

Mestna občina Celje
Komisija Mladi za Celje

Priljubljenost atletike na Osnovni šoli Hudinja

Raziskovalna naloga

Šifra: tek

Razred: 6.

Celje, 2018

Mestna občina Celje
Komisija Mladi za Celje

Priljubljenost atletike na Osnovni šoli Hudinja

Raziskovalna naloga



Slika 1: Navdušeni mladi atleti

Avtorji:

Tia Tanja Živko, 6.a

Ana Pilih, 6.a

Maša Hržica Stante, 6. a

Mentorica: Lidija Ulaga, prof.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2018

Kazalo

1	Uvod.....	1
1.1	Namen raziskovalne naloge	1
1.2	Hipoteze	2
1.3	Metode dela	2
2	Nekaj dejstev o atletiki.....	3
2.1	Kaj je atletika?.....	3
2.2	Zgodovina atletike.....	3
2.3	Atletika v Sloveniji.....	4
2.4	Pojavne oblike atletike	5
2.4.1	Šolska atletika	5
2.4.2	Rekreativna atletika	5
2.4.3	Vrhunska atletika	6
2.5	Atletske discipline	7
2.5.1	Teki	7
2.5.2	Skoki	9
2.5.3	Meti	10
2.5.4	Sestavljene discipline.....	10
3	Anketiranje.....	12
3.1	Rezultati anketiranja.....	12
3.1.1	1. vprašanje: Ali je atletika tvoj najljubši šport?.....	13
3.1.2	2. vprašanje: Se z atletiko tudi ukvarjaš?.....	13
3.1.3	3. vprašanje: Kje treniraš atletiko?.....	15
3.1.4	4. vprašanje: Kolikokrat tedensko imaš trening?.....	16
3.1.5	5. vprašanje: Ali spremljaš atletske dogodke?.....	17
3.1.6	6. vprašanje: Ali meniš, da je atletika kraljica športa?	18
3.1.7	7. vprašanje: Če si na prejšnje vprašanje odgovoril z DA, napiši zakaj.	18

3.2	Razprava o rezultatih anketnih vprašalnikov	19
3.3	Potrditev hipotez	20
4	Intervju	21
4.1	Intervju z atletinjo	21
4.2	Intervju z atletom	22
5	Zaključek.....	24
6	Viri in literatura.....	26
6.1	Viri slik.....	26
7	Priloge	28

Kazalo grafov

Graf 1: Prepoznavanje atletike kot najljubšega športa.....	13
Graf 2: Ukvarjanje z atletiko.....	13
Graf 3: Treniranje atletike.....	14
Graf 4: Priljubljenost atletike.....	15
Graf 5: Atletski klubi	15
Graf 6: Število treningov tedensko	16
Graf 7: Spremljanje atletskih dogodkov	17
Graf 8: Atletika je kraljica športa.....	18

Kazalo slik

Slika 1: Navdušeni mladi atleti	2
Slika 2: Atlet Carl Lewis.....	4
Slika 3: Šolsko tekmovanje v atletiki.....	5
Slika 4: Rekreativna atletika – tek v naravi	6
Slika 5: Vrhunska atletika – uspehi slovenske atletike	6
Slika 6: Tek.....	7
Slika 7: Skok v višino	9
Slika 8: Skok v daljino.....	9
Slika 9: Met kopja.....	10
Slika 10: Prizori iz sedmerboja.....	11
Slika 11: Prizori iz deseterboja	11

Povzetek

Slovenci smo športen narod. Dosegamo odlične rezultate, smo pa tudi zagnani rekreativci. Tudi me smo zagrizene športnice. Šport imamo rade – ene rekreativno, druge tekmovalno. Ukvarjamo se z atletiko, zato nas je zanimalo, kaj o tej športni panogi menijo učenci naše šole, Osnovne šole Hudinja.

Na začetku raziskovalne naloge smo pozornost namenile temu, kaj atletika sploh je, kakšna je njena zgodovina, katere discipline vključuje in katere so njene pojavne oblike. V osrednjem delu pa smo največ pozornosti namenile analizi anketnih vprašalnikov, s katerimi smo preverjale, kako priljubljen šport je atletika na naši šoli. Zanimalo nas je, ali imajo učenci naše šole atletiko tako radi kot me, če se morda z njo ukvarjajo – rekreativno, ali pa jo mogoče celo kdo trenira. Tiste, ki trenirajo, smo povprašale, v katerih klubih trenirajo in kolikokrat na teden imajo treninge. Zanimalo nas je, če spremljajo atletske dogodke in, če vedo, da atletika velja za kraljico športov. Ker pa rezultatov ne moremo dosegati brez pomoči trenerjev, smo za mnenje o atletiki ter o osebni atletske poti povprašale dva znana celjska atleta, zakonca Živko, ki sta tej športni zvrsti predana že od mladosti.

Ključne besede: atletika, priljubljenost atletike, atletske klubi, atletske dogodke, kraljica športa

1 Uvod

Atletika je športna panoga, ki vsebuje naravne oblike gibanja. To so hoja, tek, skoki in meti. Te gibalne oblike je človek v kruti borbi z naravo uporabljal že od pradavnine. Nagon po preživetju je človeka vzpodbujal, da je te osnovne gibalne sposobnosti tudi razvijal.

Me sicer ne živimo v času, ko bi se morale boriti za preživetje, saj imamo vsega dovolj, se pa zavedamo, da so naravne oblike gibanja tudi danes zelo pomembne, saj nam omogočajo kakovostnejše življenje. Telo je lahko naš zaveznik, če ga znamo varovati, če ga krepimo in se zanj potrudimo. Me se ga trudimo krepiti predvsem z gibanjem. Izmed obilice športov in športnih panog, ki so danes na razpolago, smo si za krepitev svojega telesa izbrale atletiko. V tem športu neizmerno uživamo. To je šport, kjer tekmuje s časom, razdaljo oziroma višino. Spremljata nas štoparica in meter. Tekmuje z drugimi, hkrati pa tudi sami s seboj. Izboljšujemo osebne dosežke in iščemo motivacijo.

Ko treniramo na stadionu, se večkrat sprašujemo, zakaj nas je tako malo. Ali šport našim sovrstnikom res nič ne pomeni? Ali pa so morda pristaši drugih športnih zvrsti? Porajalo se nam je vedno več vprašanj, zato smo se odločile, da raziščemo to tematiko. Odločile smo se, da bomo v sklopu svoje raziskovalne naloge raziskale priljubljenost atletike na naši šoli, Osnovni šoli Hudinja.

1.1 Namen raziskovalne naloge

Na naši šoli se atletika izvaja v okviru pouka športne vzgoje, pa tudi v okviru interesne dejavnosti. Odločile smo se, da raziščemo, kako je ta športna zvrst priljubljena na naši šoli.

Najprej nas je zanimalo, ali imajo učenci atletiko sploh radi. Želele smo ugotoviti, kako se ukvarjajo z atletiko, če se. Zanimalo nas je, ali spremljajo atletske dogodke. Ker same atletiko aktivno treniramo vsaj trikrat na teden, nas je zanimalo, kolikokrat na teden trenirajo ostali sovrstniki. Želele pa smo izvedeti tudi, v katerih klubih trenirajo. Najbolj nas je zanimalo, ali učenci vedo, da atletika velja za kraljico športa in ali vedo tudi, zakaj ji tako rečemo.

1.2 Hipoteze

V svoji raziskovalni nalogi smo si postavile naslednje hipoteze:

1. Za večino učencev je atletika priljubljen šport.
2. Atletika je v večji meri všeč dekletom kot dečkom.
3. Atletiko trenira več dečkov kot deklet.
4. V atletiki aktivni učenci trenirajo vsaj trikrat na teden.
5. Učenci ne spremljajo atletskih dogodkov.
6. Večina učencev prepozna atletiko kot kraljico športa.

1.3 Metode dela

Osrednjo metodo naše raziskovalne naloge je predstavljala anketa. Odločile smo se, da bomo anketirale učence od 6. do 9. razreda Osnovne šole Hudinja.

Ker smo želele pripraviti čim boljšo, strokovno in kar se da izpopolnjeno raziskovalno nalogo, je izdelava le-te potekala po naslednjih korakih:

- Za začetek smo se lotile iskanja literature na temo atletike, da smo pridobile čim več znanja o tej disciplini, njenih zvrsteh ter možnostih ukvarjanja s tem športom.
- Na osnovi prebranega in seveda tistega, kar smo že slišale o tej športni panogi, smo se odločile, kaj točno želimo v raziskovalni nalogi ugotoviti. Zastavile smo si hipoteze.
- Na podlagi predpostavljenih hipotez smo nato oblikovale anketni vprašalnik.
- Anketne vprašalnike smo razdelile učencem od 6. do 9. razreda.
- Sledila je analiza odgovorov in oblikovanje grafov ter pisanje komentarjev.
- Raziskovalno delo se je zaključilo s pripravo poročila o našem raziskovalnem delu.

Pri svojem delu smo potrebovale predvsem računalnik, anketne vprašalnike ter zvezek za beleženje podatkov, ki smo jih pridobile z analizo anketnih vprašalnikov. Drugih, kakšnih posebnih pripomočkov, nismo potrebovale.

V svojo raziskovalno nalogo smo vključile še intervju. Opravile smo ga z dvema znanima celjskima atletoma, zakoncema Živko.

2 Nekaj dejstev o atletiki

2.1 Kaj je atletika?

Beseda **atletika** je starogrškega izvora. Izvira iz besede **athlos**, kar pomeni *tekmovanje, tekmovati, boriti se*. Za razliko od drugih športov jo sestavljajo številne discipline.

Atletika je športna panoga, ki se je razvila iz naravnih gibov pri hoji, teku, metanju in skakanju. Deli se na posamezna in moštvena tekmovanja ter štafeto.

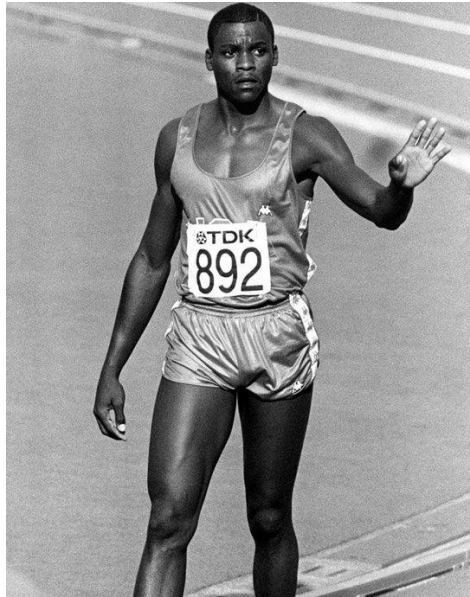
Atletika je z bogastvom temeljnih gibalnih vsebin še vedno kraljica vseh športov. S hojo, teki, skoki in meti razvijamo naše osnovne gibalne sposobnosti. Atletske aktivnosti so primerne za vsa starostna obdobja in za oba spola.

Že v ravni mladosti moramo otrokom privzgojiti veselje do atletske, naravnih oblik gibanja, jih naučiti osnovnih gibalnih znanj hoje, teka, skokov in metov, saj bodo tako ostala del njihovega vsakdanjega gibanja do pozne starosti (Stele, 2006).

2.2 Zgodovina atletike

Atletika je ena najstarejših oblik športnih tekmovanj, saj so se v njej merili že stari Grki. Pravzaprav je zgodovina atletike tako dolga kot zgodovina športa nasploh. Na prvih olimpijskih igrah v grški Olimpiji 776 let pred našim štetjem so tekmovalci imeli le eno disciplino – kdo prej preteče dolžino stadiona. Kmalu so Grkom na atletske stezhe sledili še Kelti in Goti. V srednjem veku so imeli plemiški sinovi čast, da so se poleg obveznega jahanja urili tudi v teku in merjenju moči.

Prvo svetovno prvenstvo v atletiki je potekalo od 7. do 14. avgusta 1983 v Helsinkih. Glavni junak je bil Američan Carl Lewis, ki je zmagal v teku na 100 metrov, skoku v daljino in osvojil zlato tudi z ameriško štafeto na 4 x 100 metrov (Zgodovina športa, 2013).



Slika 2: Atlet Carl Lewis

2.3 Atletika v Sloveniji

Na Slovenskem se je uveljavila po 1. svetovni vojni. Vodilni klub je bil ljubljansko Primorje z vodjo Danilom Sancinom. Bili so tudi moštveni državni (jugoslovanski) prvaki. Druga svetovna vojna je prekinila razvoj, po vojni pa se je na novih osnovah nadaljevalo prej prekinjeno delo.

Kot tekmovalni šport se je atletika v Sloveniji pojavila že leta 1887, leta 1920 pa je bilo organizirano prvi prvenstvo v Sloveniji. Le štiri leta kasneje smo zabeležili prvo udeležbo Slovencev na olimpijskih igrah.

Prvo slovensko medaljo na velikih tekmovanjih je osvojil Stanko Lorger. To je bilo na evropskem prvenstvu v atletiki leta 1958 (110 metrov ovire), ki je potekalo v Stockholmu. Na prvo olimpijsko medaljo smo čakali do leta 1996, ko je Brigita Bukovec v Atenah stopila na drugo stopničko in osvojila srebro za Slovenijo. Zelo smo ponosni, da se v zadnjih desetletjih slovenski atleti vračajo v domovino z izjemnimi dosežki in doseženimi medaljami z vseh mednarodnih tekmovanj. Trije slovenski športniki, Primož Kozmus, Brigita Bukovec in Jolanda Čeplak Batagelj, ki so se povzpeli na olimpijski podij, širijo slavo slovenskega športa po vsem svetu na najboljši možen način.

2.4 Pojavne oblike atletike

2.4.1 Šolska atletika

Namenjena je šolski populaciji otrok, ki bi naj z vključevanjem v šport razvijali osnovne ter specifične gibalne sposobnosti. Osvojili bi temeljna atletska znanja, razvijali ustvarjalnost in samopodobo ter moralne in psihosocialne vrednote. Skozi vadbo razvijajo tudi zdrav življenjski slog ter usvajajo zdrave življenjske navade.



Slika 3: Šolsko tekmovanje v atletiki

2.4.2 Rekreativna atletika

Ta oblika atletike je namenjena odraslim, ki se želijo s športom ukvarjati rekreativno. Usmerjena je v razvijanje ustrezne tehnike, vzdržljivosti, moči in gibljivosti. Tako kot šolska atletika pomaga otrokom razvijati zdrav življenjski slog in zdrave življenjske navade, tako rekreativna atletika to nudi odraslim.



Slika 4: Rekreativna atletika – tek v naravi

2.4.3 Vrhunska atletika

V vrhunsko atletiko uvrščamo najuspešnejše atlete in atletinje, ki nas zastopajo na mednarodnih tekmovanjih na evropski ter svetovni ravni.



Slika 5: Vrhunska atletika – uspehi slovenske atletike

2.5 Atletske discipline

Atletiko sestavljajo številne discipline, ki pa jih v osnovi delimo na tri skupine. Le-te so:

- teki,
- skoki in
- meti.

2.5.1 Teki

Teki so ena najbolj elementarnih oblik človekove motorike. Tek je nasploh osnova športa in temeljna disciplina atletike.



Slika 6: Tek

2.5.1.1 Teki na kratke proge: 100 m, 200 m, 400 m

Pri tekih na kratke proge tekmovalci štartajo iz nizkega štartnega položaja. Hitri tek se začne, ko se atlet namesti v štartni blok in se osredotoči na progo pred seboj. Ko tekmovalci dobijo znamenje, v pričakovanju poka štartne pištole dvignejo kolke. Po puku pištole se tekmovalci s kratkimi, močnimi koraki poženejo iz štartnih blokov, pospešijo in se vzravnaajo v svoj popoln način teka. Tekači svojo največjo hitrost razvijejo do sredine proge. Od tam naprej se odvija

boj, da premagajo utrujenost in ostanejo sproščeni v ohranjanju idealne drže, ko tečejo z dolgimi in elegantnimi koraki. Vsak tekmovalec teče od začetka do konca le po svoji progi.

2.5.1.2 Teki na srednje proge: 800 m, 1500 m

Pri tekih na srednje proge tekmovalci startajo iz visokega štartnega položaja. Vsak štarta na svoji progi, po 100 m pa lahko zapustijo svojo progo in tečejo po notranji progi, ki je najkrajša. Veliko teh tekov ne poteka enakomerno. Med tekači je veliko prerivanja, prehitevanja in prizadevanja za doseg in ohranitev dobrega položaja, preden se v zadnjem krogu začne hitri tek (šprint) za končne uvrstitve. Najboljši šprint zgodovine modernih olimpijskih iger je uprizorila Jolanda Čeplak na olimpijskih igrah v Atenah leta 2004.

2.5.1.3 Teki na dolge proge: 5000 m, 10000 m

Teki na dolge proge predstavljajo najdaljše razdalje, ki jih tekmovalci še tečejo na atletski stezi. Tekalci tečejo v skupini in čeprav se morda zdi, da je vse skupaj počasno, je tempo presenetljivo hiter in nepopustljiv. V povprečju krog (400 m) pretečejo v eni minuti in to kar petindvajsetkrat. Najbolj zanimivi so vedno zadnji krogi, ko se tempo pospeši in pride do napetega zaključka.

2.5.1.4 Maraton, hitra hoja

Maraton meri 42 km in predstavlja najdaljšo tekaško razdaljo. Tekalci pretečejo maraton v okolici stadiona in to po navadi v manj kot dveh urah in pol. V dolgem teku poskušajo ohraniti enakomeren tempo, vendar mora vodilni, ki vstopa na stadion, vedeti, kdaj lahko varčuje z energijo in kdaj mora pospešiti.

Hitro hojo izvajajo na dveh razdaljah. Ena meri 20 km, druga pa 50 km. Ta disciplina atletom vsiljuje težke zahteve vzdržljivosti in nadzorovanja teles. Hitra hoja terja od atletov upoštevanje dveh pravil. Prvo pravilo je, da morajo imeti noge popolnoma ravne in kolen ne smejo upogibati od trenutka, ko se njihova sprednja noga dotakne tal, pa do trenutka, ko gre noga pod sredino telesa. Drugo pravilo govori, da mora biti eno stopalo ves čas v stiku s tlemi.

2.5.1.5 Ovire in štafete

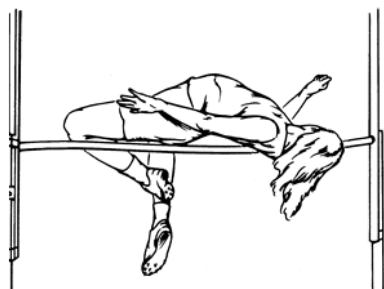
Tekač čez ovire prične skok čez ovire s svojo odzivno nogo, drugo pa z dvignjenim kolenom potegne za seboj.

Štafete se večinoma odločajo pri predaji štafetne palice. Predajni prostor je označen in do konca le-tega mora biti palica v roki drugega tekača. Če palica pade ne tla, ekipa ni diskvalificirana, so pa na ta način izgubljene pomembne sekunde.

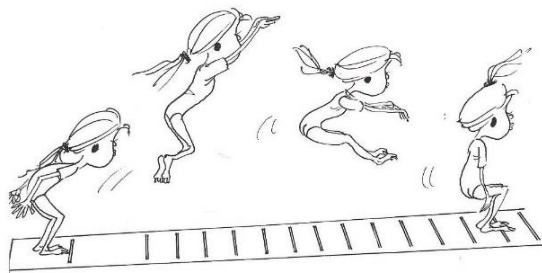
Tek čez zapreke je vzdržljivostni tek z ovirami, kakršne srečamo pri teku na 400 m z ovirami in vodno oviro. Včasih tudi kdo pade, ker mu spodrsne.

2.5.2 Skoki

Skok je poleg hoje in teka eden najbolj pogostih načinov človeškega gibanja. Gre za naravno obliko gibanja. Skoki so sestavni del razvoja pri vsakem posamezniku. Poznamo skok v višino in skok v daljino.



Slika 7: Skok v višino



Slika 8: Skok v daljino

2.5.2.1 Skok v daljino in troskok

Skakalci v daljino tečejo k odzivni deski in se poženejo k višku s svojo odzivno nogo. Noge in roke usmerijo naprej, pri pristanku pa telo potisnejo preko stopal in nog.

Disciplina troskok je kombinacija poskoka, koraka in skoka. Atlet pred prvo fazo razvije hitrost, ki jo nato izkoristi pri odzivu. Ko se atlet odrine, pa uporabi enako tehniko kot pri skoku v daljino.

2.5.2.2 Skok v višino in skok ob palici

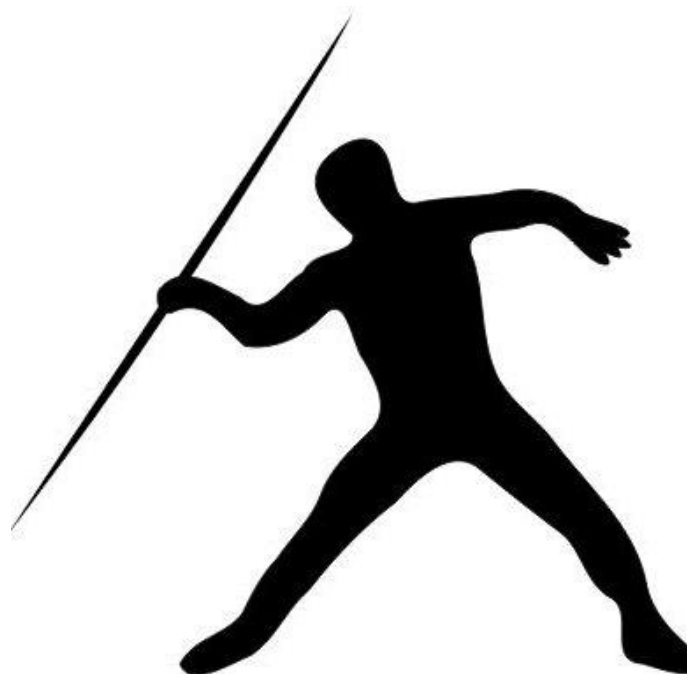
Skok v višino je atletska disciplina, pri kateri skuša atlet preskočiti palico v vodoravnem položaju.

Po mirnem teku skakalec z odzivno nogo trdno pritisne ob tla. Ko se močno odrine, se obrne, vboči hrbet, boki se dvigajo. Ko skakalec z boki preleti letvico, dvigne noge, da ne podre palice.

Skok ob palici je vedno tekmovanje, ki jemlje dah. Palica se ob odskoku upogne in telo preide v navpičen, na glavo obrnjen položaj z iztegnjenimi nogami, potem pa se tekmovalec obrne tako, da gleda letvico, palico odrine in svoje rame potegne čez letvico.

2.5.3 Meti

Mete prištevamo med naravna gibanja. Vsak met nastane kot posledica delovanja sile metalca na orodje.



Slika 9: Met kopja

Pri metih je pomembno, da znamo vključevati mišično verigo. To pomeni, da vključujemo najprej mišice nog, temu pa sledijo mišice trupa v povezavi z mišicami rok. Bistveno je povezovanje velikih mišičnih skupin in najmanjših mišic (Atletika, Osnovna šola Poljane).

Discipline metov so naslednje:

- suvanje krogle,
- met kladiva,
- met kopja in
- met diska.

2.5.4 Sestavljene discipline

Sedmerboj: je sestavljena disciplina, ki zajema tek na 100 m z ovirami, skok v višino, suvanje krogle, tek na 200 m, skok v daljino, met kopja in tek na 800 m. V sedmerboju tekmujejo ženske. Vsak rezultat se pretvori v točke, ki se jih beleži v tabeli. Zmaga tista tekmovalka, ki skupno zbere največ točk.

Deseterboj: je sestavljena disciplina, ki zajema tek na 100 m, skok v daljino, suvanje krogle, skok v višino, tek na 400 m, tek na 110 m z ovirami, met diska, skok s palico, met kopja in tek na 1500 m. Rezultati se beležijo tako kot pri sedmeroboju. V tej disciplini tekmujejo moški.



Slika 10: Prizori iz sedmeroboja



Slika 11: Prizori iz deseteroboja

3 Anketiranje

Kmalu po izboru teme smo se lotile priprave anketnih vprašalnikov. Le-te smo med učence razdelile v mesecu januarju. Izpolnjevali so jih med razredno uro.

Po zaključenem anketiranju smo ankete analizirale. Analizirale smo jih tako, da smo na list narisale ustrezno tabele, v katero smo beležile podatke o odgovorih na posamezno vprašanje. Ko smo pregledale vse ankete, smo odgovore preštete in jih preračunale v odstotke.

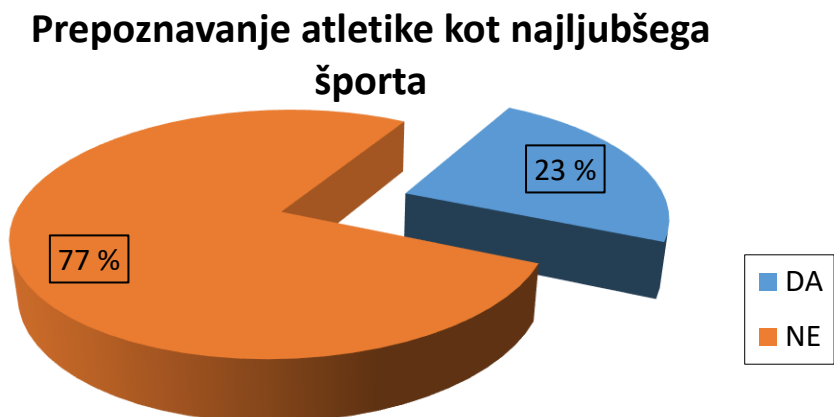
Anketa je vsebovala 7 vprašanj, od tega je bilo 5 vprašanj zaprtega tipa, 2 pa sta bila odprtega tipa. Od anketiranih učencev smo želele izvedeti naslednje podatke:

- ali je atletika njihov najljubši šport,
- ali se z atletiko ukvarjajo rekreativno ali jo trenirajo,
- če jim je atletika sploh všeč,
- v katerih klubih trenirajo tisti, ki ta šport trenirajo,
- kolikokrat na teden imajo trening,
- ali spremljajo atletske dogodke in
- ali vedo, da se atletika imenuje kraljica športa.

3.1 Rezultati anketiranja

Anketirale smo učence 6., 7., 8. in 9. razredov Osnovne šole Hudinja. Razdelile smo 200 anketnih vprašalnikov, končno število upoštevanih anketnih vprašalnikov pa je bilo 187, saj smo jih nekaj med analizo zaradi neveljavnih odgovorov izločile.

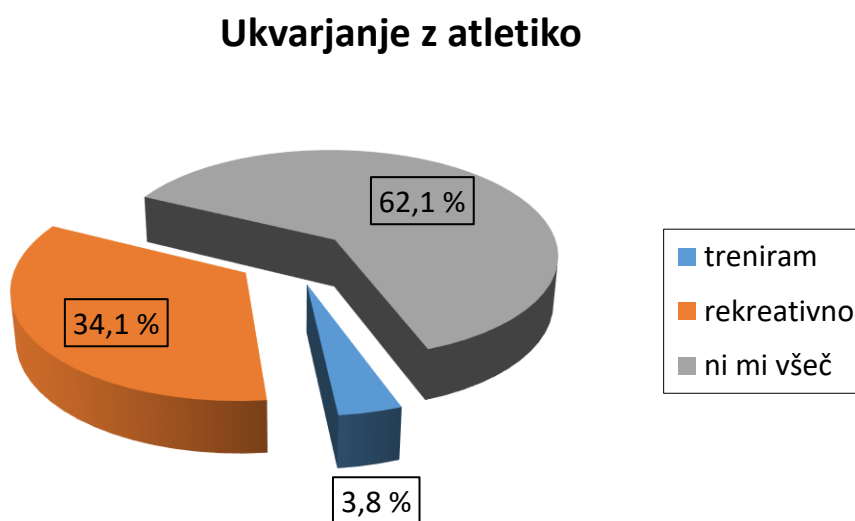
3.1.1 1. vprašanje: Ali je atletika tvoj najljubši šport?



Graf 1: Prepoznavanje atletike kot najljubšega športa

Pri prvem vprašanju, v katerem smo skušale ugotoviti, kakšna je priljubljenost atletike med učenci naše šole, so se lahko anketiranci odločili za enega od dveh ponujenih odgovorov. 23 % anketirancev je odgovorilo, da je atletika njihov najljubši šport, 77 % pa jih ima raje druge športe ali pa sploh nobenega, torej zanje atletika ni priljubljen šport.

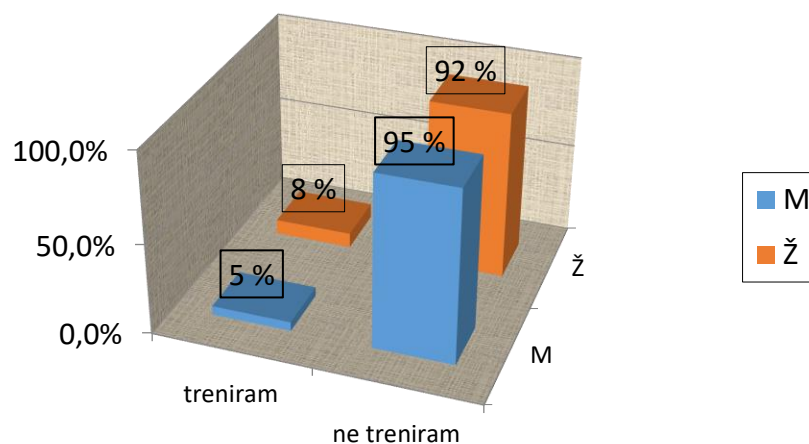
3.1.2 2. vprašanje: Se z atletiko tudi ukvarjaš?



Graf 2: Ukvarjanje z atletiko

Kot zagrizene atletinje, ki to športno panogo tudi redno treniramo, smo pri odgovoru na vprašanje, če se z atletiko ukvarjaš, pričakovale, da je več učencev naše šole takšnih, ki jim je atletika všeč, tako kot nam. Žal se je izkazalo, da kar 62 % našim vrstnikom ta zvrst športa ni všeč. Rekreativno se z atletiko ukvarja 34 % odstotkov učencev, trenira jo pa le 3,8 % učencev.

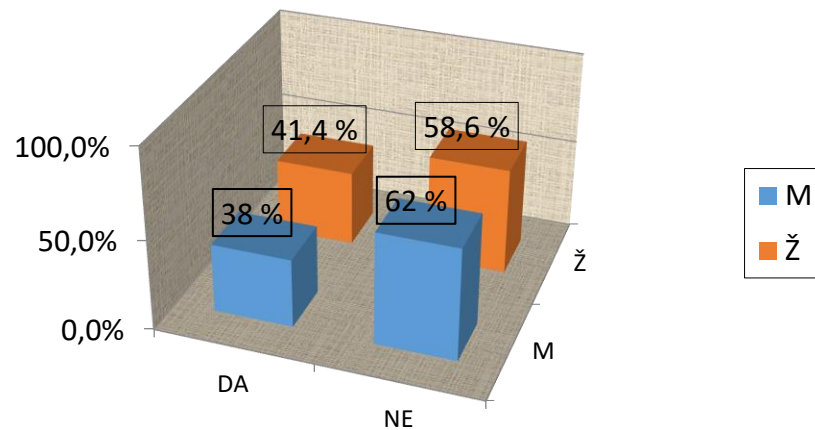
Treniranje atletike



Graf 3: Treniranje atletike

Prednost atletike je, da gre za množičen in, glede začetne vadbe, dokaj preprost šport. Tek in skoke lahko v začetni fazi izvajamo praktično kjerkoli. Pomembno pa je seveda, da se že v začetku naučimo pravih gibov, da se ob intenzivnejši vadbi ne pojavijo poškodbe. Če pa želiš v atletiki doseči nekaj več, tako kot me, se moraš z njo ukvarjati intenzivneje in jo zato pričneš trenirati. Pričakovale smo, da na naši šoli trenira atletiko več učencev, kot je pokazala analiza ankete. Trenira jo le mali delež učencev, tj. 8 % deklet in 5 % dečkov.

Priljubljenost atletike

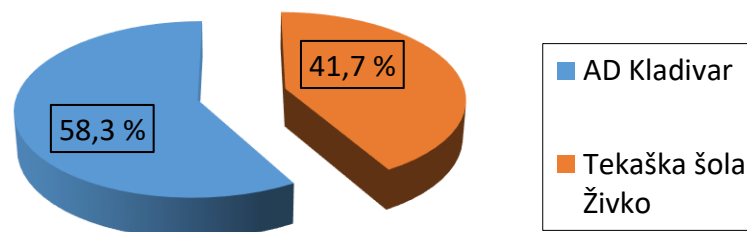


Graf 4: Priljubljenost atletike

V športnih krogih velja prepričanje, da je atletika zelo priljubljena pri puncah, fantje pa imajo raje nogomet in košarko. Atletika je bolj univerzalna, nogomet pa je bolj zanimiv, ker je zraven še žoga. Omenjena trditev velja tudi za populacijo anketirancev naše šole. Izkazalo se je, da je tudi pri nas atletika bolj priljubljena med dekleti (41 %) kot dečki (38 %).

3.1.3 3. vprašanje: Kje treniraš atletiko?

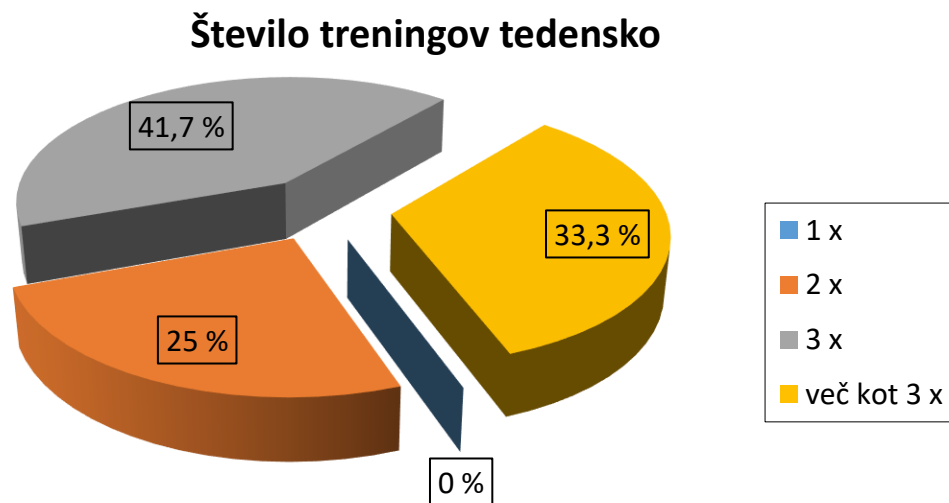
Atletski klubi



Graf 5: Atletski klubi

Ugotovile smo, da atletiko trenira zelo malo učencev naše šole. Med klubi, v katerih trenirajo, se pojavljata AD Kladivar, v katerem trenira 58,3 % tistih, ki trenirajo atletiko. Preostali, tj. 41,7 %, pa trenirajo v Tekaški šoli Živko.

3.1.4 4. vprašanje: Kolikokrat tedensko imaš trening?

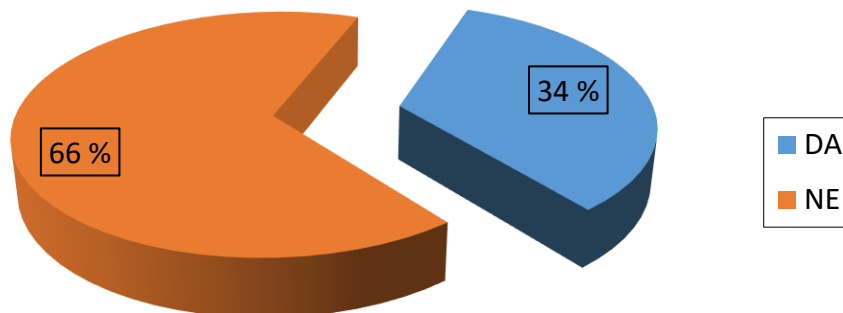


Graf 6: Število treningov tedensko

Sanje vsakega mladega športnika so biti dober, morda celo najboljši, nastopati v odličnih moštvih in dosegati odlične rezultate. Uspehov pa ni brez trdega dela in treningov. Tega se zavedajo tudi naši atleti, ki atletiko trenirajo, zato redno in pogosto hodijo na treninge. Skoraj 42 % odstotkov jih trenira trikrat na teden, 33,3 % odstotki pa celo več kot trikrat na teden.

3.1.5 5. vprašanje: Ali spremljaš atletske dogodke?

Spremljanje atletske dogodkov



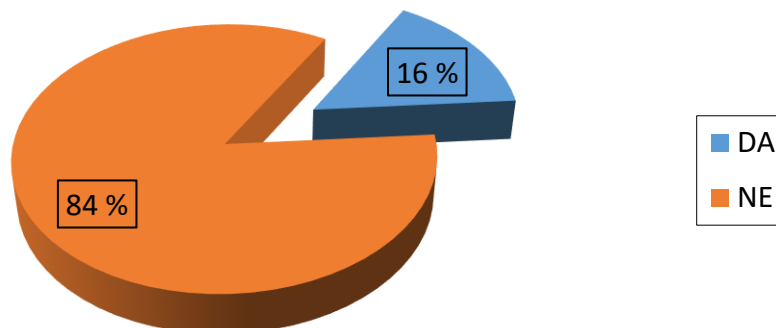
Graf 7: Spremljanje atletske dogodkov

Atletika je ena izmed najbolj uspešnih slovenskih športov. Naši športniki redno sodelujejo na vseh velikih tekmovanjih, kot so olimpijske igre, svetovna prvenstva in evropska prvenstva. Vse dogodke lahko atletski navdušenci spremljamo preko različnih medijev, dogodkov pa se lahko udeležimo. Me, ki nas atletika zanima, dogodke redno spremljamo. Kaj pa naši sovrstniki?

Iz analize anket smo ugotovile, da jih atletski dogodki v večini ne zanimajo, saj kar 66 % anketirancev takšnih dogodkov ne spremlja.

3.1.6 6. vprašanje: Ali meniš, da je atletika kraljica športa?

Atletika - kraljica športa



Graf 8: Atletika je kraljica športa

V medijih in med atletske navdušenci velja atletika za kraljico športa. Zelo malo, samo 16 % učencev naše šole, ve, zakaj ima atletika takšen naziv.

3.1.7 7. vprašanje: Če si na prejšnje vprašanje odgovoril z DA, napiši zakaj.

Atletika je ena od glavnih športnih panog in hkrati temelj številnih drugih športov. Ima bogato tradicijo in zgodovino. To je le nekaj razlogov, da ji pravimo kraljica športa. Zakaj pa naši anketiranci, ki vedo, da velja za kraljico športa, menijo, da ima takšen naziv?

Največ učencev meni, da je kraljica športa zato, ker v sebi združuje več športov. Nekaj učencev je zapisalo, da je osnova za vse športe in da povezuje različne discipline. Nekateri pa menijo, da velja za kraljico športa zato, ker vsebuje osnovne človeške gibe.

3.2 Razprava o rezultatih anketnih vprašalnikov

V svoji prvi hipotezi smo predvidevale, da je atletika med učenci naše šole priljubljen šport. Žal je bilo naše predvidevanje napačno, saj se je izkazalo, da je atletika priljubljena le pri 23 % učencev. Kar 77 % učencev pa atletike ne mara oziroma jih le-ta ne zanima.

V drugi hipotezi smo predpostavljale, da je atletika v večji meri všeč dekletom kot dečkom. Odgovori učencev so naša predvidevanja potrdili. Atletika je všeč 41,4 % deklet in 38 % dečkov. Razlika sicer ni velika, a kljub temu obstaja, zato lahko rečemo, da je atletika dekletom res všeč v večji meri kot dečkom.

V tretji hipotezi smo zapisale, da mislimo, da atletiko trenira več dečkov kot deklet. Učenci so našo domnevo ovrgli, saj na naši šoli trenira več deklet kot dečkov. Z atletiko se ukvarja 8 % deklet in 5 % dečkov.

V svoji četrti hipotezi smo predvidevale, da v atletiki aktivni učenci trenirajo vsaj trikrat na teden. Odgovori učencev so našo domnevo potrdili. Trikrat na teden trenira 41,7 % učencev, več kot trikrat na teden pa kar 33,3 % učencev.

Predzadnja hipoteza se je nanašala na spremljanje atletskih dogodkov. Predvidevale smo, da učenci atletskih dogodkov ne spremljajo. In res jih ne. Kar 66 % učencev dogodkov ne spremlja, saj jih verjetno ne zanimajo. Nekaterim pa ni vseeno, kaj se v atletiki dogaja, zato dogodke spremljajo. Takšnih učencev je le 34 %.

V zadnji hipotezi smo predvidevale, da učenci vedo, da se atletika imenuje kraljica športa. Žal je bilo naše predvidevanje napačno, saj kar 84 % učencev ne ve, da se atletike drži takšen naziv.

3.3 Potrditev hipotez

1. Za večino učencev je atletika priljubljen šport.

To hipotezo moramo ovreči. Izkazalo se je ravno obratno. Atletika je všeč le 23 % učencev.

2. Dekletom je atletika všeč v večji meri kot dečkom.

To hipotezo lahko potrdimo. Atletika je všeč 41,4 % deklet in 38 % dečkov.

3. Atletiko trenira več dečkov kot deklet.

Tudi to hipotezo lahko potrdimo. Atletiko trenira 8 % deklet in 5 % dečkov.

4. V atletiki aktivni učenci trenirajo vsaj trikrat na teden.

Hipotezo o številu treningov na teden lahko potrdimo, saj 41,7 % učencev trenira trikrat na teden, 33,3 % pa celo več kot trikrat na teden. Torej kar 75 % učencev atletiko trenira vsaj trikrat na teden.

5. Učenci ne spremljajo atletskih dogodkov.

Tudi to hipotezo lahko potrdimo, saj 66 % učencev ne spremlja atletskih dogodkov. Le 34 % učencev se zanima za atletske dogodke.

6. Večina učencev prepozna atletiko kot kraljico športa.

Tudi zadnjo hipotezo lahko potrdimo, saj kar 84 % učencev atletike na prepozna kot kraljice športa.

4 Intervju

V okviru svoje raziskovalne naloge smo se o atletiki pogovarjale z dvema znanima celjskima atletoma.

4.1 Intervju z atletinjo

Intervjuvanka: Anica Živko, tekaška trenerka

1. Zakaj ste se začeli ukvarjati z atletiko?

Na televiziji sem gledala olimpijske igre in mi je postalo všeč, ko so športniki prejeli medalje. Tekla sem pa »itak« vedno, še posebej tja, kamor se mi je mudilo.

2. Kdaj ste se prvič srečali z atletiko in kako?

V petem razredu osnovne šole, ko me je na trening atletike usmeril učitelj športne vzgoje.

3. Kaj menite o tem športu?

Zame je to najlepši šport, ki sem mu predana še danes.

4. Kdaj ste prvič odšli na tekmo?

Prvič sem na atletske tekmo nastopila v 5. razredu osnovne šole v Ljubljani, v Tivoliju. Nastopila sem na krosu občinskih reprezentanc.

5. Je bila tekma težka?

Bilo je prekrasno doživetje. Tekli smo v naravi. Izkušenj nisem imela. Tekla sem po svojem občutku in še dokaj sveža pritekla na cilj.

6. Kateri je bil vaš največji uspeh?

Za svoj največji uspeh štejem izpolnitev norme za Olimpijske igre Sydney 2000, na katere pa zaradi poškodbe žal nisem odšla.

7. Kakšne rezultate ste dosegli?

Bila sem večkratna prvakinja in reprezentantka v teku na dolge proge. Nastopila sem tudi na velikih tekmovanjih v konkurenci odličnih tekmovalk.

8. Kaj je bil vzrok, da ste prenehali tekmovati?

Prišla je odločitev, da je 30 let aktivne tekmovalne dobe dovolj.

9. Koliko časa ste že v trenerskih vodah?

14 let. Izkušnje sem nabirala že skozi atletske pot, saj sem bila desna roka svojemu trenerju.

10. Zakaj ste se odločili postati trenerka?

V trenerskih vodah sem pristala naključno. Ob zaključku moje športne poti je k meni pristopila znana triatlonka in izrazila željo, da bi trenirala pod mojim okriljem. In tako se je začelo.

11. Kaj svetujete svojim atletom? Kaj od njih pričakujete?

Svetujem jim predvsem, da da ta šport vzljubijo in v njem uživajo. Svetujem jim, da si ni dobro postavljati previsokih ciljev. Vodim jih na način, da postanejo dobri ljudje, da pridobijo vztrajnost in da ne popuščajo na vseh področjih njihovega delovanja.

12. Kaj bi svetovali tistim, ki se ne ukvarjajo z atletiko?

Da naj poskrbijo za svoje telo – z atletiko ali kako drugače. Če bodo poskrbeli za svoje telo, se bodo bolje počutili, bodo bolj ustvarjalni ter bolj zadovoljni v vsem, kar počnejo.

4.2 Intervju z atletom

Intervjuvanec: Romeo Živko, zasebni športni delavec

1. Zakaj ste se začeli ukvarjati z atletiko?

Zelo rad sem igram nogomet. Zelo rad pa sem opazoval tudi tekače, ki so samo tekali sem in tja. To mi je postalo všeč in tako sem tudi sam pričel tekati.

2. Kdaj ste se prvič srečali z atletiko in kako?

V srednji šoli, kjer me je učitelj športne vzgoje povabil v Atletski klub Kvarner na Reki, kjer sem takrat živel.

3. Kaj menite o tem športu?

Menim, da je to lep, vendar garaški šport.

4. Kdaj ste prvič odšli na tekmo?

Prvič sem nastopil na občinskem prvenstvu srednjih šol na Reki.

5. Je bila tekma težka?

Glede na to, da sem prvič nastopil na množičnem teku, sem tekel rezervirano in šele na koncu močno »finiširal«.

6. Kateri je bil vaš največji uspeh?

Za svoj največji uspeh štejem 7. mesto na evropskem prvenstvu v dvorani, v teku na 3000 m.

7. Kakšne rezultate ste dosegli?

Bil sem večkratni rekorder v teku na srednje proge v članski kategoriji. Nastopil sem za tri države: Hrvaško, Jugoslavijo in Slovenijo.

8. Kaj je bil vzrok, da ste prenehali tekmovati?

V vsej atletski karieri sem bil podvržen raznovrstnim poškodbam. Zaradi poškodb sem bil tudi nekajkrat operiran, zato sem se ob zadnji poškodbi odločil za prekinitev športne poti.

9. Koliko časa ste že v trenerskih vodah?

V trenerskih vodah sem že 25 let.

10. Zakaj ste se odločili postati trener?

Atletika mi veliko pomeni, zato sem si želel znanje in izkušnje prenašati na mlade atlete.

11. Kaj svetujete svojim atletom? Kaj od njih pričakujete?

Da trenirajo in tekmujejo v okviru svojih zmožnosti ter da se ne obremenjujejo že na začetku z rezultati. S trdim delom pridejo tudi ti. Želim, da imajo pošten odnos do atletike.

12. Kaj bi svetovali tistim, ki se ne ukvarjajo z atletiko?

Svetujem jim predvsem, da ker športna aktivnost razvija telo in duha, da si naj najdejo takšno aktivnost, v kateri uživajo in jih le-ta tudi veseli. Če se bodo ukvarjali s športno aktivnostjo, bodo vitalnejši in zadovoljnejši sami s seboj.

5 Zaključek

Ker smo se letos prvič lotile izdelave raziskovalne naloge, nas je na začetku rahlo skrbelo, kako bo delo potekalo in ali se bomo pri delu znašle, a so bili dvomi odveč. Ker nas je tema zelo zanimala, delo ni bilo težavno, pri delu pa nam je veliko pomagala tudi mentorica, ki nam je ves čas pomagala, nam svetovala ter nam stala ob strani, zaradi česar je bilo delo lažje.

A delo kljub vsemu ni potekalo povsem brez težav. Največ težav smo imele z iskanjem literature o atletiki, saj smo se prvič srečale s tovrstnim načinom dela. Nismo vedele, da je treba biti pri prebiranju literature preko spleta tako natančen in zabeležiti točno stran, kjer si nekaj našel. Po internetu sicer ogromno brskamo, vendar do zdaj še nikoli nismo bile pozorne na to, na kateri strani se nahajamo. Nekaj težav nam je povzročilo tudi analiziranje anket. Vzelo nam je kar nekaj časa, saj smo morale biti pri preštevanju in beleženju podatkov zelo natančne. Vendar je bil ves trud poplačan, saj smo pridobile odgovore na vprašanja, ki so se nam porajala že kar nekaj časa.

Tekom izdelave raziskovalne naloge smo ugotovile, da atletika na naši šoli ni priljubljen šport. Izkazalo se je celo, da veliki večini ta šport sploh ni všeč. Tisti, ki jim je atletika všeč, pa se z njo ukvarjajo večinoma rekreativno, le mali odstotek jih trenira. Večina jih trenira trikrat na teden, nekateri celo več kot trikrat. In kje trenirajo? V Atletskem društvu Kladivar ter v Atletski šoli Živko.

Zaradi nepriljubljenosti atletike učenci naše šole v veliki večini ne spremljajo atletskih dogodkov in se za ta šport ne zanimajo. Zaradi tega jih velika večina ne ve, da je atletika zelo pomemben šport, celo osnova vseh ostalih športov in da velja celo za kraljico športov.

Z našo raziskovalno nalogo smo se dotaknile le osnov atletike. Veliko vprašanj je še ostalo odprtih, neraziskanih, in bi se dalo o njih še podrobneje razpravljati. Letos smo si zastavile cilj, da odkrijemo, v kolikšni meri je atletika priljubljena na naši šoli. Izkazalo se je, da je priljubljenost zelo nizka. Vsekakor bi bilo treba na področju atletskega življenja na naši šoli narediti kaj več. Tudi same se bomo po najboljših močeh potrudile, da bomo pripomogle k izboljšanju možnosti ukvarjanja s tem zanimivim in poceni športom. V času, v katerem živimo, ki je poln stresa, hitenja in številnih obveznosti, je pomembno, da se veliko gibamo, da preživimo prosti čas kvalitetno, da delamo to, kar nas veseli, in da to počnemo z ljudmi, ki jih

imamo radi in se v njihovi družbi dobro počutimo. In atletika, kraljica športa, vsekakor nudi možnosti za vse naštet.

6 Viri in literatura

- *Atletika*. (2018). Pridobljeno 25. 3. 2018 iz <https://www.rekreiraj.se/sportna-aktivnost/splosno/atletika-skok-v-visino-193>.
- *Atletika*, Osnovna šola Poljane. Pridobljeno 1. 3. 2018 iz http://www2.arnes.si/~osticnalj/docs/teorija_atletika.pdf.
- Atletska zveza Slovenije. *Pomembni zgodovinski dogodki*. Pridobljeno 25.2.2018 iz <https://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22049930DjogicEdita.pdf>.
- Čoh, Milan: *Atletika – tehnika in metodika disciplin*, Ljubljana, Fakulteta za šport, 2002.
- Djogič, E. (2007). *Razvoj slovenske atletike od leta 1945 do 1950*. Pridobljeno 25. 2. 2018 iz <https://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22049930DjogicEdita.pdf>.
- *Pomembni zgodovinski dogodki*. (2015). Pridobljeno 1. 3. 2018 iz <http://slovenska-atletika.si/pomembni-zgodovinski-dogodki/>.
- Stele, M. (2006). *Atletika*. Pridobljeno 1. 3. 2018 iz http://www.dijaski.net/gradivo/spo_ref_atletika_02?r=1.
- *Zgodovina športa*. (2013). Pridobljeno 27. 2. 2018 iz <http://sportdogaja.si/zgodovina/atletika>.
- *125 let športa v Celju* (2015). Celje: Športna zveza Celje.

6.1 Viri slik

- Slika 1: *Navdušeni mladi atleti*. Pridobljeno 26.2.2018 iz <https://www.dailytelegraph.com.au/newslocal/inner-west/preparing-the-kids-for-school-athletics-day/news-story/6c30896ac9e092e49624aedae38dac6f>.
- Slika 2: *Atlet Carl Lewis*. Pridobljeno 26. 2. 2018 iz http://www.sporting-heroes.net/athletics/u-s-a/carl-lewis-258/1983-the-legend-of-carl-lewis-begins_a08896/.
- Slika 3: *Šolsko tekmovanje v atletiki*. Pridobljeno 26.2.2018 iz <http://www.ossentvid.si/atletika/>.
- Slika 4: *Rekreativna atletika - tek v naravi*. Pridobljeno 26. 2 2018 iz <https://www.utrinek.si/topli-dnevi-idealni-za-tek>.
- Slika 5: *Vrhunska atletika - uspehi slovenske atletike*. Pridobljeno 26. 2. 2018 iz <https://siol.net/sportal/atletika/skok-v-sportno-preteklost-slo-atletika-25-let-416746>.

- Slika 6: *Tek*. Pridobljeno 26. 2. 2018 iz http://www.pinsdaddy.com/couch-to-13-1_yx23FAL1E3CBfKrnmg*8h*QpaRtL34NyPHkdiidnNsE/.
- Slika 7: *Skok v višino*. Pridobljeno 26. 2. 2018 iz <http://gifsgallery.com/high+jump+gif>.
- Slika 8: *Skok v daljino*. Pridobljeno 26. 2. 2018 iz <http://sport.os-sezana.si/svz-karton/skok-v-daljino-z-mesta/>.
- Slika 9: *Met kopja*. Pridobljeno 26. 2. 2018 iz <https://twitter.com/yeetzeus/status/731603586057179137>.
- Slika 10: *Prizori iz sedmerboja*. Pridobljeno 26.2.2018 iz <http://dejaven.si/atletika-sedmerboj/>.

7 Priloge

- Anketni vprašalnik za učence

Anketa o priljubljenosti atletike na Osnovni šoli Hudinja

Smo učenke 6. razreda, Tia Tanja Živko, Ana Pilih in Maša Hržica Stante. Pripravljamo raziskovalno nalogo o priljubljenosti atletike na naši šoli. Prosimo vas, da izpolnite naslednjo anketo. Anketa ja anonimna. Podatki naj bodo resnični. Že vnaprej hvala.

SPOL: M Ž RAZRED: 6. 7. 8. 9.

1. Atletika je naš najljubši šport. Ali bi lahko to trdil tudi zase?

- a) Da.
- b) Ne.

2. Se z atletiko tudi ukvarjaš?

- a) Treniram.
- b) Ukvarjam se rekreativno.
- c) Atletika mi ni všeč.

3. Če atletiko treniraš, napiši, v katerem klubu.

Treniram v klubu _____.

4. Kolikokrat na teden imaš trening?

- a) 1x na teden.
- b) 2x na teden.
- c) 3x na teden.
- d) Več kot 3x na teden.

5. Ali spremljaš atletske dogodke?

- a) Da.
- b) Ne.

6. Atletika velja za kraljico športa. Morda veš, zakaj?

- a) Da.
- b) Ne.

7. Če si na prejšnje vprašanje odgovoril z da, napiši, zakaj.

Atletika je kraljica športov, ker

IZJAVA

Mentorica, Lidija Ulaga, v skladu z 2. in 17. členom Pravilnika raziskovalne dejavnosti »Mladi za Celje« Mestne občine Celje, zagotavljam, da je v raziskovalni nalogi z naslovom Priljubljenost atletika na Osnovni šoli Hudinja, katere avtorice so Tia Tanja Živko, Ana Pilih in Maša Hržica Stante:

- besedilo v tiskani in elektronski obliki istovetno,
- pri raziskovanju uporabljeno gradivo navedeno v seznamu uporabljene literature,
- da je za objavo fotografij v nalogi pridobljeno avtorjevo (-ičino) dovoljenje in je hranjeno v šolskem arhivu,
- da sme Osrednja knjižnica Celje objaviti raziskovalno nalogo v polnem besedilu na spletnih portalih z navedbo, da je nastala v okviru projekta Mladi za Celje,
- da je raziskovalno nalogo dovoljeno uporabiti za izobraževalne in raziskovalne namene s povzemanjem misli, idej, konceptov oziroma besedil iz naloge ob upoštevanju avtorstva in korektnem citiranju.

Celje, 5. 3. 2018

žig šole

Šola: Osnovna šola Hudinja Celje

Podpis mentorja (-ice)

Podpis odgovorne osebe