo na trampolinu – v jumping fitnessu? DA NE

Če DA, kje ste izvedeli za to vadbo?

- a) v medijih
- b) pri prijateljih
- c) drugo: _____

Če bi imeli možnost, ali bi poskusili vadbo na trampolinu? DA NE

Zahvaljujeva se za sodelovanje!



7.3 VPRAŠANJA ZA INTERVJU

1. Prosim, če se nama na kratko predstavite!
2. Kdo vas je navdušil za to vadbo in kako dolgo se ukvarjate z vadbo?
3. Od kot ste vadbo na trampolinu prinesli v Slovenijo?
4. Zakaj menite, da je ta vadba primernejša od drugih?
5. Koliko ljudi se ukvarja z vadbo na trampolinu?
6. Koliko ljudi dnevno obiskuje vadbo v vašem centru?
7. Kako dolgo traja ena vadba na trampolinu?
8. Kolikokrat na teden je potrebno obiskati to obliko vadbe za doseganje želenih rezultatov?
9. Za kakšno starost je ta vadba najbolj primerna?
10. Kdo najraje obiskuje: moški ali ženske?
11. Za krepitev katerih delov telesa je še vadba najbolj primerna?
12. Ali ste se že srečali s kakšnimi poškodbami zaradi te vadbe?
13. Kako dobro je ta vadba poznana pri nas in kako po svetu?



8. VIRI

8.1 INTERNETNI VIRI

- <http://x9jumpingfitness.si/vadbe/jumping> 5. 12. 2015
- <http://www.akrobat.si/objave/nasina-raziskava-skakanje-na-trampolinu-predstavljanjajo-najboljso-vadbo-za-nas-organizem>, 5. 12. 2015
- <http://www.akrobat.si/objave/pospeseno-razstrupljevanje-telesa> 5. 12. 2015
- <http://www.akrobat.si/objave/kljuc-do-boljse-motorike-koordinacije-in-drze-otrok> 5. 12. 2015
- <http://www.akrobat.si/objave/trampolin-in-osteroporoza> 5. 12. 2015
- <http://lifestyle.enaa.com/zdravje-in-prosti-cas/Skok-na-trampolin-za-zdravje-in-lepsostavovo.html> 5. 12. 2015
- <http://www.aktivni.si/fitnes/nasveti/skakanje-na-trampolinu-celicna-vadba/> 5. 12. 2015

8.2 VIRI SLIK

- Slika 1: http://bloom.szczecin.pl/wp-content/uploads/2015/03/11045968_10152578792421782_1129936710_o.jpg 25. 2. 2016
- Slika 2: <http://blog.bellicon.nl/wp-content/uploads/2013/12/trampoline-nasa.png> 25. 2. 2016
- Slika 3: <http://www.fitness-sity.sk/images/gallery/jumpkids3.jpg> 25. 2. 2016
- Slika 4: <https://img.grouponcdn.com/deal/8szoxygfotznpb9wgur1/GJ-800x480/v1/c700x420.jpg> 25. 2. 2016
- Slika 5: https://scontent-frt3-1.xx.fbcdn.net/hphotos-xta1/v/t1.0-9/10945611_647992498662518_4814419384397079212_n.jpg?oh=9715ad71d555b032c529d1e170bd2d95&oe=575CC141 25. 2. 2016
- Slika 6: Intervju, 21. 12. 2015
- Slika 7: Poskus, 21. 12. 2015
- Slika 8: Poskus, 21. 12. 2015
- Slika 9: <http://images.24ur.com/media/images/600xX/Oct2015/61679281.jpg?d41d25. 2. 2016>