OŠ ŽIRI

ŠPORTAM …, ZAKAJ TEČEM?

druga področja
raziskovalna naloga

Avtorice: Katarina JEZERŠEK
Kaja KOSMAČ
Leja RANT

Mentorica: Julijana GANTAR, PRU biologije in gospodinjstva

Žiri, 2024

I KAZALO VSEBINE

Povzetek……V
Zahvala V
1 UVOD 1
2 TEORETIČNI DEL 2
2.1 ŠPORT 2
2.1.1 Zgodovina športa 2
2.1.2 Olimpijske igre 3
2.1.3 Prehrana športnika 3
2.1.4 Pomen gibanja 4
2.2 VRSTE ŠPORTA 4
2.2.1 Atletika 4
2.2.2 Šport z živalmi 5
2.2.3 Kolesarstvo 5
2.2.4 Ekstremni športi 6
2.2.5 Gimnastika 7
2.2.6 Zunanji športi 7
2.2.7 Športi moči 9
2.2.8 Športi z loparji 9
2.2.9 Drsanje in rolanje 10
2.2.10 Skupinski športi 11
2.2.11 Vodni športi 12
3 RAZISKOVALNI DEL 14
3.1 METODOLOGIJA 14
3.1.1 Opis vzorca raziskave 14
3.1.2 Opis merskega instrumenta 14
3.1.3 Opis postopka zbiranja podatkov 14
3.1.4 Obdelava podatkov 14
3.2 REZULTATI 15
3.2.1 Rezultati ankete 15
3.2.2 Intervju 45
4 RAZPRAVA 46
5 ZAKLJUČEK 48
6 VIRI IN LITERATURA 49
7 PRILOGE

II KAZALO SLIK

Slika 1: Športni pripomočki 2
Slika 2: Rokoborba 3
Slika 3: Met kopja 3
Slika 4: Zgodovina olimpijskih iger 3
Slika 5: Prehrana športnika 4
Slika 6: Atletika 5
Slika 7: Dirkališčno kolesarstvo 6
Slika 8: Cestno kolesarstvo 6
Slika 9: Skok z elastiko 6
Slika 10: Ritmična gimnastika 7
Slika 11: Gorništvo 8
Slika 12: Slalom 9
Slika 13: Showdown 10
Slika 14: Hitrostno drsanje 11
Slika 15: Luka Dončić 12
Slika 16: Skoki v vodo 13

III KAZALO GRAFOV

Graf 1: Ali imaš v šoli rad uro športne vzgoje? 15
Graf 2: Katera športna aktivnost ti je pri uri športa najbolj všeč? 15
Graf 3: Kdo od staršev ali znancev se vprostem času ukvarja s športom? 16
Graf 4: Katero aktivnost izvajajo? 16
Graf 5: Zakaj bi se tebi zdelo dobro, da bi se oz. se tudi tvoji bližnji ukvarjajo s športom? 17
Graf 6: Se ti zdi, da se odrasli ljudje več ukvarjajo s športom, kot si se včasih? 17
Graf 7: Meniš, da se v Žireh ljudje več ukvarjajo s športom kot drugje? 18
Graf 8: Utemeljitev izbire gledena graf 7 18
Graf 9: Kako si razlagaš naslednjo misel: zdrav duh v zdravem telesu? 19
Graf 10: Ali rad tečeš? 19
Graf 11: Ali raje tečes sam ali s prijatelji? 20
Graf 12: Kje običajno tečeš? 20
Graf 13: Ali raje tečeš šo ravnini ali po razgibanem terenu? 21
Graf 14: Katera dolžina ti najbolj ustreza? 21
Graf 15: V katerem letnem času opaziš največ tekačev? 22
Graf 16: Ali uporabljaš tekaško stezo? 22
Graf 17: Kdaj običajno tečeš? 23
Graf 18: Ali se ogreješ pred tekom? 23
Graf 19: Ali ste se kdaj poškodovali pri teku? 24
Graf 20: Pri čem vam tek najbolj pomaga? 24
Graf 21: Ali pred tekom ješ? 25
Graf 22: Ali med oz. po teku popiješ kakšen proteinski napitek? 25
Graf 23: Če imaš psa ali ga vzameš s seboj na tek? 26
Graf 24: Ali si se kdaj udeležil kakšnega tekaškega tekmovanja? 26
Graf 25: Kolikokrat so se udeležili tekaškega tekmovanja? 27
Graf 26: Katerega tekmovanja so se udeležili anketiranci? 27
Graf 27: Ali uporabljaš katero od teh naprav? 28
Graf 28: Ali uporablljaš aplikacijo, katera ti izmeri dolžino teka? 28
Graf 29: Ali poznaš koga, ki je pretiraval s tekom? 29
Graf 30: Kakšne so lahko posledice pretiravanja s tekom? 29
Graf 31: Od katere starosti tečete? 30

Graf 32: Ali ste včlanjeni v katero od športnih društev? 30
Graf 33: V katero šporno društvo ste včlanjeni 31
Graf 34: Ali obiskujete organizirano tekaško vadbo? 31
Graf 35: Ali raje tečete sami ali s prijatelji? 32
Graf 36: Kje najraje tečete? 32
Graf 37: Katera dolžina vam najbolj ustreza? 33
Graf 38: V katerem letnem času najraje tečete? 33
Graf 39: Ali uporabljate tekaško stezo? 34
Graf 40: Ali raje tečete zvečer ali zjutraj? 34
Graf 41: Ali se ogrejte pred tekom? 35
Graf 42: Ali ste se kdaj poškodovali pri teku? 35
Graf 43: Pri čem vam tek najbolj pomaga? 36
Graf 44: Koliko časa na teden posvetite teku 36
Graf 45: Ali pred tekom jeste? 37
Graf 46: Ali med/po teku (po)pijete kakšen proteinski napitek? 37
Graf 47: Če imate psa, ali ga kdaj vzamete s seboj na tek? 38
Graf 48: Ali ste se kdaj udeležili kakšnega tekaškega tekmovanja? 38
Graf 49: Če ste obkrožili da, našišite katerega. 39
Graf 50: Zakaj ste se udeležili tekmovanja? 39
Graf 51: Ali pri teku uporabljate katero od teh naprav? 40
Graf 52: Ali uporabljate kakšno aplikacijo, ki vam pove kolikšno dolžino ste pretekli? 40
Graf 53: Če ste obkrožili da, napišite katero. 41
Graf 54: Ali poznate koga, ki je pretiraval s tekom? 41
Graf 55: Če ste obkrožili da, kakšne so bile posledice? 42
Graf 56: Ali ste za tek navušili še koga? 42
Graf 57: Če ste obkrožili da, koga ste navdušili za tek? 43
Graf 58: Ali ste v osnovni šoli radi imeli radi uro športne vzgoje? 43
Graf 59: Katera športna aktivnost vam je bila pri uri šporne vzgoje najbolj všeč? 44
Graf 60: Kako si razlagaš naslednjo misel: zdrav duh v zdravem telesu? 44

IV KAZALO PRILOG

Priloga 1 1
Priloga 2 3

Povzetek

V teoretičnem delu raziskovalne naloge so predstavljene zgodovina športa, olimpijske igre, vrste športa, prehrana športnika ter pomen gibanja. V raziskovalnem delu smo se osredotočile na primerjavo mlajših (osnovnošolcev) in starejših občanov Žirov, ki se ukvarjajo s športom in obiskujejo različne vadbe ali treninge. S pomočjo mentorice smo sestavile dva vprašalnika o športu oz. teku in ju razdelile med osmošolce in odrasle. Opravile smo tudi intervju z najboljšo žirovsko atletinjo Nejo Filipič, ki trenutno tekmuje na svetovnem prvenstvu iz atletike v Glasgowu na Škotskem.

Ključne besede: šport, tek, fitnes, trening, gibanje

Abstract

The theoretical part of the research paper presents the history of sport, the Olympic Games, and types of sports. In the research part, we focused on the comparison of younger (primary school) and older citizens of Žiri, who do sports and attend various exercises or trainings. With the help of a mentor, we compiled two questionnaires about sports or running and divided them between eighth graders and adults. We also conducted an interview with the best athlete in Žiri Neja Filipič, who is currently competing at the World Athletics Championship in Glasgow, Scotland.

Key words: sport, running, fitness, training, movement

Zahvala

Rade bi se zahvalile vsem anketirancem osmega razreda Osnovne šole Žiri in odraslim, ki so izpolnili ankete, atletinji Neji Filipič za zanimive in iskrene odgovore ter naši mentorici Julijani Gantar za pomoč in spodbudo pri delu.

1 UVOD

Na začetku šolskega leta smo se odločile, da bomo naredile raziskovalno nalogo na temo športa, bolj pa smo poudarile tek.

To temo smo si izbrale, ker nas je zanimalo, kdo se s tekom več ukvarja – starejši ali mlajši in s kakšnimi aktivnostmi se še ukvarjajo mlajši in njihovi starši, sorodniki … Zanimalo nas je tudi**,** v katera društva so naši anketiranci vpisani. Ankete smo razdelile v najbolj obiskana fitnesa v Žireh, Sportko in Top fitnes.

Na začetku raziskovanja smo si postavile naslednje hipoteze:

1. Večina učencev ne uporablja aplikacij za tek.
2. Včasih so imeli učenci raje športno vzgojo kot danes.
3. Učenci in odrasli pred tekom jedo.
4. Vsi se pred tekom ogrejejo.
5. Učenci, ki tečejo**,** raje tečejo s prijatelji.
6. Starejši anketiranci raje tečejo na daljše proge.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 ŠPORT

Šport je dejavnost, izvedena v okviru javno določenih pravil, pri kateri sodeluje ena ali več oseb, pri tem pa tekmuje proti drugim igralcem.
Šele v 19. stoletju dobi šport dodatne pomene. Poleg zabave in razvedrila začne dobivati še pomen tekmovalnosti. Dandanes večina opredelitev in definicij športa izpostavlja vzgojni, razvedrilni, tekmovalni in zdravstveni vidik.
Šport predstavlja velik del človeških interesov in dejavnosti. Zanj se odrekamo času, namenjenemu za počitek, kot je na primer branje časopisa ali gledanje televizije.
Obstaja veliko vrst športov, skupno vsem pa je, da zahtevajo za udejstvovanje relativno veliko časa.
V fizičnih športnih panogah so pomembne lastnosti: moč, kondicija, hitrost. Za nekatere športe je potrebna miselna moč (npr. šah).

Slika 1: Športni pripomočki

2.1.1 Zgodovina športa

Zgodovina športa je del splošne zgodovine. Proučuje posebne oblike gibalne dejavnosti človeka skozi čas. Zgodovina športa je stara toliko, kot je staro človeštvo. Na začetku je bil interes človeka usmerjen na aktivnosti za preživetje. Po napredku znanosti je človek pridobil veliko več prostega časa. Tako so čutili potrebo po igri, to pa se je povezalo v šport. Razvoj športa skozi zgodovino nam lahko pove veliko o socialnih spremembah. Proučuje posebne oblike gibalne dejavnosti človeka skozi čas. V času antične Grčije je bilo razvitih že zelo veliko športov. Najpogostejši so bili rokoborba, boks, metanje kopja, skok v daljino.

Rokoborba je oblika borilne veščine, pri kateri si tekmeca brez dodatnih pripomočkov prizadevata na podlagi uporabe fizične moči, teže celotnega telesa in posebnih vzvodov ter metov pridobiti premoč drug nad drugim. Na olimpijskih igrah najdemo dve obliki tega športa – prosti slog ali grško-rimski slog.

Boks je borilni šport. Ponavadi sta v ringu (ograjen prostor, kjer se bojujejo) dva boksarja in sodnik. Cilj boksarjev je nasprotnika udariti tako močno, da bi bil izločen. Dvoboj se konča z nokavtom. Eden izmed igralcev pade na tla in deset sekund negibno leži. Če pa se dvoboj konča brez predaje, o zmagi odločajo točke.

Met kopja je dogodek, kjer kopje vržejo približno 2,5 m. Metanje kopja je tako moški ali ženski dogodek. Za razvoj tega športa so bile zelo pomembne olimpijske igre.

Slika 2: Rokoborba

Slika 3: Met kopja

2.1.2 Olimpijske igre

Prve znane igre so se leta 766 pr. n. št. odvijale v Grčiji v Olimpiji. 1000 let so se odvijale na vsake štiri leta, potem pa jih je rimski cesar prepovedal. Konec 19**.** stol., ko je šport vedno bolj organiziran, se je obnovilo gibanje, da bi oživilo slavo antičnih iger. To dejstvo je pripeljalo do ustanovitve modernih poletnih in zimskih olimpijskih iger.

Simbol olimpijskih iger: Pet krogov olimpijskega simbola predstavlja pet celin, ki sodelujejo na olimpijskih igrah: Afriko, Azijo, Ameriko, Avstralijo in Evropo.

Slika 4: Simbol olimpijskih iger

2.1.3 Prehrana športnika

Prehrana športnika mora biti zdrava in uravnotežena, saj le taka prehrana dobro vpliva na njegovo fizično zmogljivost in psihofizično kondicijo.
Dnevni obroki morajo biti zaradi večje potrebe po energiji prilagojeni posameznikovim obremenitvam. Pomembno je, da športnik pozna prednosti osnovnih hranil**:** ogljikovi hidrati na primer zagotavljajo hiter vir energije, maščobe koristijo pri daljših vadbah, beljakovine pa so gradnik mišic, ki je nujen za regeneracijo in ohranjanje telesa v formi. Priporoča se uživanje 4–6 obrokov dnevno, odvisno od posameznikovih potreb.

Ogljikovi hidrati**:** priporočen delež je najmanj 55 odstotkov dnevnega energijskega vnosa, pri čemer naj se delež celodnevnega energijskega vnosa giblje okoli 60–70 odstotkov.

Beljakovine**:** priporočena količina je 10–15 odstotkov, izjemoma do 20 odstotkov dnevnega energijskega vnosa. Strokovnjaki pravijo, da lahko prekomeren vnos beljakovin obremeni presnovo, spodbudi izločanje vode, sečnine in kalcija ter povzroči hipertrofijo jeter in ledvic, poveča pa se tudi poraba energije zaradi specifičnega delovanja hranil.

Maščobe: priporočen delež je 20–25 odstotkov dnevnega energijskega vnosa.
Zdrava prehrana športniku omogoča optimalno zmogljivost v kombinaciji z drugimi zdravimi prehranjevalnimi navadami:

Poskrbeti je treba za redno hidracijo, še posebej med telesno aktivnostjo – žeja sama je namreč že znak dehidracije.
Priporoča se uživanje sveže, sezonske in čim bolj raznolike hrane – telo namreč potrebuje tudi vitamine in minerale.
Odsvetuje se izpuščanje obrokov, saj lahko športnik s tem telo prikrajša za hranila, ki jih še kako potrebuje pri težjih fizičnih naporih.
Priporočljivo se je izogibati hitri prehrani oziroma predelanim živilom z visoko vsebnostjo nezdravih maščob, soli in sladkorja. Ta namreč negativno vplivajo na športnikovo vzdržljivost, čas okrevanja telesa po športni aktivnosti pa se občutno podaljša.

Slika 5: Prehrana športnika

2.1.4 Pomen gibanja

Znano je, da nezadostna telesna aktivnost škodljivo vpliva na zdravje in je eden od vodilnih dejavnikov tveganja za umrljivost zaradi nenalezljivih bolezni. Tako Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) priporoča vključevanje telesne dejavnosti v naš vsakdan. Po priporočilih SZO je za ohranjanje zdravja odraslih potrebnih vsaj 150 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti na teden ali 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti na teden oziroma ustrezna kombinacija obeh. Poleg tega je za odrasle priporočljivo, da vsaj dvakrat tedensko izvajajo vaje za mišično moč in vzdržljivost.

Med vadbo je zaželeno, da nam srce bije hitreje kot sicer in da je dihanje pospešeno. Poskrbimo za ustrezno hidracijo – odžejajmo se z brezalkoholno pijačo, ki je negazirana in brez kofeina. Z intenzivnejšo vadbo počakajmo vsaj uro in pol po večjem obroku in pri dalj časa trajajoči vadbi poleg tekočine nadomeščajmo tudi elektrolite z regeneracijskim napitkom.

Otroci v predšolskem obdobju naj bodo telesno dejavni vsaj tri ure dnevno, v šolskem obdobju pa najmanj eno uro dnevno. Spodbujajmo jih k prijetnim in raznolikim dejavnostim, ki so primerne za njihovo starost in sposobnosti. Trikrat tedensko naj izvajajo vaje za krepitev mišic in kosti. Čezmerno sedeče vedenje zdravju škoduje.

2.2 VRSTE ŠPORTA[1]

2.2.1 Atletika

Beseda atletika je starogrškega izvora iz besede athlos, ki pomeni tekmovanje. Atletiko sestavljajo najbolj naravne oblike gibanja, kot so hoja, teki, skoki in meti, ki so najstarejša gibanja, ki jih je človek uporabljal, da bi zagotovil svoj obstoj. Atletika je večinoma individualni šport, z izjemo štafetnih in ekipnih tekmovanj. Prva športna tekmovanja so se začela na Kreti

[1] Vsi opisi športov so povzeti po spetni enciklopediji – wikipedii (https://sl.wikipedia.org/wiki/Glavna_stran)

v času 3. In 2. Tisočletja pred našim štetjem. Poznamo več atletskih disciplin, kot so npr. stadionske discipline (se izvajajo na stadionu), cestni tek (večinoma poteka po asfaltiranih ali tlakovanih cestah), kros (poteka na odprtih progah, kot so travniki, gozdovi) in hitra hoja (je oblika tekmovanj v hoji, ki običajno poteka na cestah, občasno tudi na tekaških stezah). Atletska tekmovanja se delijo na mednarodna prvenstva in državna prvenstva.

Slika 6: Atletika

2.2.2 Šport z živalmi

Je šport, pri katerem nastopa tudi žival. Delimo jih na več delov:

Dresurno jahanje je tudi olimpijska disciplina. Lahko mu rečemo kar balet za konje. Konji, ki niso namenjeni za tekmovanja v dresuri, so najpogosteje izšolani do nižjih kategorij dresure, tiste, s katerimi imajo jahači namen tekmovati v tej disciplini, pa šolajo naprej do najvišjih stopenj dresure. Jahači konjem ne prigovarjajo, šepetanje je prepovedano.
Obstaja še več drugih športov, kot npr. pasje dirke, bikoborba…

2.2.3 Kolesarstvo

Poznamo več oblik kolesarstva: cestno kolesarjenje, kolesarjenje na stezi in gorsko kolesarjenje.

Gorsko kolesarstvo: je najnovejše in zahteva veliko moči in spretnosti. Dirka je dolga 40 do 50 km za moške ter 30 do 40 km za ženske. Trčenja so tukaj zelo pogosta. Večina jih kolesari v skupinah, saj če se nekdo poškoduje, lahko takoj pridejo na pomoč.

Dirkališčno kolesarstvo: delijo se na šprinte in vztrajnostne dirke. Potekajo na nagnjeni stezi veledroma. Ena najbolj razburljivih disciplin je keirin, kjer kolesarjem prvih 1400 metrih od 2000 m tempo diktirajo motoristi, imenovane dernyji.

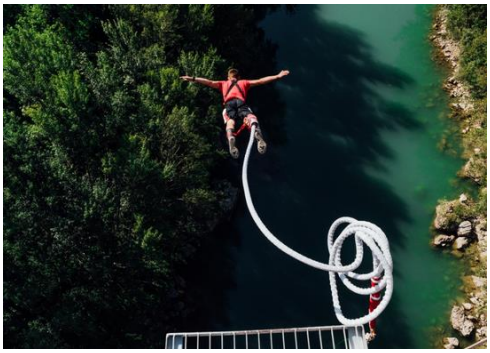
Cestno kolesarstvo: predstavlja globalno razširjeno tekmovalno kolesarstvo. Kolesarji z zelo hitro hitrostjo kolesarijo po ravnini in seveda tudi v klanec.

Slika 7: Dirkališčno kolesarstvo

Slika 8: Cestno kolesarstvo

2.2.4 Ekstremni športi

Skok z elastiko: je aktivnost, ki vključuje skakanje iz visokih struktur (npr. stavbe, mostovi, dvigala), ko si privezan na veliko gumijasto vrvico. Lahko skočite tudi iz balona ali helikopterja, ki letita nad tlemi. Ko oseba skoči, se gumijasta vrvica razteza in ko se raztegne do konca, skakalca odbije nazaj in tako niha gor in dol. Najvišji skok na svetu je dosegel AJ Hackett avgusta leta 2005, skočil je z višine 233 metrov.



Slika 9: Skok z elastiko

Motokros: je motociklistični šport, pri katerem skupinsko tekmovanje z motornimi kolesi poteka po urejeni in zavarovani progi z naravnimi ovirami, predvsem ovinki in grbinami. Najbolj posebna zvrst je Freestyle. Razvil se je iz motokrosa. Vozniki so se trudili izvesti čim lepši ali čim bolj drzen skok. Kmalu so se vozniki začeli osredotočati le na skoke, ki so postali neodvisna motokrosistična disciplina. Tekmovalci v nekaj sekundah med vzletom in pristankom izvajajo trike v zraku, ki jih sodniki ocenijo.

Rolkanje: je vožnja ali kakšno drugačno manevriranje na rolki. Izvira iz ZDA. Rolkanje izvira iz surfanja, ker so surferji hoteli surfati, ko ni bilo valov. Tako so naredili prve rolke, ki so bile v osnovi podobne današnjim. Rolkanje so včasih imenovali surfanje po pločnikih, ker so rolkarji posnemali surferje.

Deskanje: je izraz, ki ga uporabljamo za deskanje na valovih in deskanje na snegu. Je zelo ekstremen šport, predvsem snežna različica, saj se največji ekstremisti podajajo v razne skoke čez prepade, deskanje iz 2000+ m visokih ledenikov in podobno. Najbolj nevarno pa je prosto smučanje, saj nič zavarovano in označeno, kje so lahko prepadi. Lahko pride tudi do slabe orientacije, do podhladitve, na splošno so večje možnosti, da pride do poškodbe.

2.2.5 Gimnastika

Športna gimnastika: je zelo priljubljen olimpijski šport. Medalje dobijo najboljši telovadci na vsakem od orodji: gredi, preskoku čez konja … Tekmujejo tudi ekipno in posamezniki v kombinaciji, pri kateri se seštejejo točke z vseh orodji.

Ritmična gimnastika : je športna zvrst, ki združuje prvine gimnastike, baleta in plesa. Tekmovalna ritmična gimnastika se je začela v dvajsetem stoletju. V ritmični gimnastiki tekmujejo le ženske, vendar se npr. na Japonskem z njo ukvarjajo tudi moški. Tekmovalke tekmujejo v individualnih ali skupinskih vajah, z različnimi rekviziti. Največjo koncentracijo in natančnost zahtevata kija, saj mora tekmovalka nadzorovati dva rekvizita naenkrat. Sodnice na tekmovanjih ocenjujejo izvedbo ter težavnost.

Slika 10: Ritmična gimnastika

2.2.6 Zunanji športi

Jamarstvo: je športno raziskovanje jam. Je ekipna dejavnost, zato so jamarji organizirani v društvo. Slovenija je zibelka jamskega turizma in kraških pojavov. Prve jame so bile urejene že v 17. stoletju. V Sloveniji na leto najdejo približno 100 jam. Danes je registriranih že več kot 10.000 kraških jam.

Jadralno padalstvo: je športno letenje z jadralnimi padali. Poznamo ga kot rekreacijski in tekmovalni šport. Jadralno padalo je letalna naprava, s katero vzletimo s hriba. V krajih, kjer imajo veliko ravninskih delov, so izumili motorno jadralno padalstvo, pri katerem piloti vzletajo in letijo s pomočjo motorja. Jadralni pilot sedi v sedežu, ki je pritrjen na krilo z vrvicami. Jadrala se delijo na tandemska in na samostojna. Tandemska imajo veliko večjo površino kot samostojna, vendar so po strukturi popolnoma enaka.

Gorništvo: je dejavnost v gorah, ki obsega tako letne kot tudi zimske vzpone. V gorništvo lahko štejemo tudi hojo po brezpotjih in plezanje lažjih plezalnih odsekov ter pristope na višje vrhove. Velikokrat se pojem gorništva prekriva z alpinizmom in planinstvom, saj so včasih dejavnosti skupne oziroma se prekrivajo. Gorništvo se je začelo bolj množično razvijati z ustanovitvijo planinskih društev (27. februarja 1893). Gorništvo predstavlja tudi posebno obliko doživljanja narave.

Slika 11: Gorništvo

Športno plezanje: je sodobna oblika plezanja, ki se je razvila v samostojno športno (tudi olimpijsko) panogo. Vključuje varne oblike prostega skalnega plezanja: težavnostno plezanje (tudi plezanje *v vodstvu*), balvansko plezanje (balvaniranje) in hitrostno plezanje. Plezanje poteka v naravnih plezališčih in na umetnih stenah. Umetne stene so nizke (balvanske) stene, kjer se ne uporablja vrvi, ali visoke, kjer veljajo ista pravila kot v plezališču. Na umetnih stenah se odvijajo tudi (skoraj) vsa tekmovanja. Ko plezamo, moramo biti zaščiteni s čelado, plezalni pas pa mora biti ustrezne velikosti in pravilno nameščen. Na pas navežemo tudi vpleteno osmico.

Odbojka na mivki: med seboj tekmujeta dve ekipi, ki ju loči mreža, v vsaki ekipi sta dva igralca oziroma igralki. Cilj igre je poslati žogo v nasprotno polje, tako da se dotakne nasprotnikovega igrišča, ter preprečiti, da se žoga dotakne polja na svoji strani. Pri tem moraš pravilno odbiti žogo, ne smeš se dotakniti mreže, žoge ne smeš odbiti več kot trikrat, prav tako ne smeš narediti prestopa. Podlaga pri tej igri je pesek, zato so igrišča za odbojko na mivki večinoma zunaj, obstajajo pa tudi dvorane. Polje je označeno s črtami.

Orientacija: je družina športov, ki zahtevajo uporabo karte in kompasa za navigacijo po različnih terenih. Najpopularnejša disciplina je orientacijski tek, ki služi tudi kot izhodišče za nadaljnji opis orientacije kot športa. Veliko otrok se udeležuje orientacijskega teka.

Padalstvo ali *skok iz letala*: je zelo vznemirljiv in zanimiv ekstremni šport, ob katerem se nam poveča andrenalin. Predvsem pa ne smemo pozabiti omeniti, da je v primeru neizkušenosti in nesodelovanja z inštruktorjem to zelo nevaren šport. Zanj je treba opraviti predhodno izobraževanje, tečaj iz katerega dobimo dovoljenje za skoke. Za skok iz letala potrebujemo opravljeno licenco. Vsak padalec mora poznati opremo, prvine letalstva in letalske predpise. Prav tako pa mora vedeti, da je sposoben in ima dovolj poguma za skok iz letala.

Smučanje se lahko nanaša na: alpsko smučanje, slalom, veleslalom, superveleslalom, smuk…

Alpsko smučanje je oblika gibanja po zasneženih površinah s pomočjo smuči, ki so z vezmi pritrjene na noge smučarja, na katerih ima obute posebne smučarske čevlje. Je zimski šport, kjer smučar uporablja tudi dve palici za odriv ali prenos ravnotežja. Smuča lahko vsak, ki obvlada vožnjo s smučmi in ima ustrezno opremo (otroci, mladostniki in odrasli). Smučarji se spuščajo po urejenih, označenih, zavarovanih in nadzorovanih smučiščih. Smučišča imajo urejene proge iz naravnega ali umetnega snega. K smučarski opremi sodijo: smuči, opremljene z varnostnimi vezmi, smučarske palice, smučarski čevlji, čelada, smučarska očala, rokavice in primerna oblačila.

Slalom je alpska smučarska disciplina. Je najpočasnejši in spada med tehnične discipline. Slovenci so na slalomih svetovnega pokala dosegli 33 zmag.

Slika 12: Slalom

Veleslalom: je osnovna smučarska disciplina, ki je sestavljena iz tehničnih zavojev pri relativno visoki hitrosti. Sodi med tehnične discipline. Višinska razlika med startom in ciljem pri moških znaša 250 do 400 metrov, pri ženskah 250 do 350 metrov.

Superveleslalom: sodi med hitre smučarske discipline in velja za mešanico med hitrim smukom in tehničnim veleslalomom. S progo tekmovalci opravijo v času med eno minuto ter minuto in tri četrt.

Smuk: je najhitrejša alpska smučarska disciplina. Tekmovalci dosegajo hitrosti prek 130 km/h, skoki so lahko dolgi več kot 50 m. Posledično so tekme v smuku izredno spektakularne, toda izjemno nevarne, tudi smrtno. Smuči so pri moških dolge vsaj 215 cm, pri ženskah 210 cm, čelada je obvezna.

Smučarski skoki: so nordijsko smučarska športna panoga pod okriljem Mednarodne smučarske organizacije (FIS), v kateri se smučarski skakalec spusti po zaletišču skakalnice in skuša leteti čim dlje.

2.2.7 Športi moči

Bodibilding: pri tekmovalnem bodibildingu obstaja več kategorij, katerih osnova sta višina in teža tekmovalcev. Na tekmi sodniki ocenjujejo tekmovalce po naslednjih kriterijih: masa, definicija, proporcija, simetrija in nastop na odru.

Priprava na tekmovanje je sestavljena iz »off season« obdobja, ki traja večino leta. V tem času se bodibilderji posvečajo predvsem pridobivanju mišične mase, nato pa nekaj mesecev pred tekmovanjem sledi faza, katere namen je zmanjšati delež telesne maščobe na minimum, zadnji dan pred tekmovanjem se iz telesa izloči tudi voda, z namenom doseči maksimalno dober videz na odru.

Dviganje uteži: je šport moči, pri katerem je cilj dvigniti največjo možno težo z enim samim dvigom.
Je relativno nova športna disciplina, ki se je razvila okoli leta 1960. V njej tekmujejo tako moški kot ženske. Tekmovalci so razdeljeni v kategorije glede na telesno težo.

2.2.8 Športi z loparji

Badminton je šport, pri katerem se uporabljata lopar in pernata žogica iz plutovine. Igralec poskuša udariti žogico preko mreže v nasprotnikovo polje. Igra se lahko tudi v parih. Večina misli, da je badminton lahkoten šport, vendar to ne drži. Badminton zahteva hitre reflekse, hitrost in vzdržljivost. Kljub temu je badminton primeren za igralce vseh starosti ter sposobnosti. V nasprotju z drugimi športi z loparjem (npr. tenisom) namreč za užitek pri igri niso potrebne posebne spretnosti ali znanje. Zaradi tega je badminton po mnenju nekaterih zelo zanimiv šport prihodnosti, saj v splošnem pomanjkanju časa predstavlja pravo rešitev za hitro ter intenzivno rekreacijo.

Tenis: je šport z loparjem za dva nasprotna igralca (posameznika) ali za dve nasprotni skupini s po dvema igralcema (dvojice). Igra se na igrišču, razdeljenim v dve polovici, z nizko postavljeno mrežo na sredini igrišča. Igralci za igranje uporabljajo lopar, s katerim odbijajo s klobučevino prekrito, votlo gumijasto žogico prek mreže na sredini igrišča na nasprotno stran igrišča. Tenis izhaja iz poznega 19. stoletja, ko so ga začeli igrati v Angliji. Danes ima tenis po vsem svetu na milijone privržencev in gledalcev, profesionalni tekmovalci pa so znani po dobrem zaslužku.

Skvoš: je šport, ki ga z loparji po navadi igrata dva igralca, redkeje tudi štirje (pri dvojicah) igralci. Igra se igra v dvorani, za ta šport predvidenem igrišču. Oprema je sestavljena iz posebnega loparja in posebne žogice. Igrišče je v sobi s štirimi stenami. Igralca zasedata igrišče istočasno. Cilj igre je žogico odbiti tako, da je nasprotnik ne bo mogel odbiti.

Namizni tenis: je šport, kjer dva ali več igralcev odbijajo žogico z loparji za namizni tenis. Igranje namiznega tenisa je zelo zahtevno. Namizni tenis spada med najbolj razširjene panoge na svetu in je najbolj razširjen na Kitajskem. Igranje namiznega tenisa v tekmovalnem smislu je zelo zahtevno. Zahteve v igri so velike, čeprav energetska poraba v kratkem času ni posebno velika. Igra poteka na osnovi predvidevanja, ker bi samo na osnovi enostavnega signala, ko vidimo, kam žogica leti, zaradi velike hitrosti žoge in majhnega prostora ne mogli igrati. To pomeni, da so igralne zahteve glede hitrosti reagiranja in hitrosti izvedbe gibov zelo velike.

Nekateri viri navajajo, da so na kitajskem dvoru že pred skoraj dva tisoč leti igrali igro podobno današnjemu namiznemu tenisu. Igro, ki je bila nekakšna mešanica tenisa, namiznega tenisa in badmintona

Zanimivosti:

Showdown: to je namizni tenis za slepe - vsebuje posebne prilagoditve (posebni loparji, ograjena miza, očala…), ki tudi tistim, ki ne vidijo, omogoča igranje.

Slika 13: Showdown

2.2.9 Drsanje in rolanje

Hokej na ledu je moštveni zimski šport. Na ledu igrata dve moštvi s po šestimi igralci. Igra se 3x20 minut z možnostjo podaljška in kazenskih strelov ob neodločenem rezultatu. Zmaga moštvo, ki večkrat zabije plošček skozi vrata.

Hokej naj bi se razvil iz igre *bandy*, ki se je prvič pojavila v Angliji v 19. stoletju. Nekaj podobnega so menda igrali v srednjem veku tudi v Holandiji, igra se je imenovala *colver*. Najverjetneje pa je na razvoj hokeja vplivalo še nekaj različic iger na ledu.

Hokej na rolerjih:

Inline hokej ali hokej na rolerjih je različica hokeja, ki se igra na trdi, gladki podlagi. Igralci za premikanje uporabljajo rolerje, s hokejsko palico pa streljajo trd, plastičen plošček v nasprotnikov gol, da dosežejo točke. Na drsališču je naenkrat pet igralcev, vključno z vratarjem iz vsake ekipe, medtem ko ekipe običajno sestavlja 16 igralcev.

Inline hokej je zelo hitra in samostojna igra. Šteje se za kontaktni šport, vendar je udarjanje telesa ob telo prepovedano.

Hitrostno drsanje: je tekmovalna zvrst drsanja, pri kateri tekmovalci tekmujejo drug proti drugemu pri premagovanju določene razdalje na drsalkah. Pri hitrostnem drsanju je večino stvari odvisno od opreme, saj mora biti narejena po pravilih, vzdrževana in varna. Tekmovalna oprema je sestavljena iz več različnih in pomembnih delov.

Slika 14: Hitrostno drsanje

2.2.10 Skupinski športi

Ameriški nogomet: je moštvena igra, pri kateri med seboj tekmujeta dve ekipi z vsaka po enajstimi igralci. Člani igralske zasedbe se lahko menjavajo med vsako prekinitvijo. Igra je najbolj priljubljena v Združenih državah Amerike. Bistvo igre je osvajanje ozemlja v globino nasprotnikovega polja oziroma da imajo tekmovalci ene ekipe v posesti žogo v končni coni nasprotnikovega polja ali da zadenejo njihov gol. To prinaša točke in tista ekipa, ki na koncu zbere več točk, zmaga.

Košarka: je moštveni šport, pri katerem tekmujeta dve nasproti stoječi moštvi s po petimi igralci na pravokotnem igrišču, običajno v dvorani na lesenem parketu. Cilj igre je vreči žogo v nasprotnikov koš, ki ima premer 46 cm in je nameščen na vsako stran igrišča na tablo 3 m 5 cm visoko. Košarka je eden najpopularnejših in najbolj gledanih športov na svetu poleg nogometa.

Ekipa lahko doseže točke, ko doseže koš v regularnem času tekme. Dosežen koš ekipi prinese dve točki, če je dosežen bližje od črte za tri točke, ali tri točke (trojka), če je dosežen izza črte za tri točke. Ekipa z več doseženimi točkami zmaga, v primeru izenačenega rezultata pa lahko o zmagovalcu odloča podaljšek. Žogo se po igrišču lahko prenaša z vodenjem žoge ob tla ob hoji ali teku ter podajanjem. Napake pri vodenju žoge, zaradi katerih ekipa izgubi žogo, so koraki, nošena žoga in dvojno vodenje.

Nedovoljen kontakt z nasprotnim igralcem je osebna napaka. V primeru osebne napake pri metu na koš ima košarkar, nad katerim je bila osebna napaka storjena, na voljo enega, dva ali tri proste mete, ki štejejo eno točko vsak. Za določene kršitve košarkarskih pravil je dosojena tehnična osebna napaka, običajno za nešportno obnašanje košarkarjev ali trenerjev. Tudi v tem primeru nasprotna ekipa izvaja proste mete, toda za razliko od navadne osebne napake zadrži žogo v svoji posesti.

Slika 15: Luka Dončić

Nogomet: je moštvena igra z žogo in eden najbolj priljubljenih športov na svetu. Zato mu pravijo tudi najbolj priljubljena postranska stvar na svetu. Znanih je več zvrsti nogometa npr. namizni.

Odbojka: je moštveni šport, sestavljen iz dveh ekip, ki ju loči mreža. Igralci lahko uporabljajo katerikoli del telesa, vendar žoga ne sme biti nošena, prav tako se je igralec ne sme dotakniti dvakrat zapored. Namen igre je poslati žogo preko mreže tako, da bi v polju padla na tla, ter preprečiti, da bi padla na tla na lastni strani igrišča. Vsaka ekipa se lahko največ trikrat dotakne žoge in s tretjim udarcem pošlje žogo na nasprotnikovo igralno polje.

Rokomet: je moštveni šport z žogo. Na igrišču sta dve moštvi s po sedmimi igralci, ki igrajo izmenično enkrat v obrambi**,** nato napadu. V osnovi igra pozna šest igralnih pozicij in vratarja, ki pa ga je v napadu možno menjati za sedmega igralca. Cilj igre je v napadu spraviti žogo v nasprotnikov gol in ga v obrambi preprečiti. Zmaga tista ekipa, ki zadene več golov nasprotniku.

2.2.11 Vodni športi

Plavanje: je samostojni ali ekipni šport, ki zahteva uporabo celotnega telesa za premikanje skozi vodo. Šport poteka v bazenih ali na odprtih vodah**,** kot v morju, rekah ali v jezeru. Tekmovalno plavanje je eden najbolj priljubljenih olimpijskih športov, z raznolikimi tekmovanji na razdaljah v delfinu, hrbtnem plavanju, prsnem plavanju, prostem slogu in mešanem slogu. Poleg teh posameznih tekmovanj lahko štirje plavalci sodelujejo v prosti ali mešani štafeti. V mešani štafeti so štirje plavalci, ki bodo plavali vsak v svoji vrsti, plavali pa bodo hrbtno, prsno, delfin in prosti slog. (https://sl.wikipedia.org/wiki/Plavanje)

Skoki v vodo: so olimpijska športna panoga, ki se je razvila iz gimnastičnih prvin. Izvajajo se z odrivom iz skakalnice (skakalne deske ali stolpa) ob primerno globokem bazenu z doskokom v vodo (na noge ali na glavo). Skok v vodo se prične z zaletom ali z mesta, iz stoječega položaja ali stoje na rokah, izvede se v iztegnjenem, sklonjenem, skrčenem ali prostem položaju (ki se prilagaja rotaciji), z glavo naprej ali nazaj, z vrtenjem naprej ali nazaj ter/ali vijačno.

Slika 16: Skoki v vodo

3 RAZISKOVALNI DEL

3.1 METODOLOGIJA

Pri delu smo uporabile anketni vprašalnik in intervju. V nadaljevanju jih bomo podrobneje predstavile.

3.1.1 Opis vzorca raziskave

Anketirale smo 55 učencev osmega razreda Osnovne šole Žiri. V 8. a razredu je anketo rešilo 9 dečkov in 6 deklic, v 8. b razredu 12 dečkov ter 9 deklic, v 8. c razredu pa 7 dečkov in 11 deklic. Anketirale smo tudi 33 odraslih oseb, ki v Žireh obiskujejo Top fitnes in vadbeni center Sportka. V Top fitnesu je anketo rešilo 15 oseb, v Sportki pa 18. Opravile smo tudi intervju z atletinjo, troskokačico, skakalko v daljino Nejo Filipič, ki se je udeležila letošnjega svetovnega tekmovanja iz atletike, ter jo povprašale o njeni športni karieri.

3.1.2 Opis merskega instrumenta

Anketa za osnovnošolce je bila sestavljena iz 27 vprašanj zaprtega in odprtega tipa (Priloga 1). Pri odraslih pa je anketo sestavljalo 25 vprašanj zaprtega in odprtega tipa (Priloga 2). Intervju je vseboval devet vprašanj.

3.1.3 Opis postopka zbiranja podatkov

Ankete smo osebno razdelile v mesecu decembru. Obiskale smo športni center Sportka in Top fitnes in se dogovorile, da bodo na ankete obiskovalci vadb tudi odgovorili. Po 14ih dneh smo rešene ankete dobile nazaj in se lotile nadaljne obdelave podatkov. Prav tako so v decembru učenci osmih razredov pri pouku biologije rešili anketne vprašalnike in jih oddali. Intervju z atletinjo Nejo Filipič je bil opravljen preko elektronske pošte 28. 2 2024.

3.1.4 Obdelava podatkov

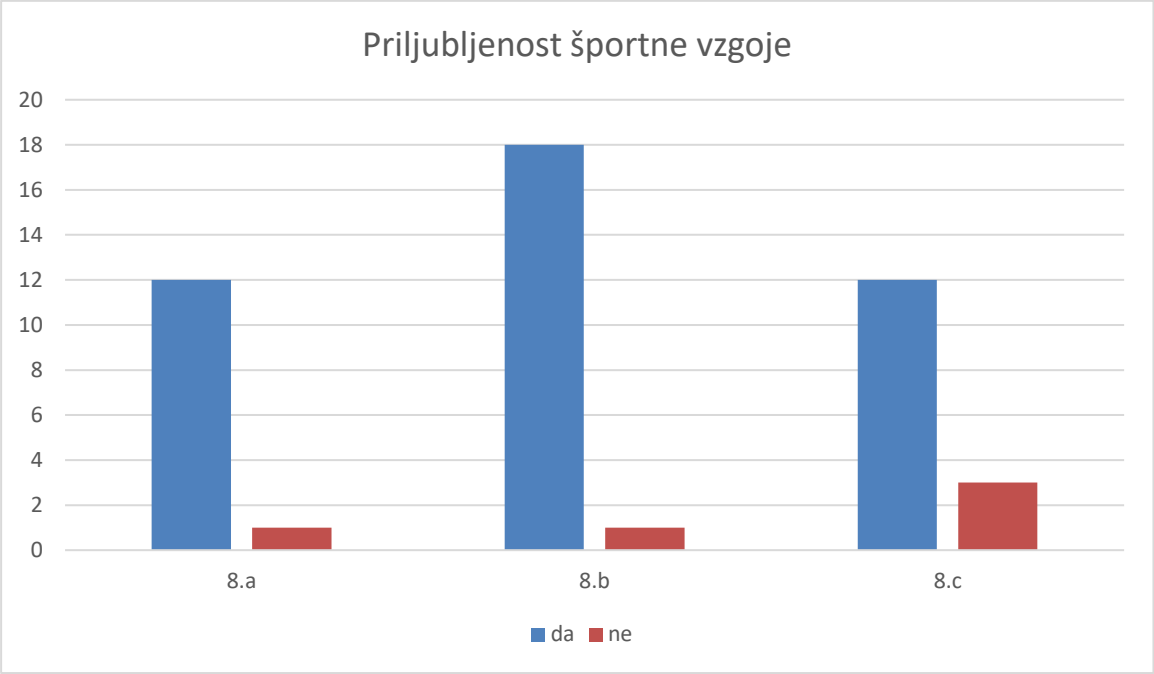
Ankete osnovnošolcev in obeh vadbenih centrov smo preštele, uredile, grafično prikazale in jih opisale. Za razpravo smo uporabile metodo razlage in interpretacije.

3.2 REZULTATI

3.2.1 Rezultati ankete

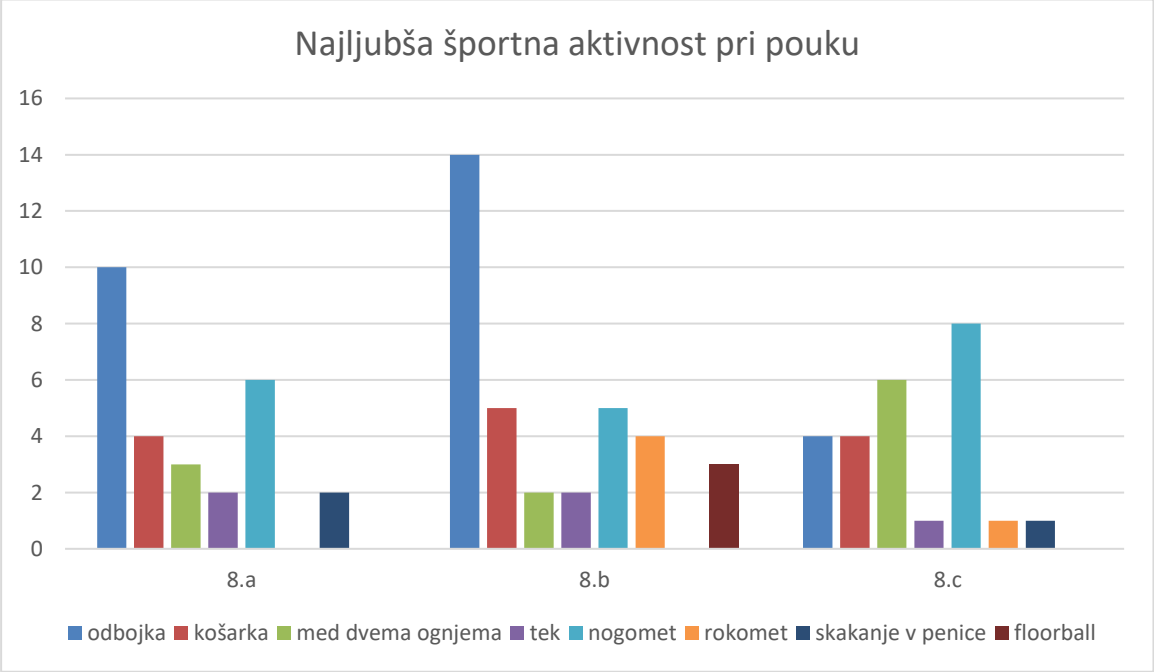
S pomočjo izdelanih grafov za osnovnošolce in odrasle v nadaljevanju naloge predstavljamo rezultate našega raziskovanja.

Rezultati anketiranih osnovnošolcev:



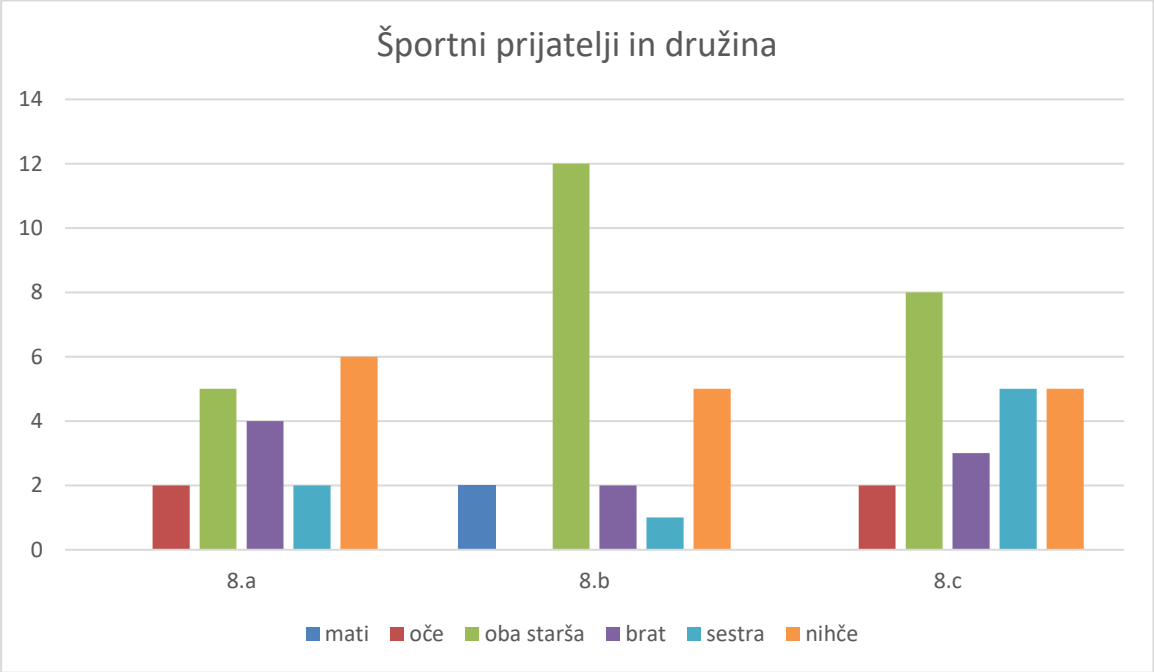
Graf 1: Ali imaš v šoli rad uro športne vzgoje?

Od 55 anketiranih učencev jih je na vprašanje odgovorilo 47. V 8.a razredu le en (8 %) učenec odgovoril, da športne vzgoje ne mara, ravno tako je bilo v 8.b razredu (5 %), v 8.c pa trije (23 %) ne marajo športne vzgoje.



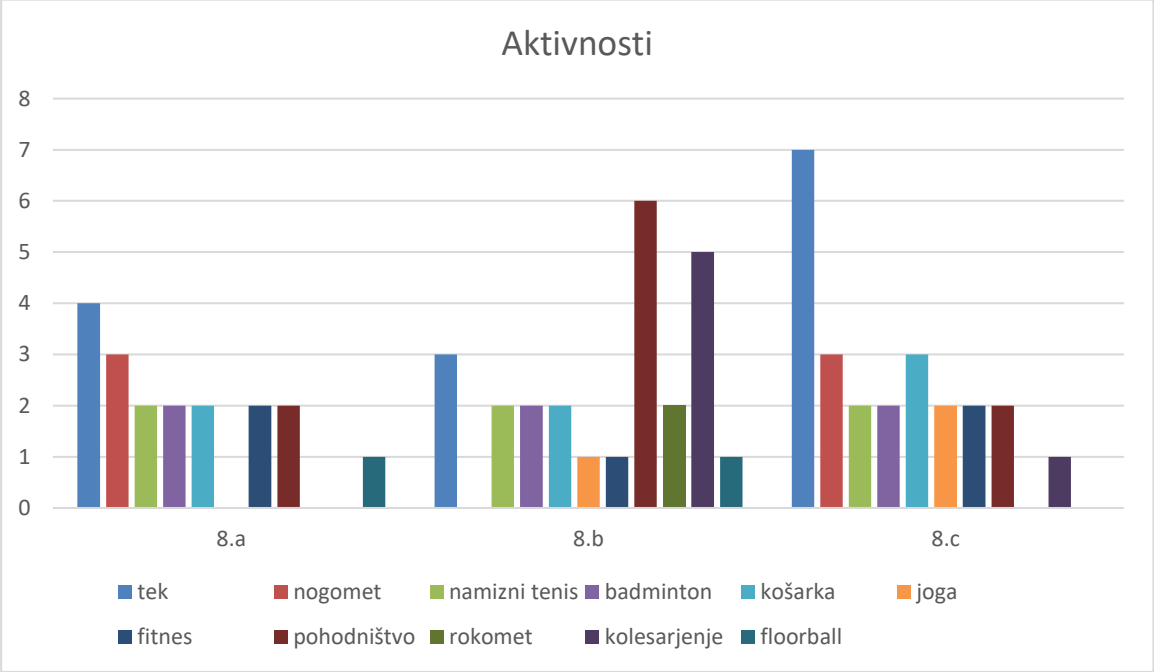
Graf 2: Katera športna aktivnost ti je pri uri športa najbolj všeč?

V 8.a imajo učenci najraje odbojko, sledi nogomet ter košarka, v 8.b odbojki sledita rokomet in nogomet, v 8.c pa nogometu igra med dvema ognjema, odbojka in košarka.



Graf 3: Kdo od staršev ali znancev se v prostem času ukvarja s športom?

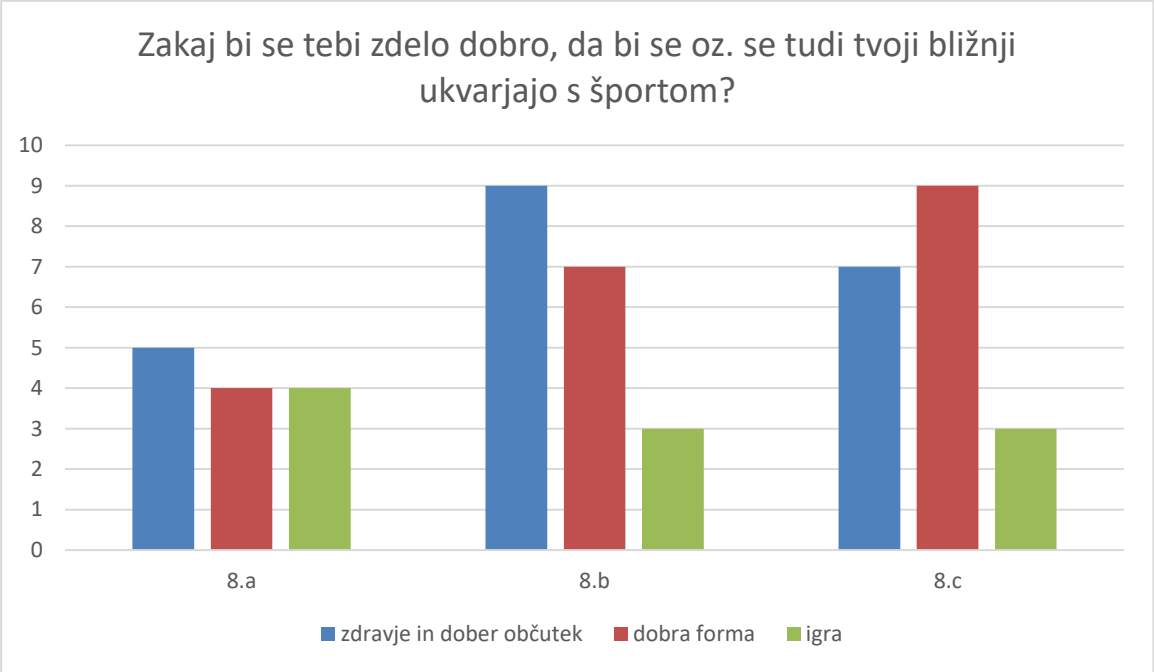
V 8.a je 6 (4%) učenecv obkrožilo, da se nobeden od staršev ne ukvarja s športom, nato 5 (3 %) učencev, da se s športom ukvarjata oba starša. V 8.b je 12 (8 %) učencev obkrožilo, da se ukvarjata s športom oba starša**,** nato še 8.c, kjer je prav tako največ učencev (5 %) obkrožilo, da se oba starša ukvarjata s športom.



Graf 4: Katero aktivnost izvajajo?

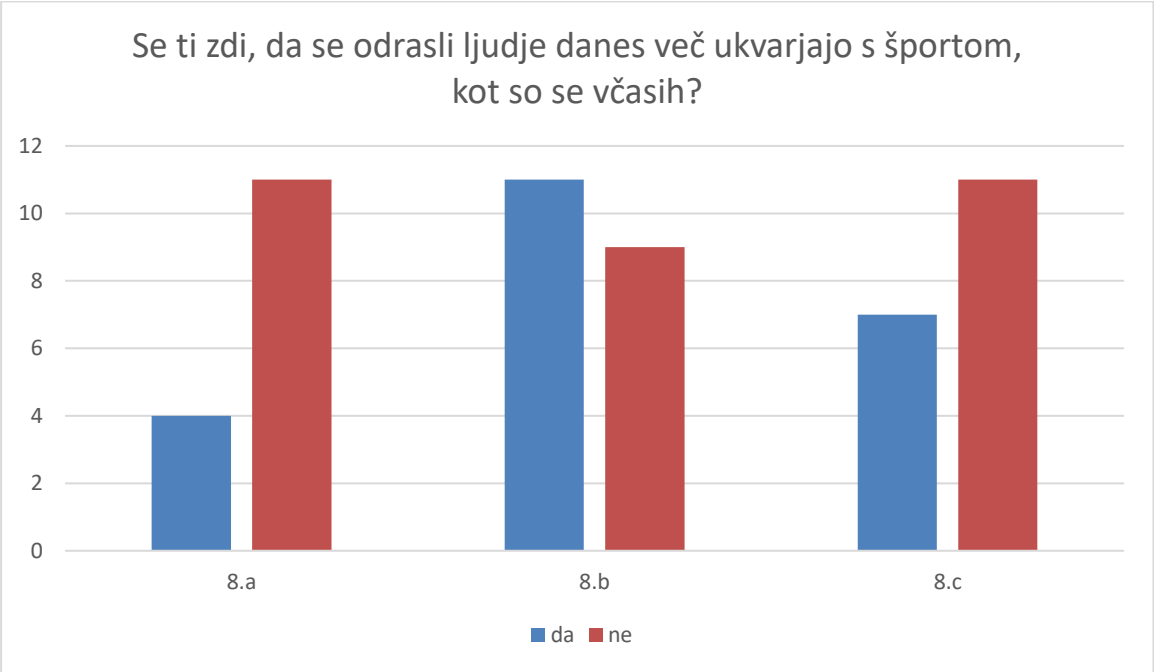
V 8.a razredu so odgovorili, da se njihovi znanci oz. sorodniki ukvarjajo s tekom (5 %), sledi nogomet (4 %) ter namizni tenis (3 %), badminton (3 %) in košarka (3 %), v 8. b pa je bilo drugače**:** večina staršev oz. znancev se ukvarja s pohodništvom (9 %) ter kolesarjenjem (7

%), v 8.c se jih največ ukvarja s tekom (10 %), nato pa sledi še nogomet (4 %) in košarka (4 %).



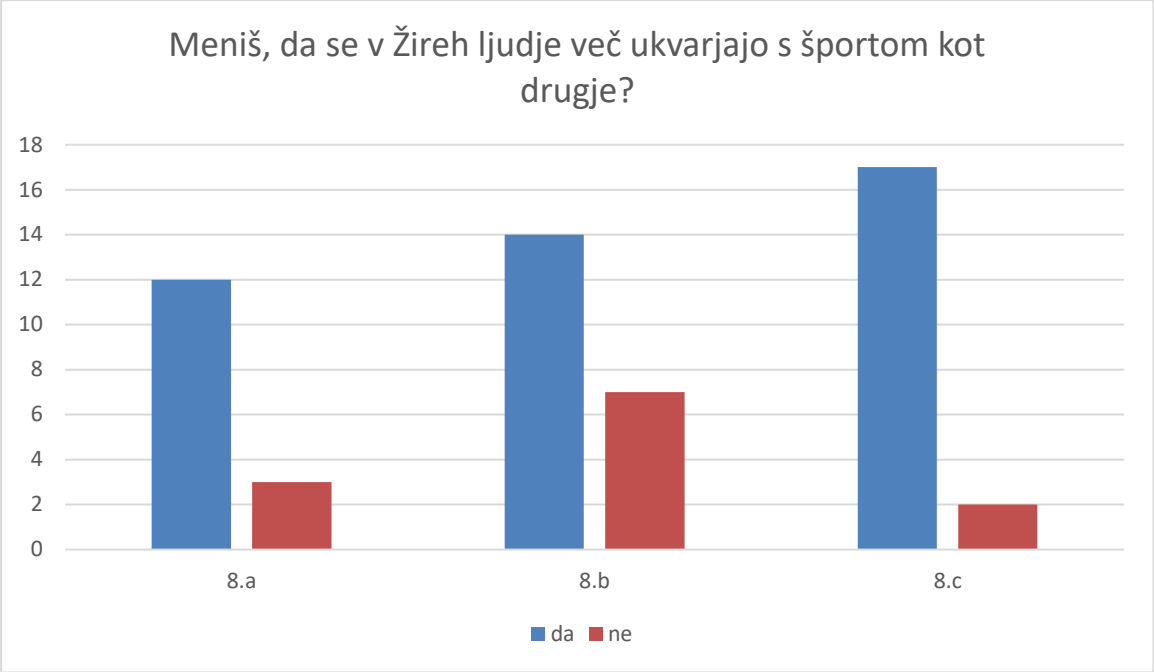
Graf 5: Zakaj bi se tebi zdelo dobro, da bi se oz. se tudi tvoji bližnji ukvarjajo s športom?

Večini anketirancev se zdi dobro, da se ukvarjajo s športom zaradi zdravja in dobrega občutka (skupaj 41 %), sledita pa mu odgovora dobra forma (39 %) ter igra (20 %).



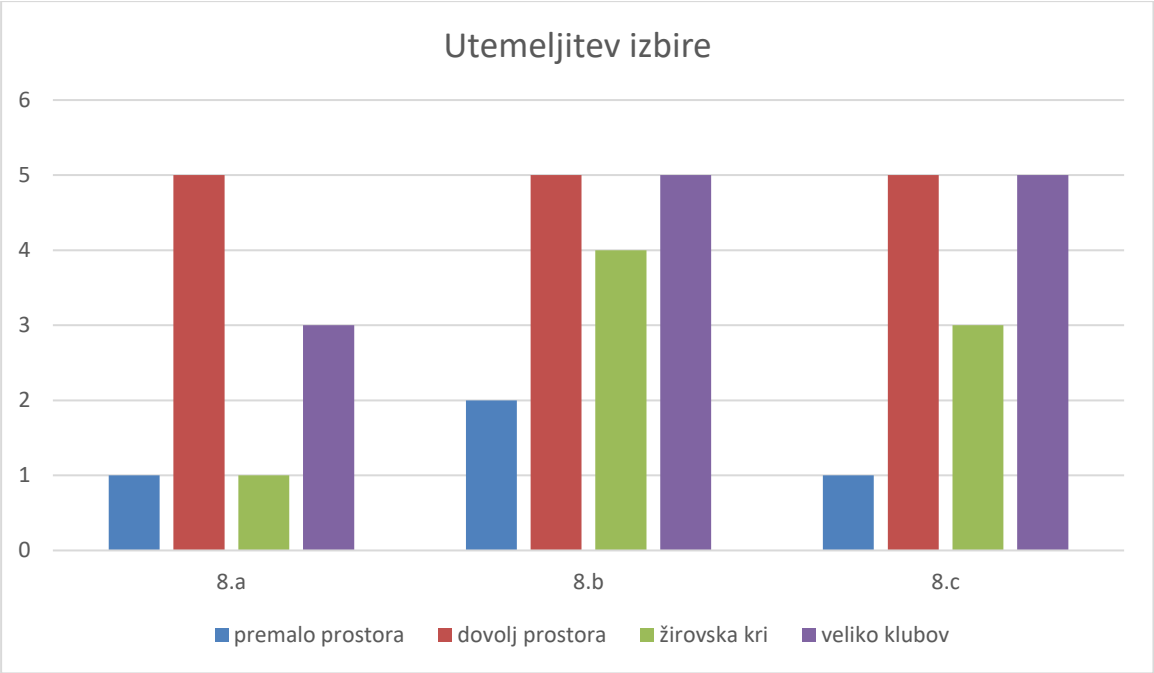
Graf 6: Se ti zdi, da se odrasli ljudje več ukvarjajo s športom, kot so se včasih?

V vseh treh razredih je večina učencev odgovorila ne (58 %), z da pa (42 %).



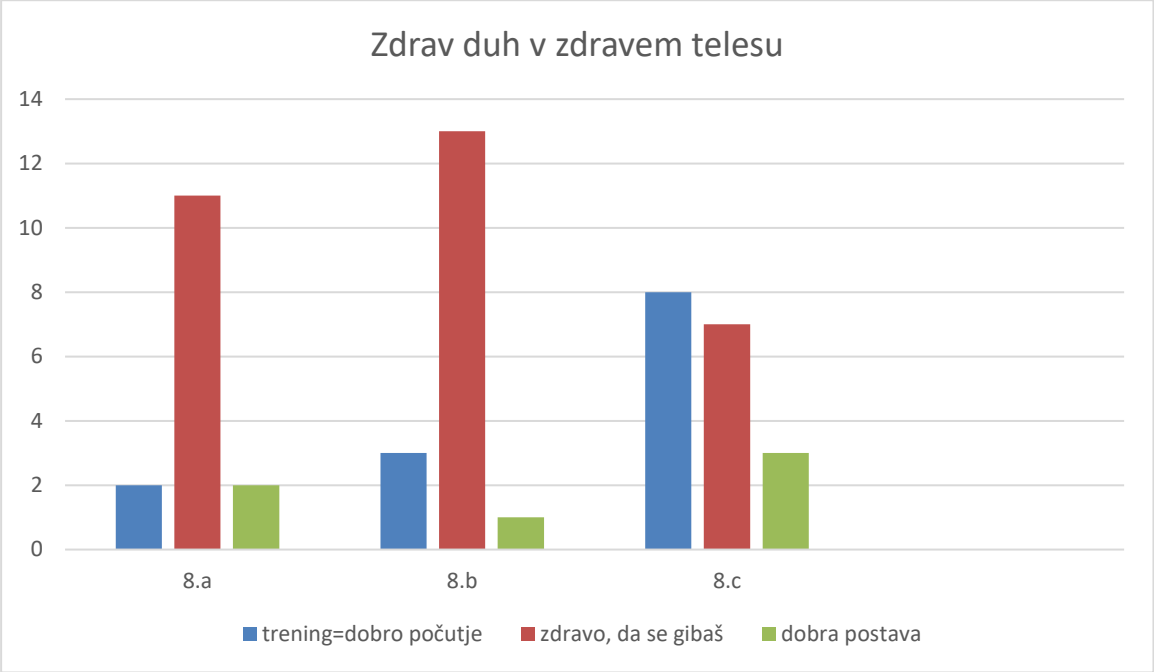
Graf 7: Meniš, da se v Žireh ljudje več ukvarjajo s športom kot drugje?

V 8.a, b in c je večina učencev obkrožilo da, vse skupaj je to 78%.



Graf 8: Utemeljitev izbire (glede na graf 7)

Večina odgovarja: ker imamo dovolj prostora, veliko klubov ter zaradi, tako rečene ‘’žirovske krvi’’.

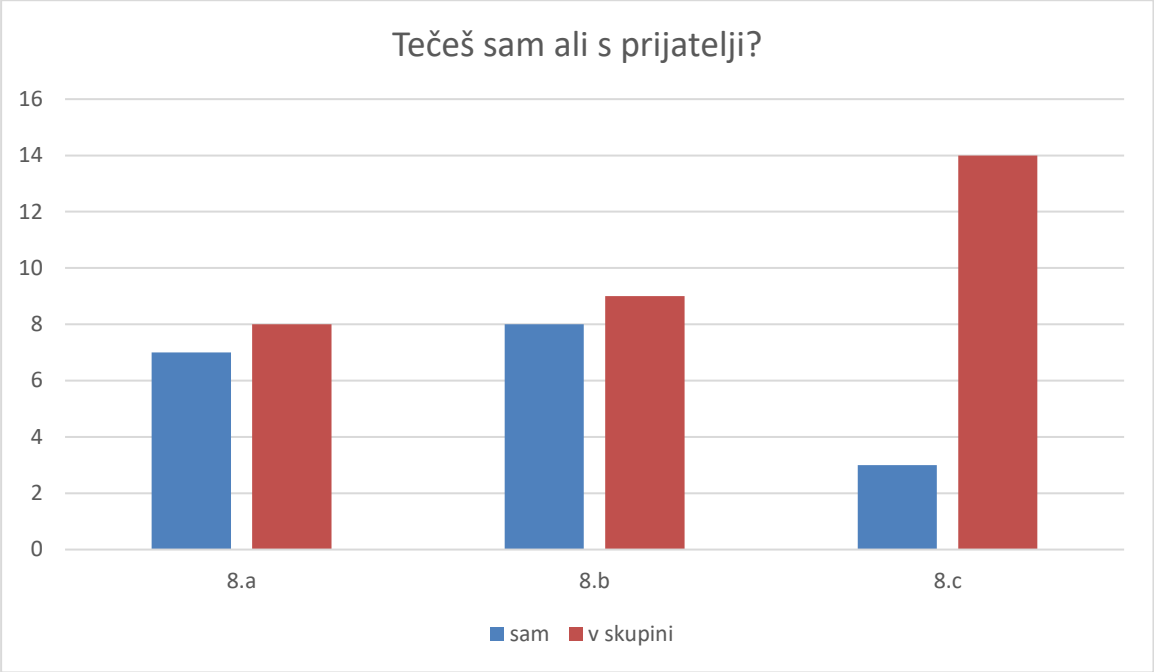


Graf 9: Kako si razlagaš naslednjo misel: zdrav duh v zdravem telesu?

V 8.a je največ učencev napisalo, da si misel razlagajo tako, da boš zdrav, če se boš gibal (73 %) in ravno tako prevladuje v 8.b (81 %), v 8.c pa jih je več odgovorilo z odgovorom: trening je enako dobremu počutju (44 %), sledil mu je odgovor**,** da si zdrav, če se giblješ (39 %).

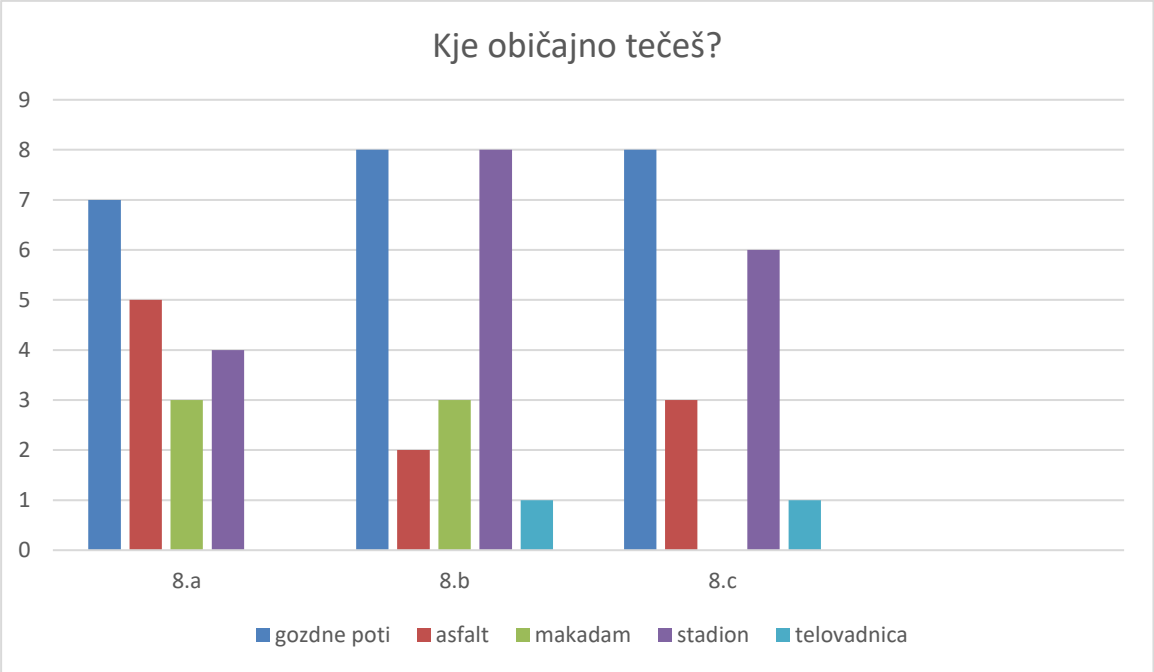
Graf 10: Ali rad tečeš?

V 8.a je večina učencev obkrožilo včasih (60 %), v 8.b je enako število učencev odgovorilo z da in ne (73 %), sledil jima je odgovor včasih (27 %), v 8.c pa jih je največ odgovorilo, da ne marajo teči (53 %).



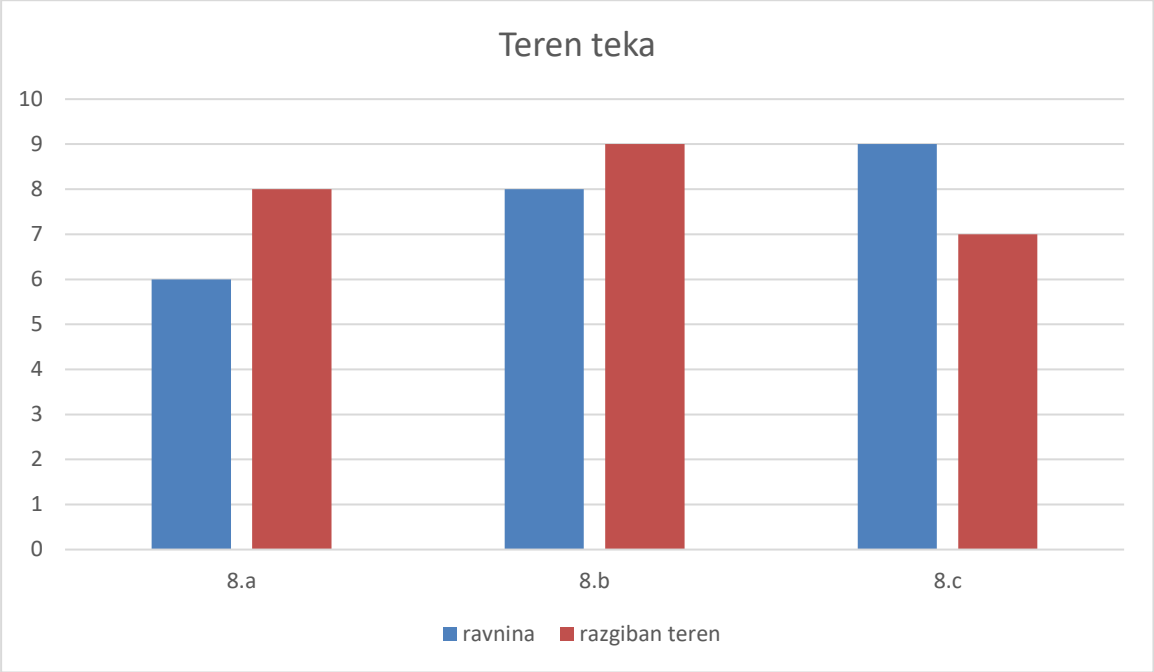
Graf 11: Ali raje tečeš sam ali s prijatelji?

V 8.c razredu najraje tečejo v skupinah, kar je 82 %, v 8.a jih v supini teče 60 %, v 8.b pa 57 %.



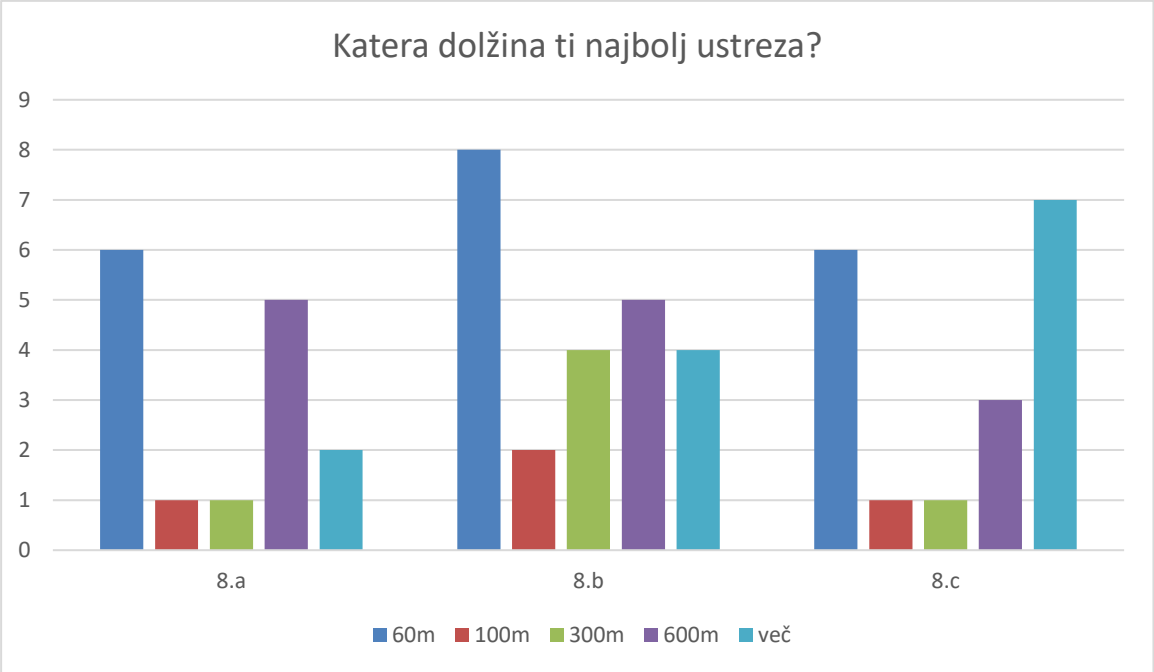
Graf 12: Kje običajno tečeš?

V vseh razredih prevladuje tek po gozdnih poteh, sledi stadion ter makedam. Najmanj pa tek v telovadnici.



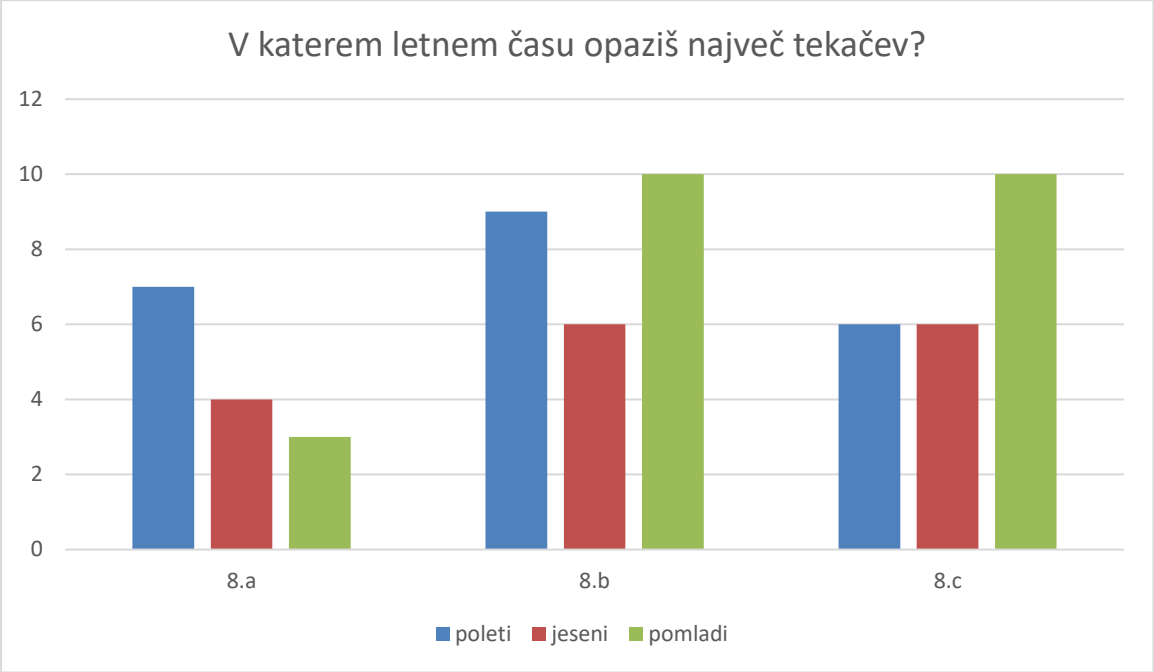
Graf 13: Ali raje tečeš po ravnini ali po razgibanem terenu?

V 8.a in v 8. b je prevladal odgovor, da raje tečejo po razgibanem terenu, v 8.c pa je bilo ravno obratno.



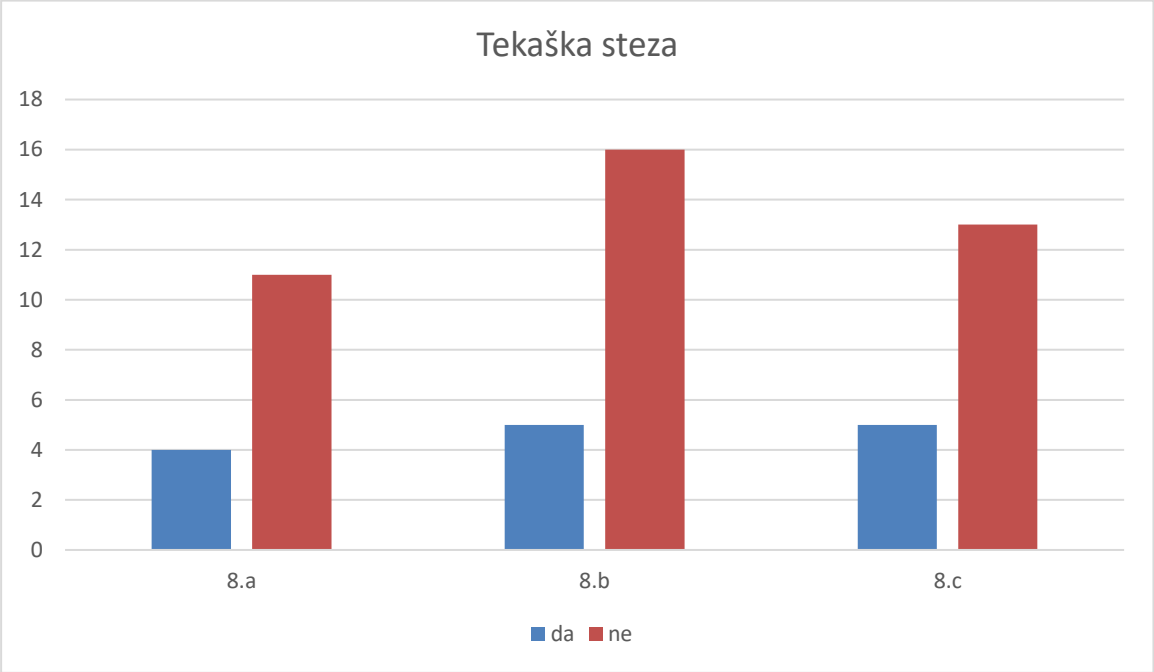
Graf 14: Katera dolžina ti najbolj ustreza?

V 8.a in 8.b najraje tečejo do dolžine 60 m, v 8.c pa tudi več.



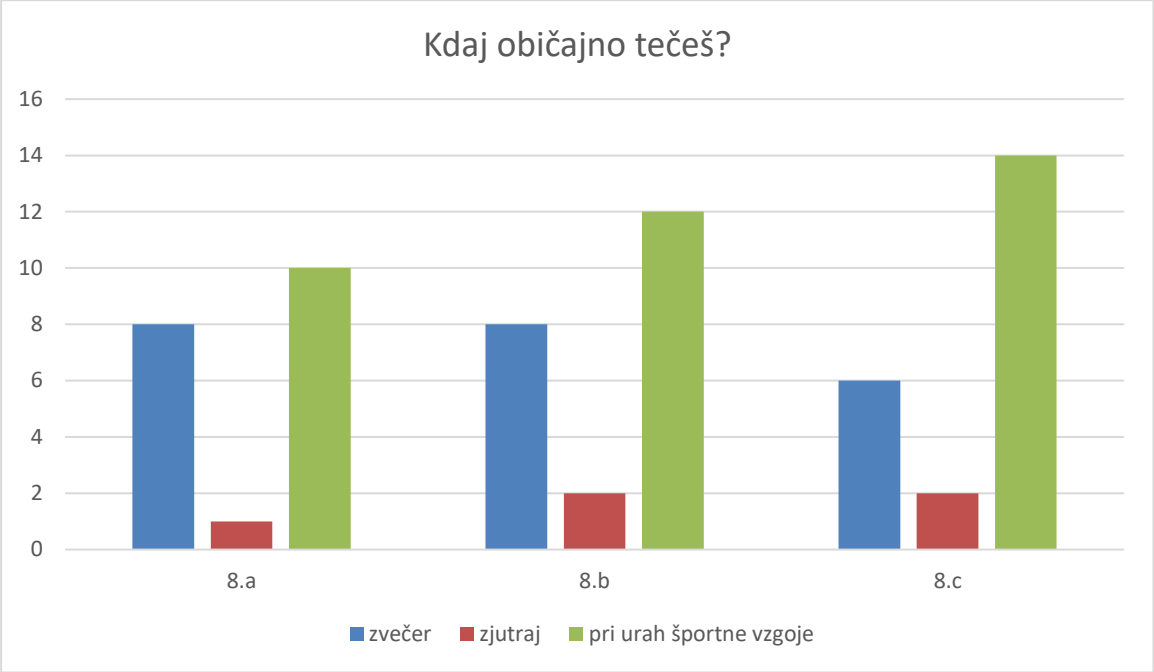
Graf 15: V katerem letnem času opaziš največ tekačev?

V 8.a. so napisali, da največ tekačev opazijo poleti (50 %), v 8. b razredu prevladuje odgovor pomladi (40 %) in v 8.c. razredu pa prav tako pomladi (46 %). Jesenski letni čas je na zadnjem mestu.



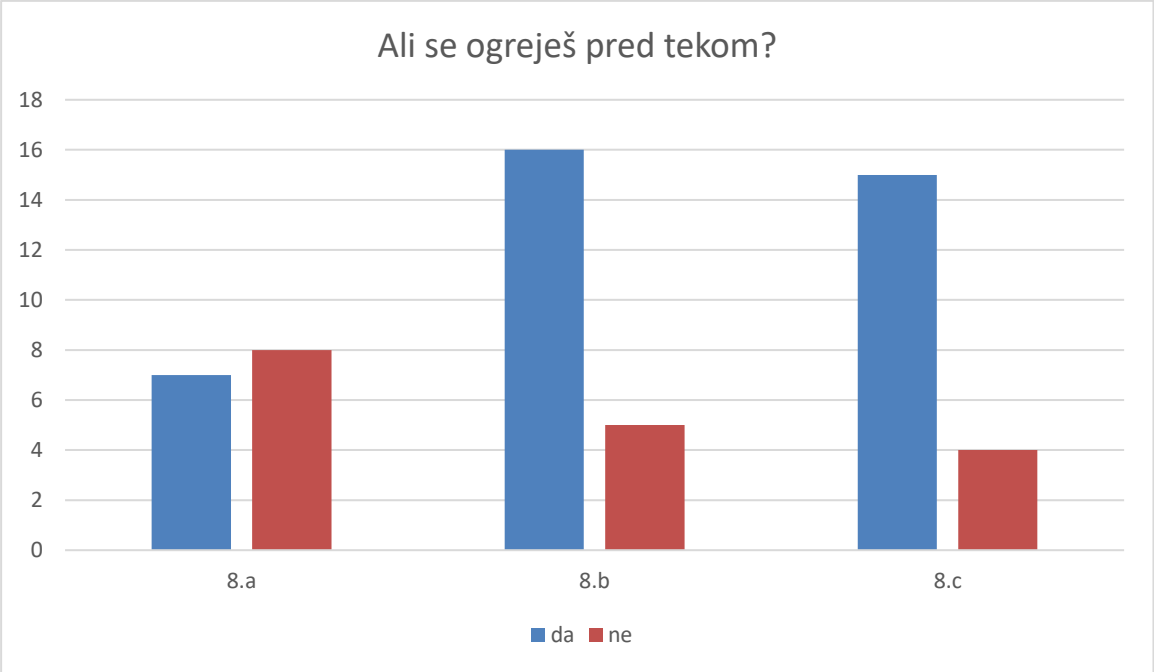
Graf 16: Ali uporabljaš tekaško stezo?

V 8.c razredu kar 81 % anketiranih ne uporablja tekaške steze, kar je velik delež. V 8.b je delež 78%, v 8.a razredu pa 73 %.



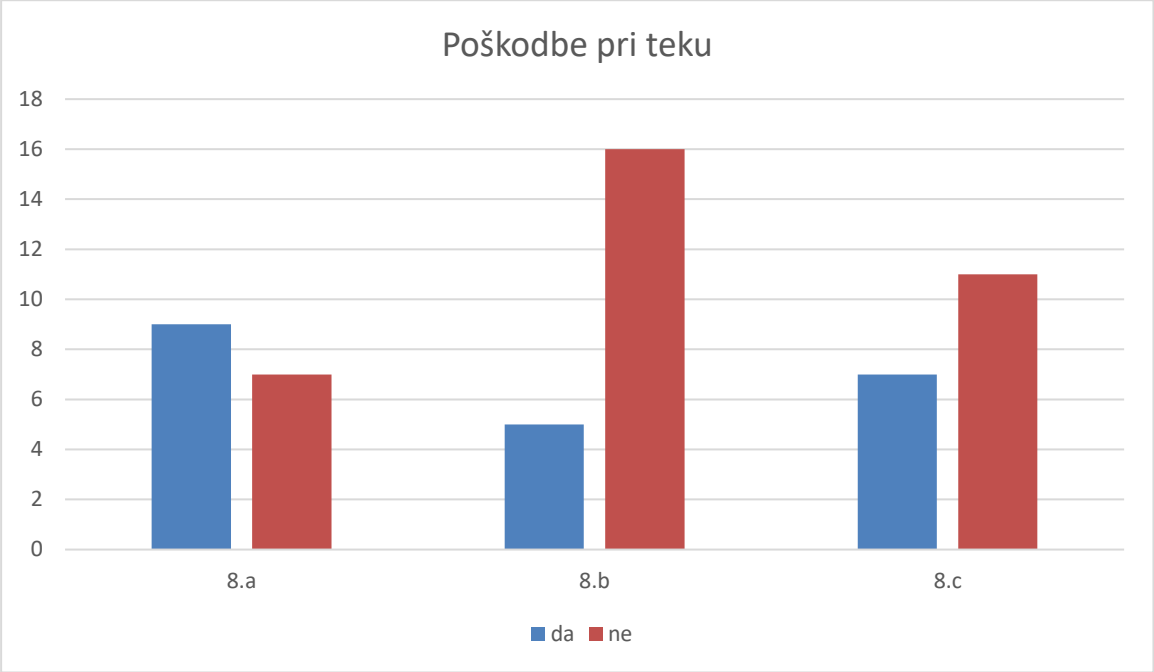
Graf 17: Kdaj običajno tečeš?

V 8.a, b in c prevladuje tek pri urah športne vzgoje, ter zvečer. Zjutraj je delež teka majhen, saj so anketiranci v šoli.



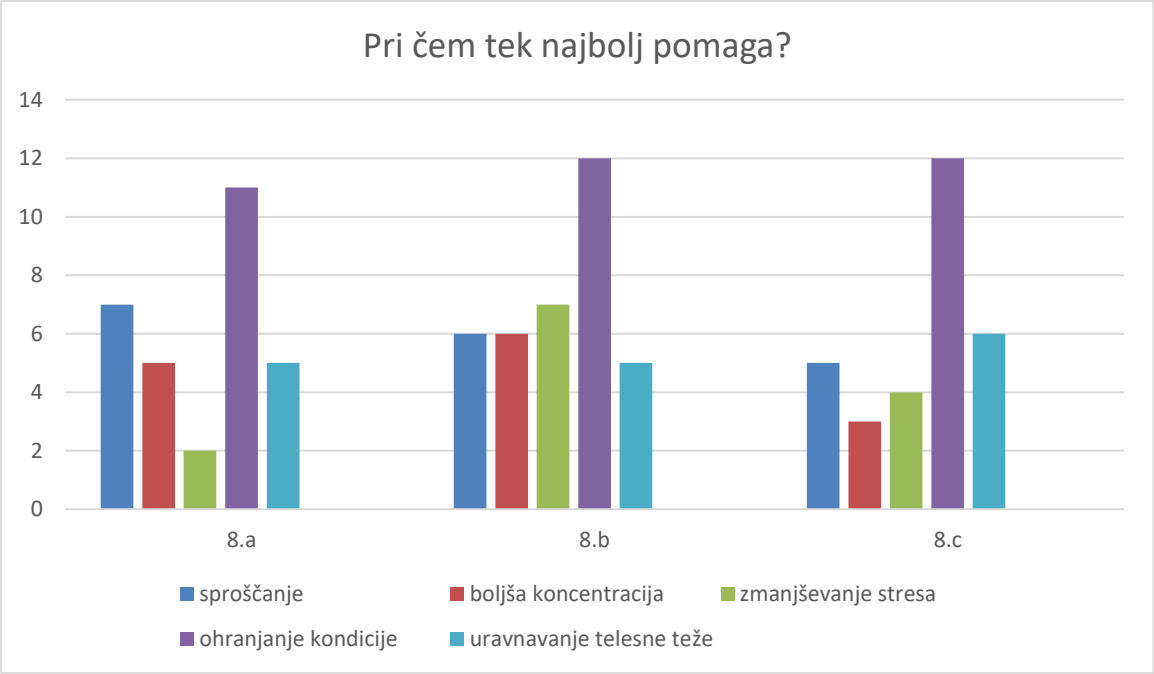
Graf 18: Ali se ogreješ pred tekom?

Ker so osnovnošolci dobro seznanjeni s posledicami neogretega telesa, jih je večina odgovorila pritrdilno, za razliko od 8.a, kjer je prevladal odgovor ne.



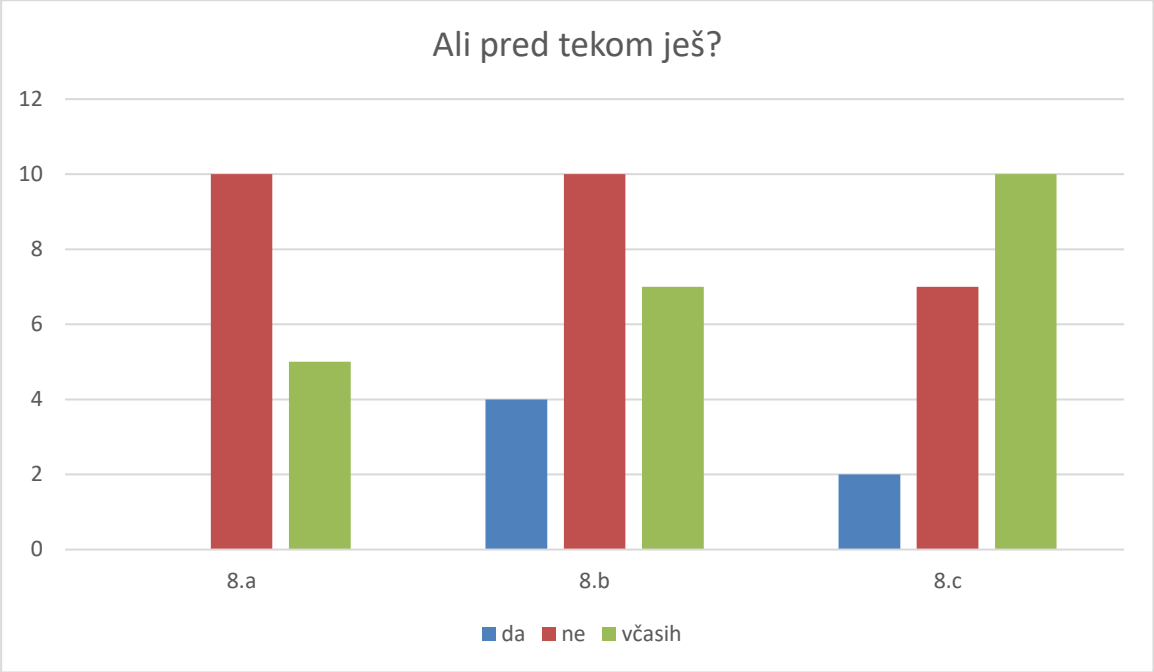
Graf 19: Ali ste se kdaj poškodovali pri teku?

Kar 76 % učencev iz 8.b razreda se še ni poškodovalo pri teku, delež je malo manjši pri c razredu, to je 61 %, najmanjši pa v a razredu 44 %.



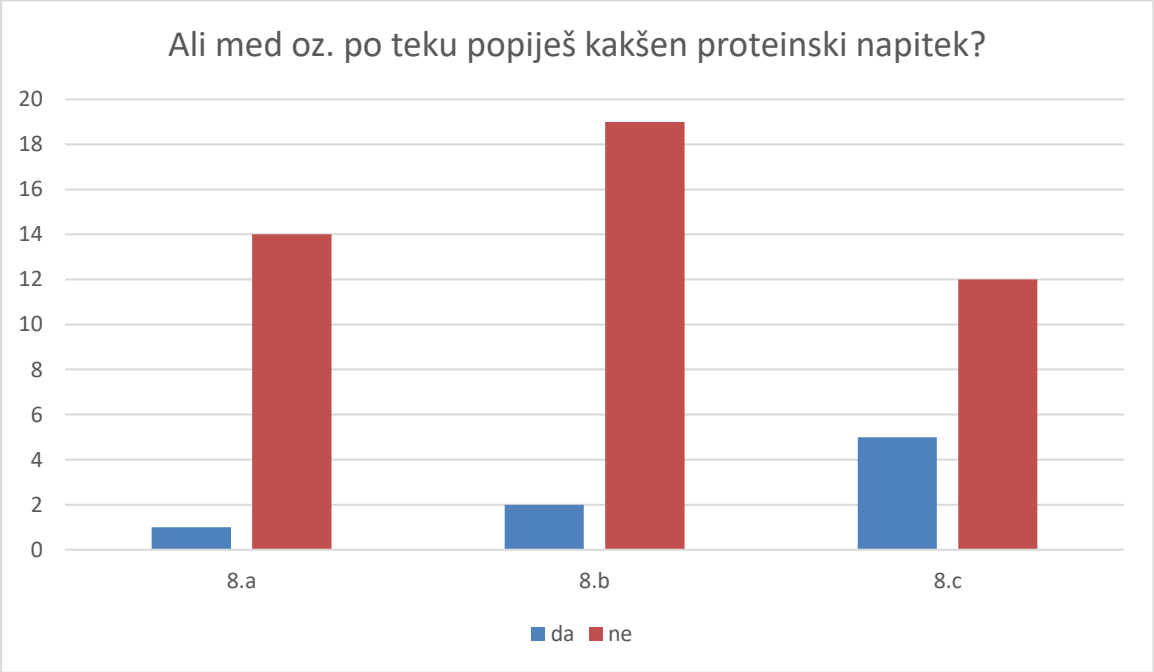
Graf 20: Pri čem vam tek najbolj pomaga?

Prevlada odgovor ohranjanje kondicije, vsi ostali odgovori pa sledijo nekako v zaporedju: sproščanje, boljša koncentracija, zmanjševanje stresa, uravnavanje telesne teže.



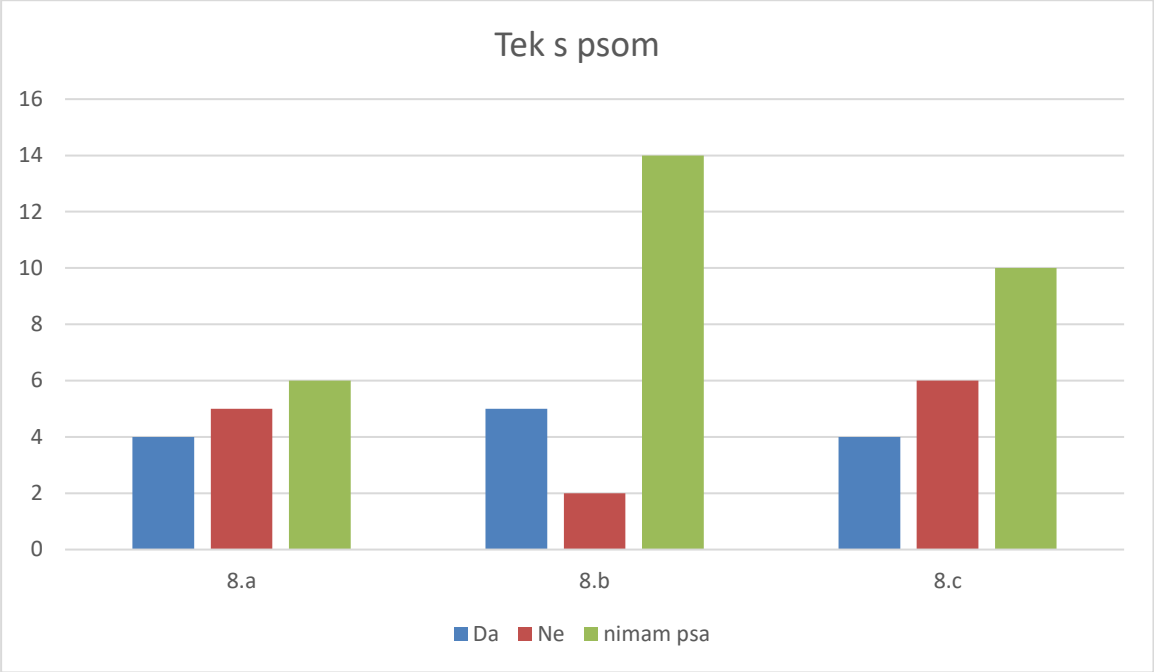
Graf 21: Ali pred tekom ješ?

V 8.a in 8.b prevladuje odgovor ne, v 8.c razredu odgovor včasih, le redki pa pred tekom jedo.



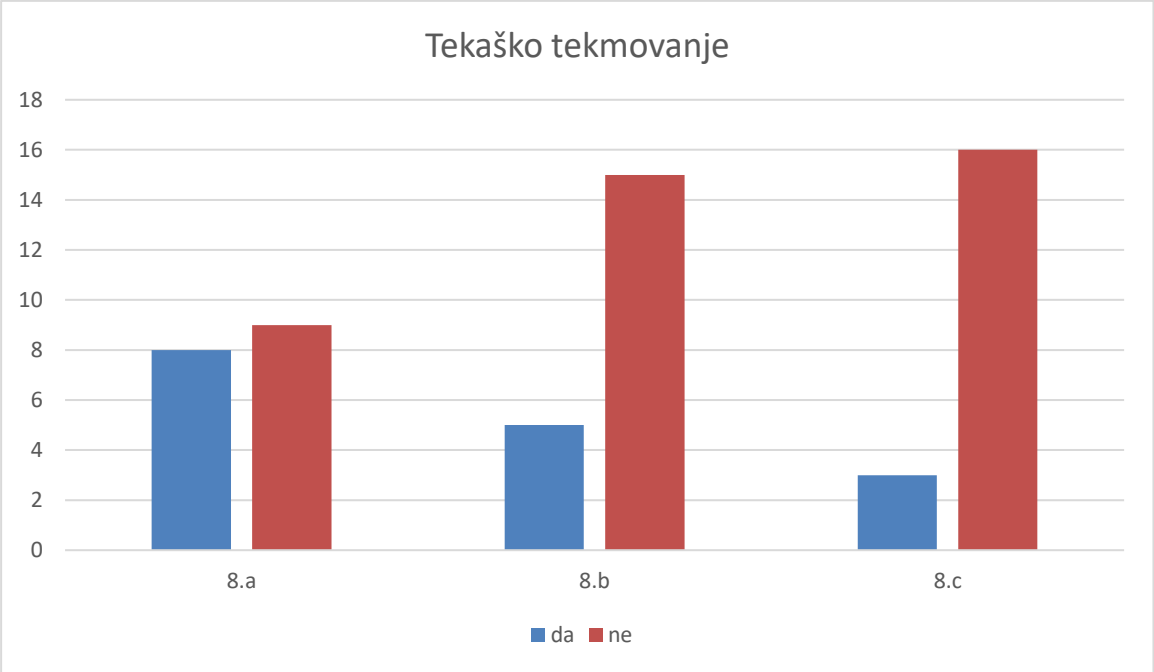
Graf 22: Ali med oz. po teku popiješ kakšen proteinski napitek?

Anketiranci v večini med ali po teku ne pijejo proteinskih napitkov. Majhen delež 15 % napitke zaužije.



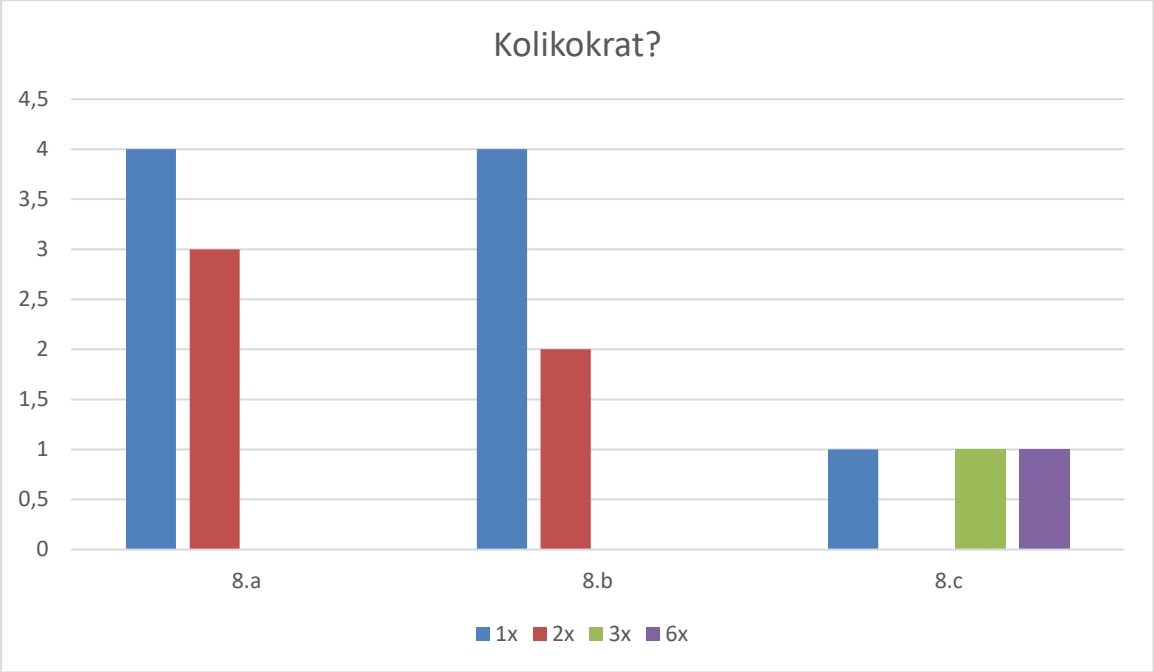
Graf 23: Če imaš psa, ali ga vzameš s seboj na tek?

Več kot polovica anketiranih nima psa, tisti, ki pa ga imajo, ga kar v 23 % vzamejo s sabo na tek.



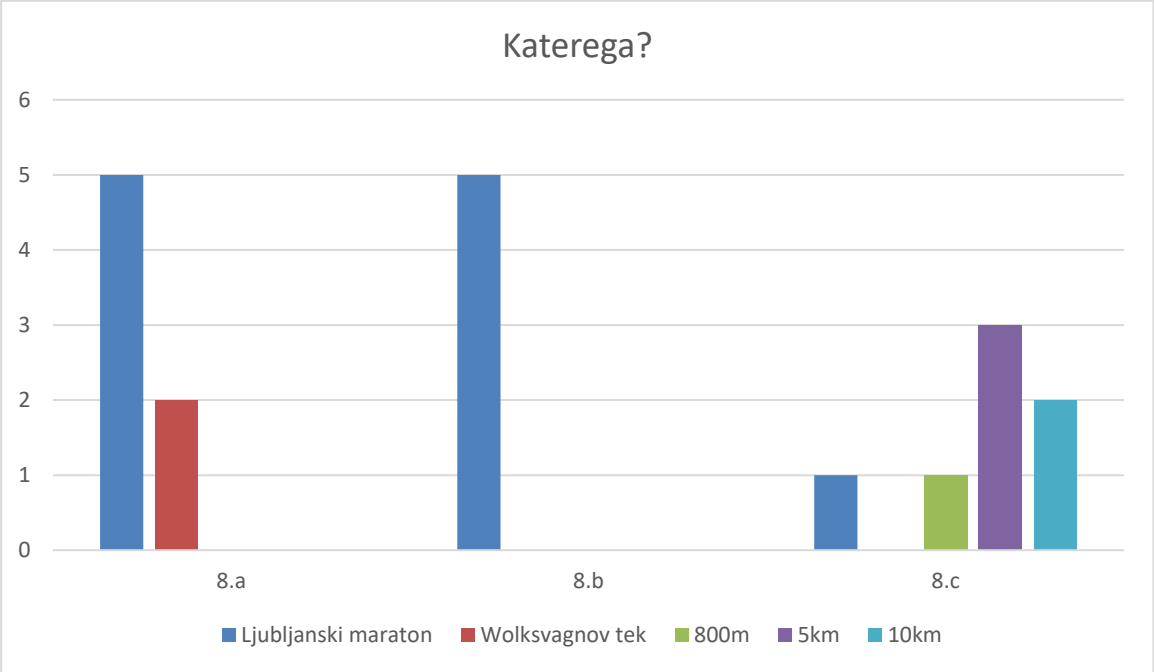
Graf 24: Ali si se kdaj udeležil kakšnega tekaškega tekmovanja?

Od vseh anketiranih se je tekmovanj udeležilo 29 %.



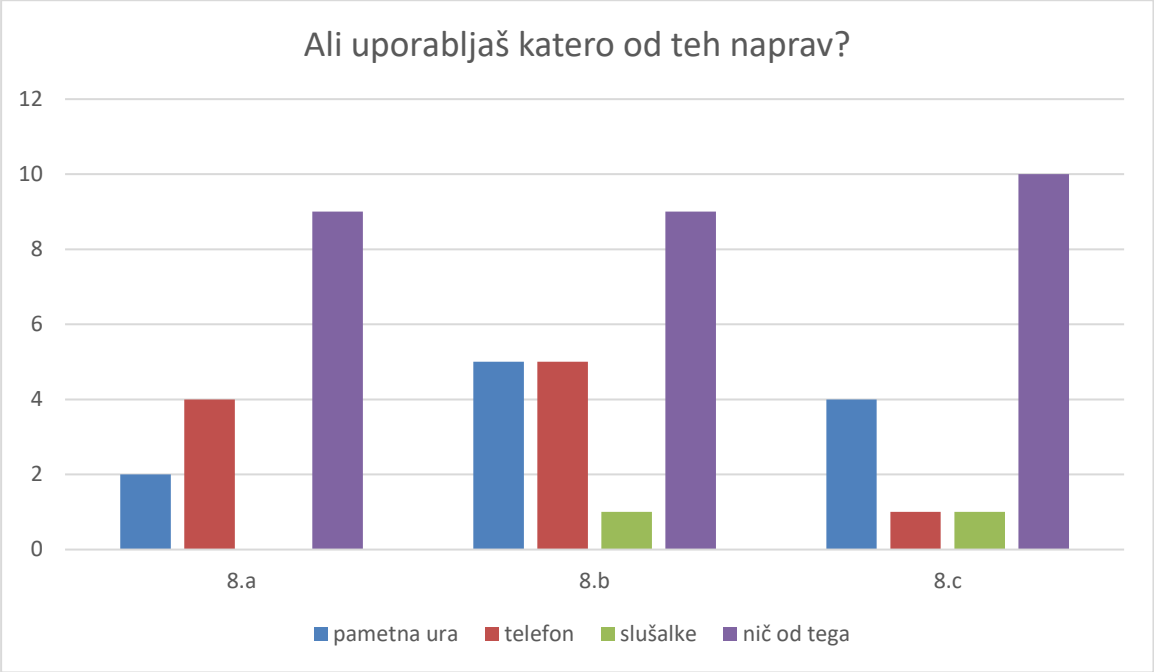
Graf 25: Kolikokrat so se udeležili tekaškega tekmovanja?

Večina anketeiranih se je tekmovanja udeležilo 1-krat, kar predstavlja 56 %. Rekorder pa je en anketiranec, ki se je kar 6-krat udeležil tekmovanj.



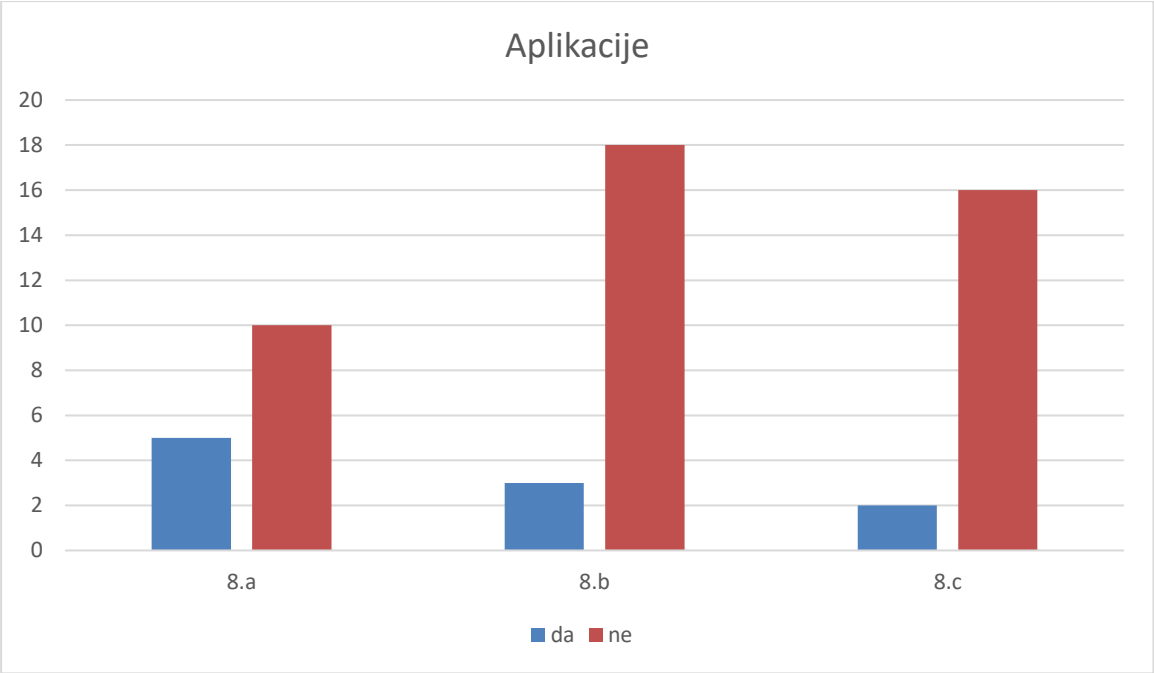
Graf 26: Katerega tekmovanja so se udeležili anketiranci?

Tako v 8.a kot v 8.b razredu se je Ljubljanskega maratona udeležilo enako število učencev. V 8.c pa se jih je največ udeležilo tekmovanja na 5 km.



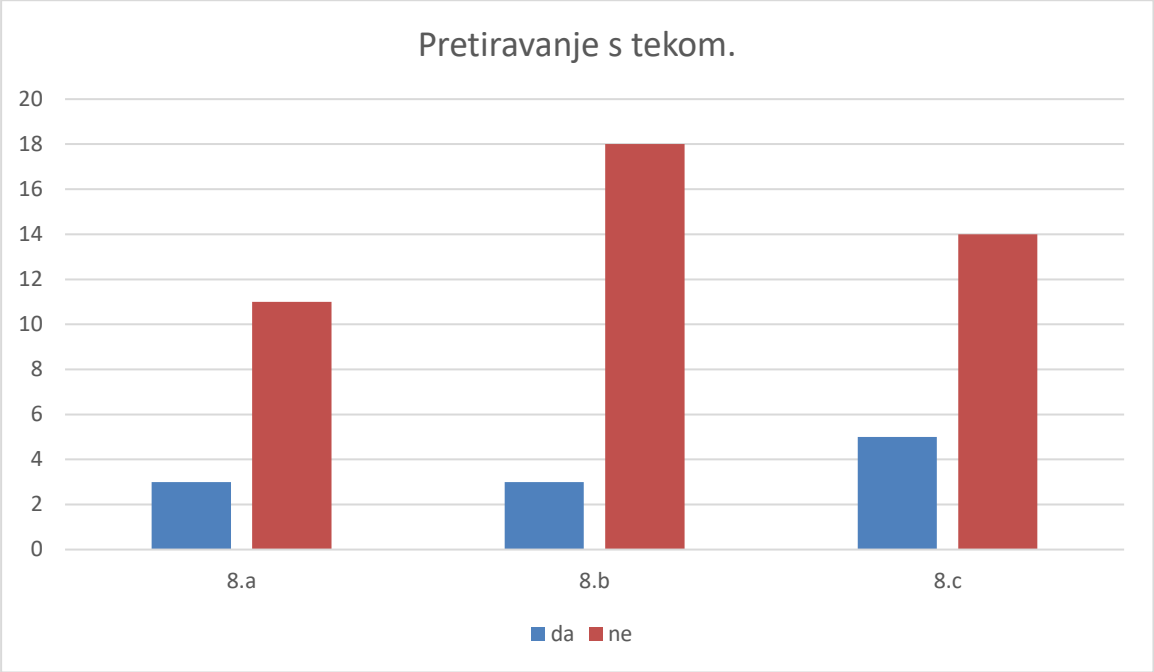
Graf 27: Ali uporabljaš katero od teh naprav?

Anketiranci kar v večini odgovorov nakazujejo, da ne uporabljajo nobene od navedenih naprav, če že uporabljajo, pa sta to telefon ter pametna ura.



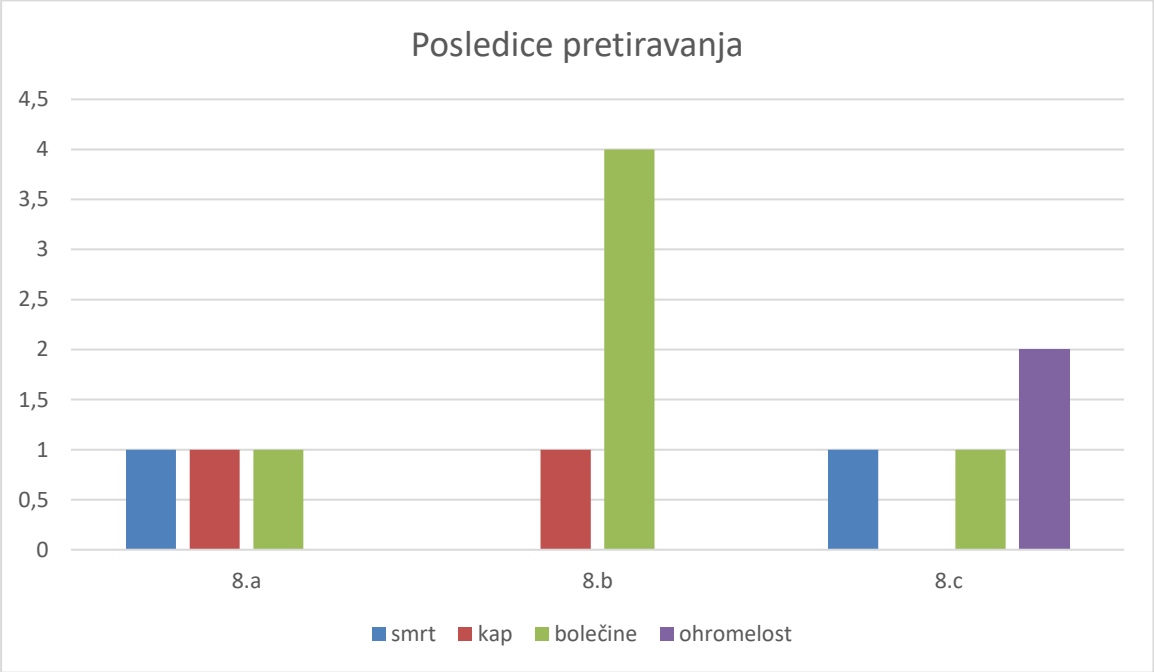
Graf 28: Ali uporabljaš aplikacijo, katera ti izmeri dolžino teka?

Več kot tri četrtine - kar 81 %, jih je obkrožilo, da aplikacije ne uporabljajo.



Graf 29: Ali poznaš koga, ki je pretiraval s tekom?

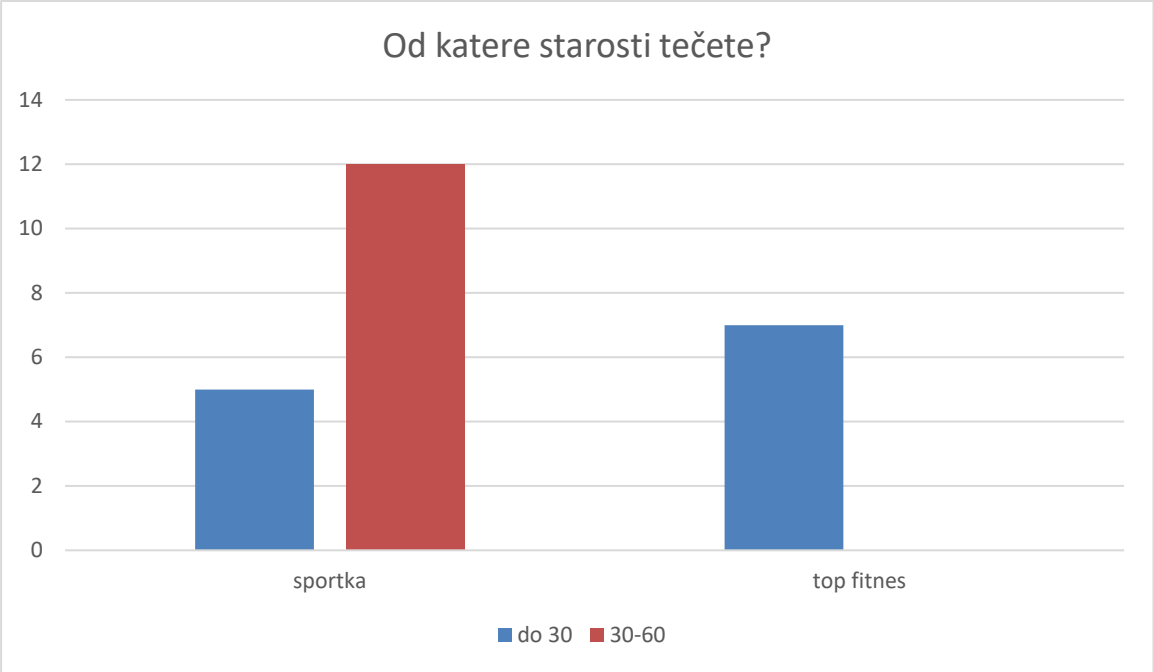
80 % anketirancev ne pozna nikogar, ki je pretiraval s tekom.



Graf 30: Kakšne so lahko posledice pretiravanja s tekom?

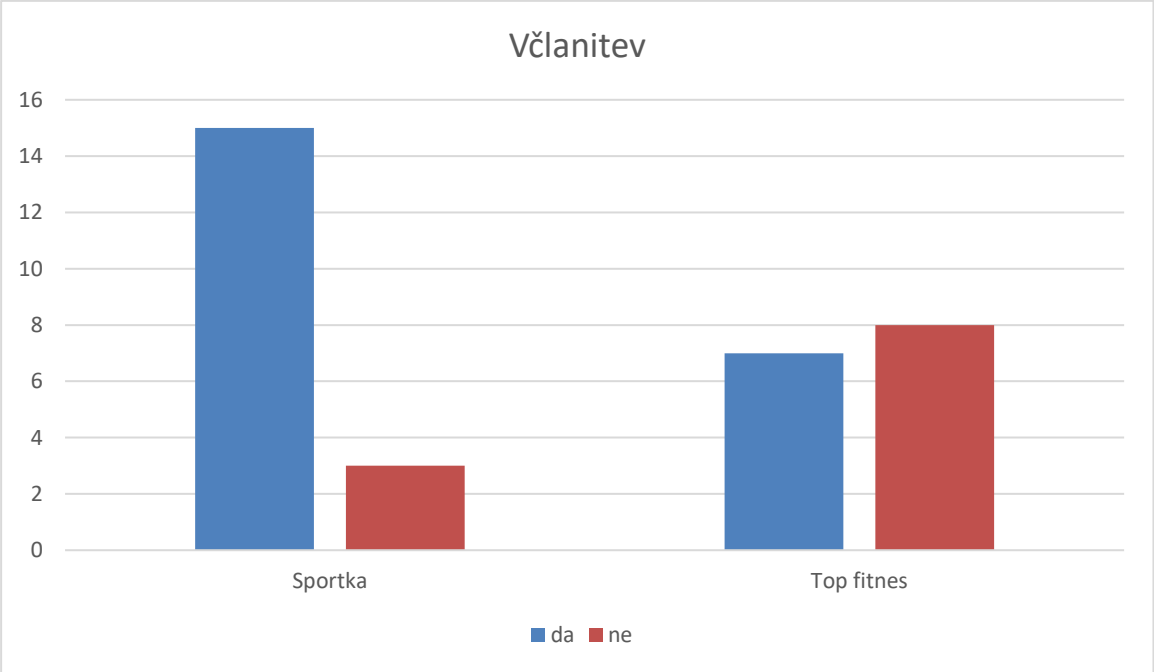
V 8.b 80 % anketiranih meni, da so posledice pretiravanja bolečine, v 8.c pa jih polovica meni, da je posledica ohromelost. Kap in smrt sta na zadnjem mestu odgovorov.

Rezultati anketiranih odraslih:



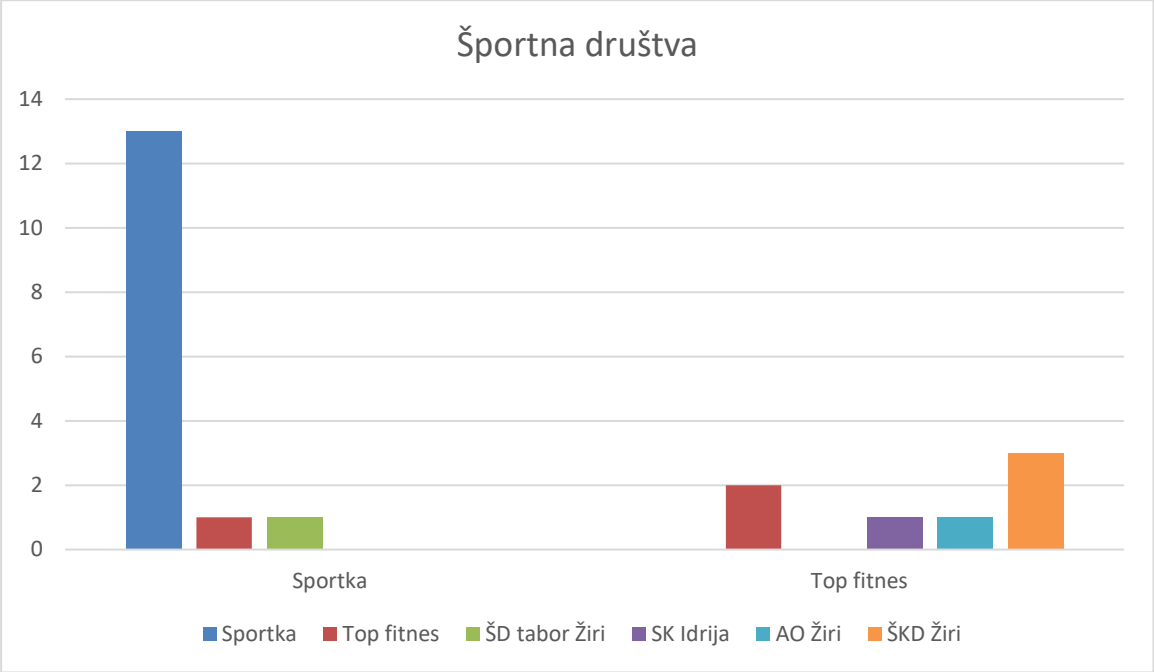
Graf 31: Od katere starosti tečete?

50 % vseh anketiranih občanov se je s tekom začelo ukvarjati do 30 leta, 50 % pa med 30-60 letom.



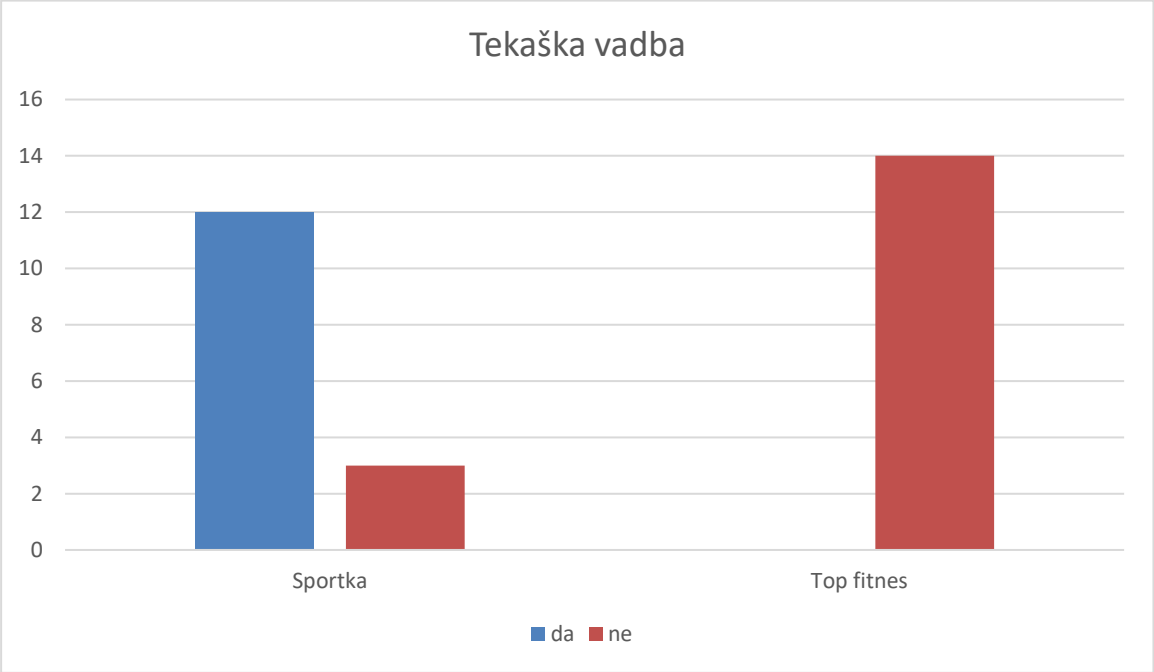
Graf 32: Ali ste včlanjeni v katero od športnih društev?

66 % vseh anketiranih občanov, ki obiskujejo Sportko ter Top fitnes je odgovorilo**,** da so včlanjeni v eno izmed športnih društev v Žireh, ostali 34 % pa ne.



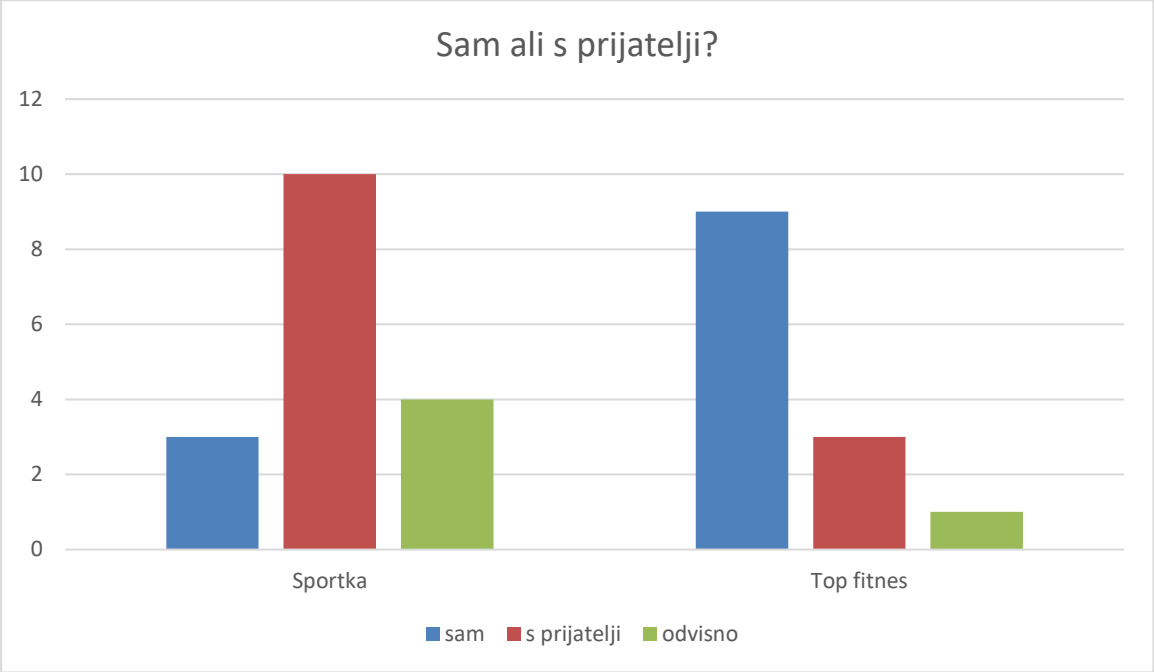
Graf 33: V katero športno društvo ste včlanjeni

V Sportki prevladuje športno društvo Sportka, sledita mu odgovora Top fitnes in ŠD tabor Žiri. V Top fitnesu pa v majhnem številu prevladuje Športno kinološko društvo Žiri, sledijo pa Top fitnes, Smučarski klub Idrija ter Alpinistični odsek planinskega društva Žiri.



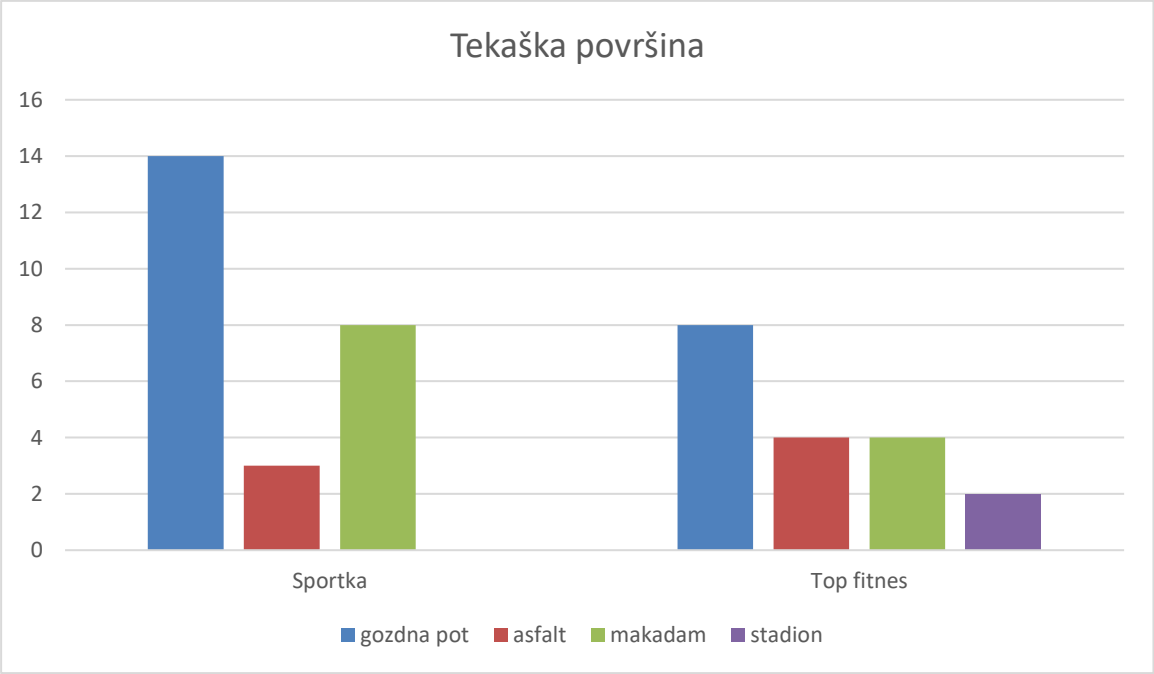
Graf 34: Ali obiskujete organizirano tekaško vadbo?

Tekaško vadbo obiskuje 41 % anketirancev**,** a to le v Sportki, 59 % pa ne obiskuje tekaške vadbe.



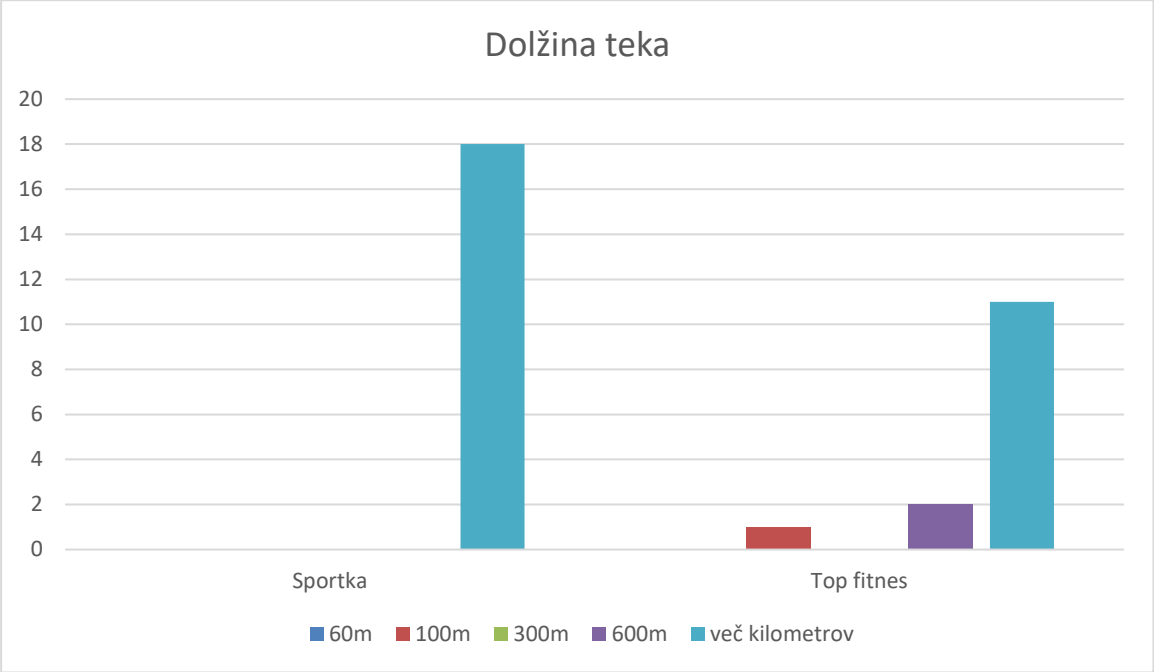
Graf 35: Ali raje tečete sami ali s prijatelji?

V Sportki prevladuje odgovor, da raje tečejo s prijatelji, v Top fitnesu pa je ravno obratno, prevladuje odgovor, da raje tečejo sami, pri obeh pa sledil odgovor odvisno.



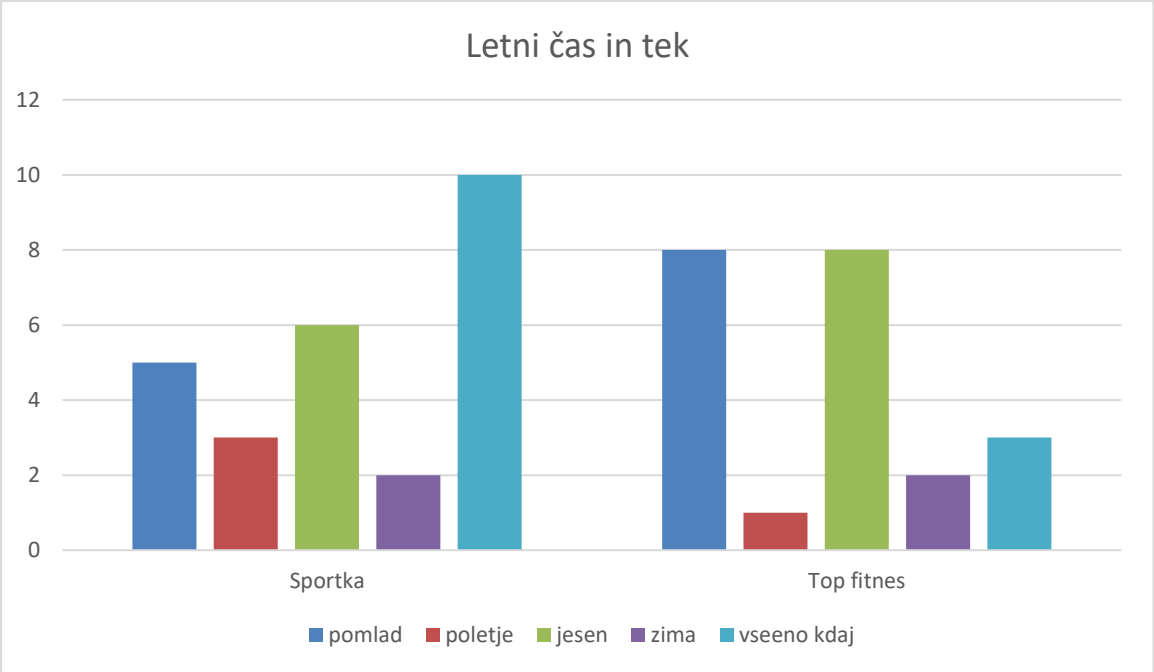
Graf 36: Kje najraje tečete?

V obeh fitnesih prevladuje odgovor, da najraje tečejo po gozdnih poteh (51 %), sledijo pa odgovori makedam, asfalt ter stadion.



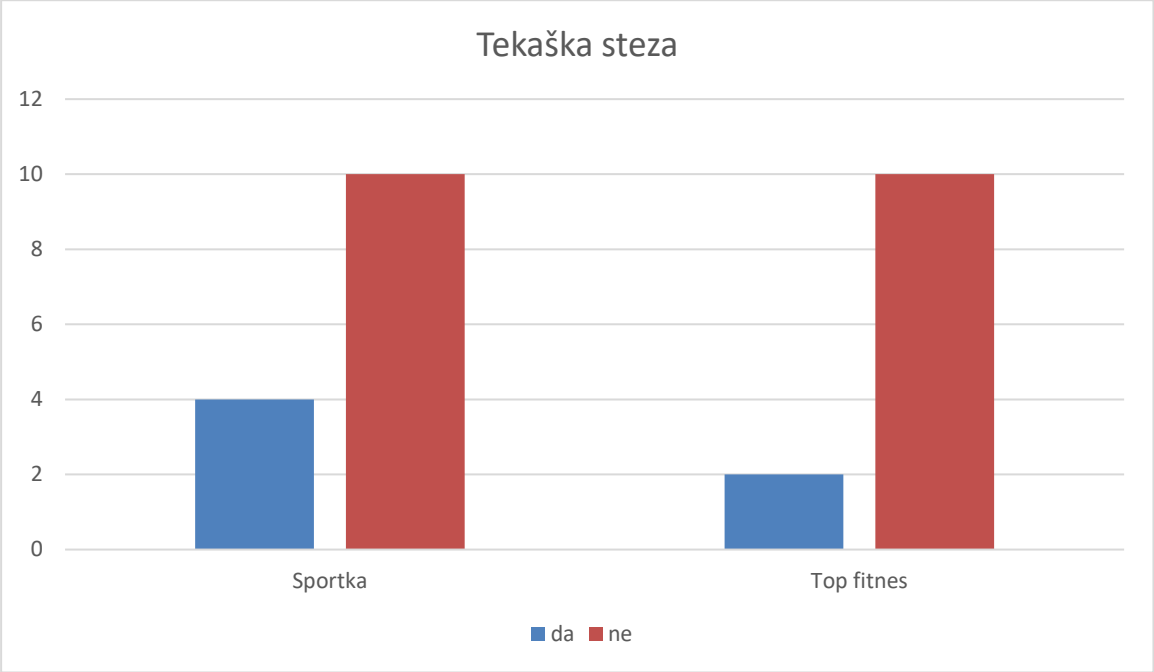
Graf 37: Katera dolžina vam najbolj ustreza?

Pri vprašanju o dolžini teka so skoraj vsi (90 %) izbrali več kilometrsko dolžino. V zelo majhnem številu so se odločili za 600 m in 100 m.



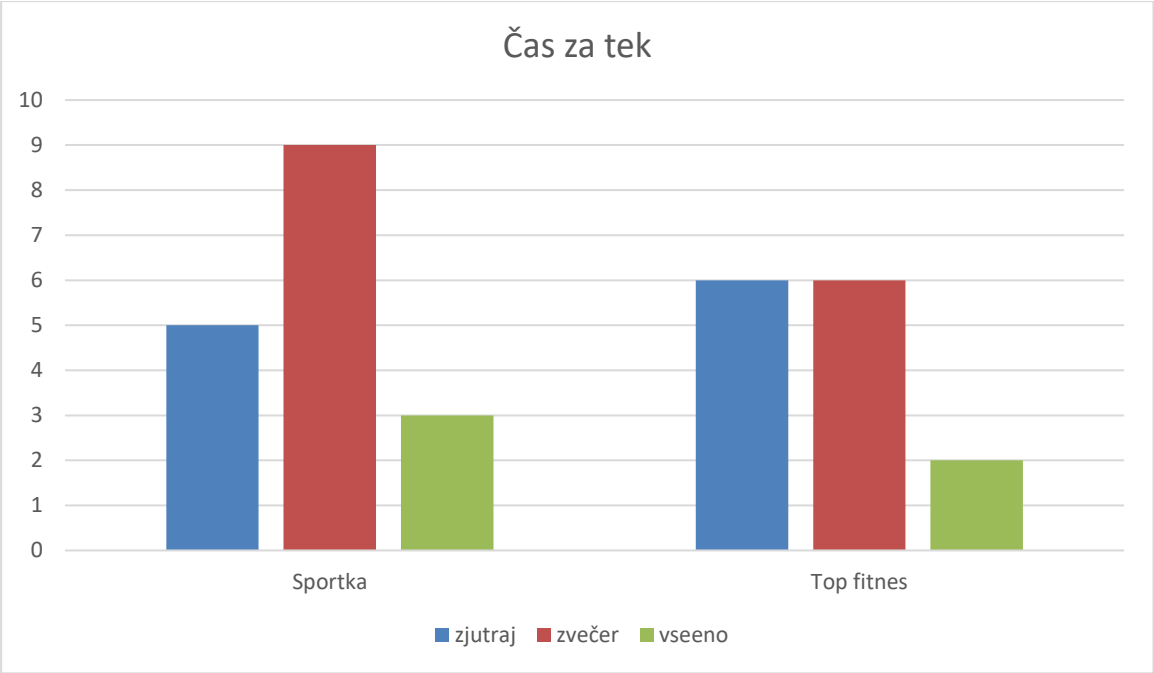
Graf 38: V katerem letnem času najraje tečete?

Anketiranci iz Sportke so napisali, da običajno tečejo v vseh letnih časih, v Top fitnesu pa največ pomladi ter jeseni, sledita odgovora poleti in pozimi.



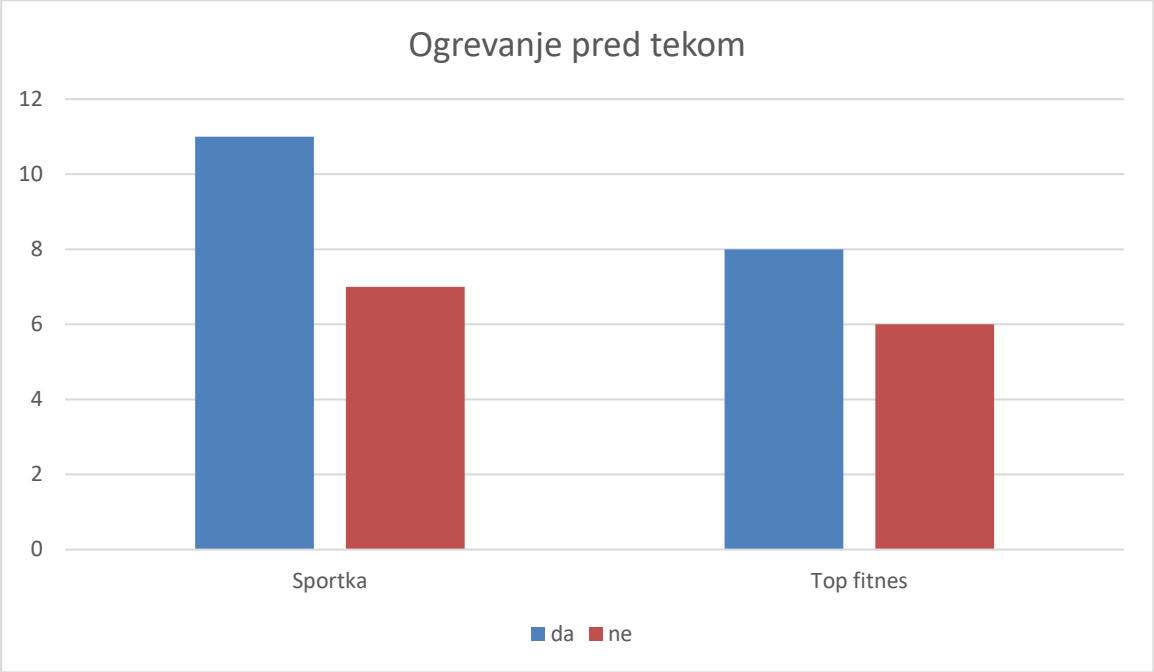
Graf 39: Ali uporabljate tekaško stezo?

Večina anketirancev (77 %) ne uporablja tekaške steze, ostali (23 %) pa jo redno ali občasno uporabljajo.



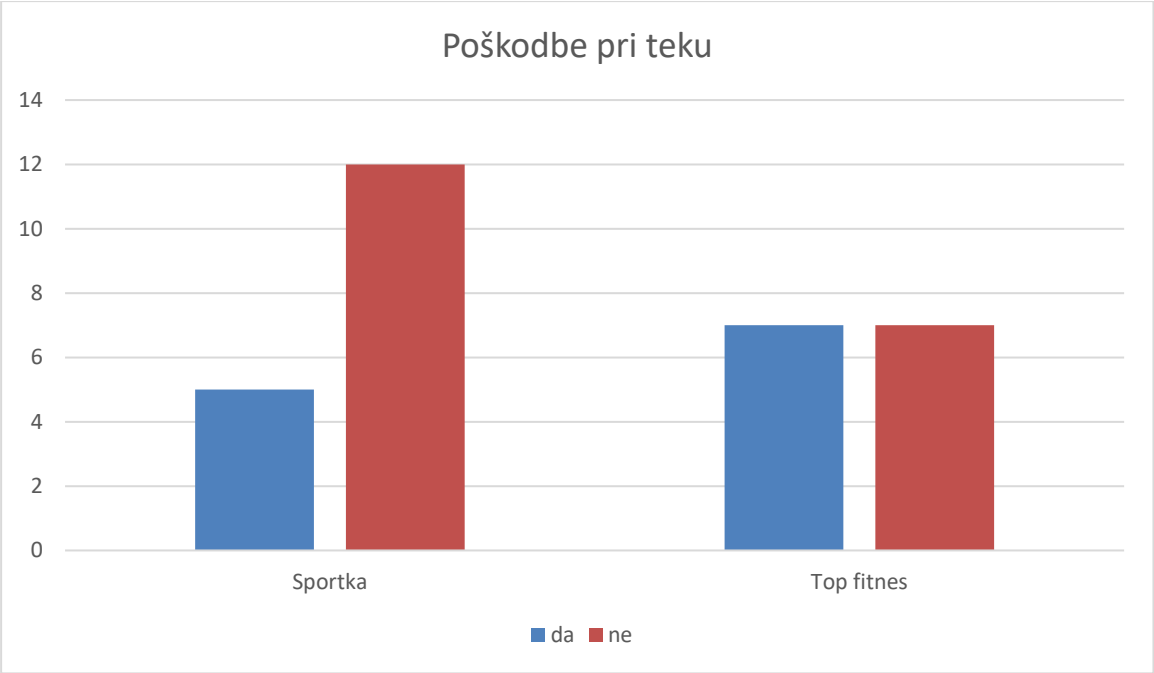
Graf 40: Ali raje tečete zvečer ali zjutraj?

V Sportki prevladuje odgovor zvečer (53 %), v Top fitnesu pa zjutraj in zvečer.



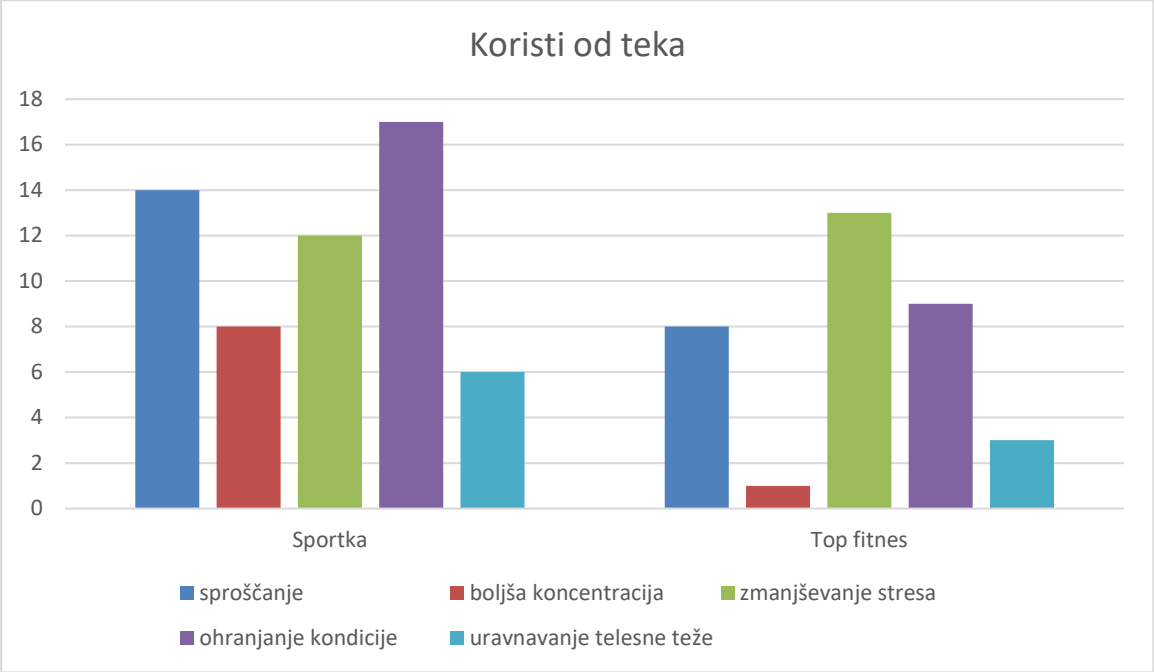
Graf 41: Ali se ogrejete pred tekom?

Iz grafov vidimo, da se večina (59 %) anketirancev pred tekom ogreje.



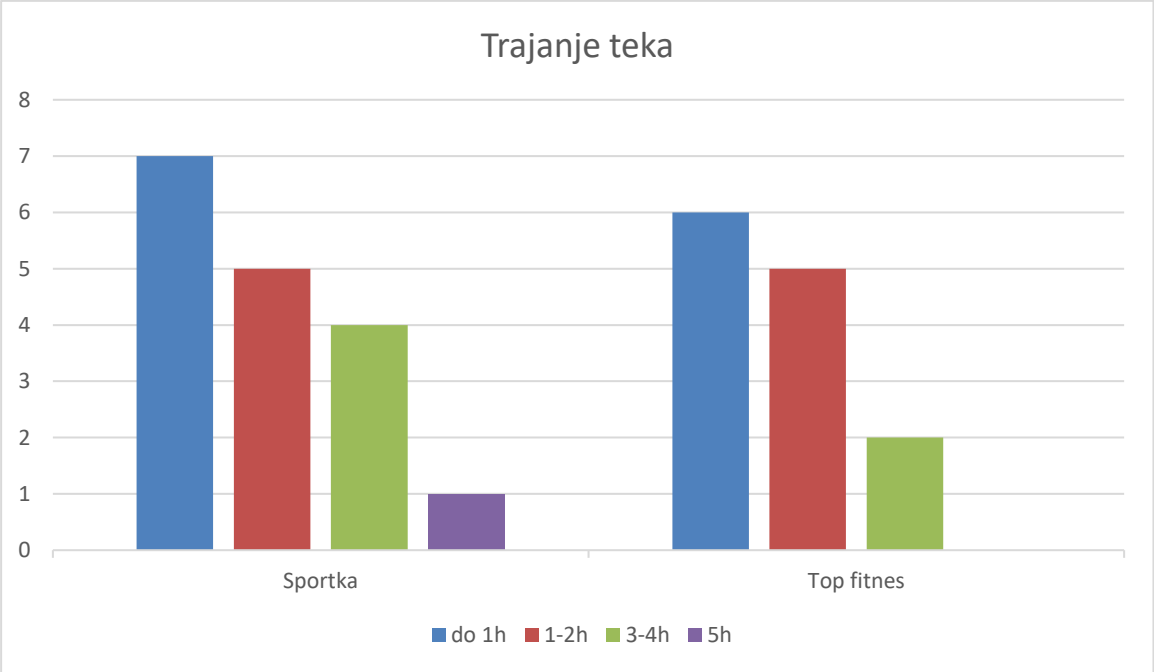
Graf 42: Ali ste se kdaj poškodovali pri teku?

Pri teku ni bilo poškodovanih kar 61 % anketirancev, tisti, ki pa so poškodbo že imeli, so si poškodovali gleženj, natrgali mišico, imeli poškodbo prstov na nogi in težave s koleni.



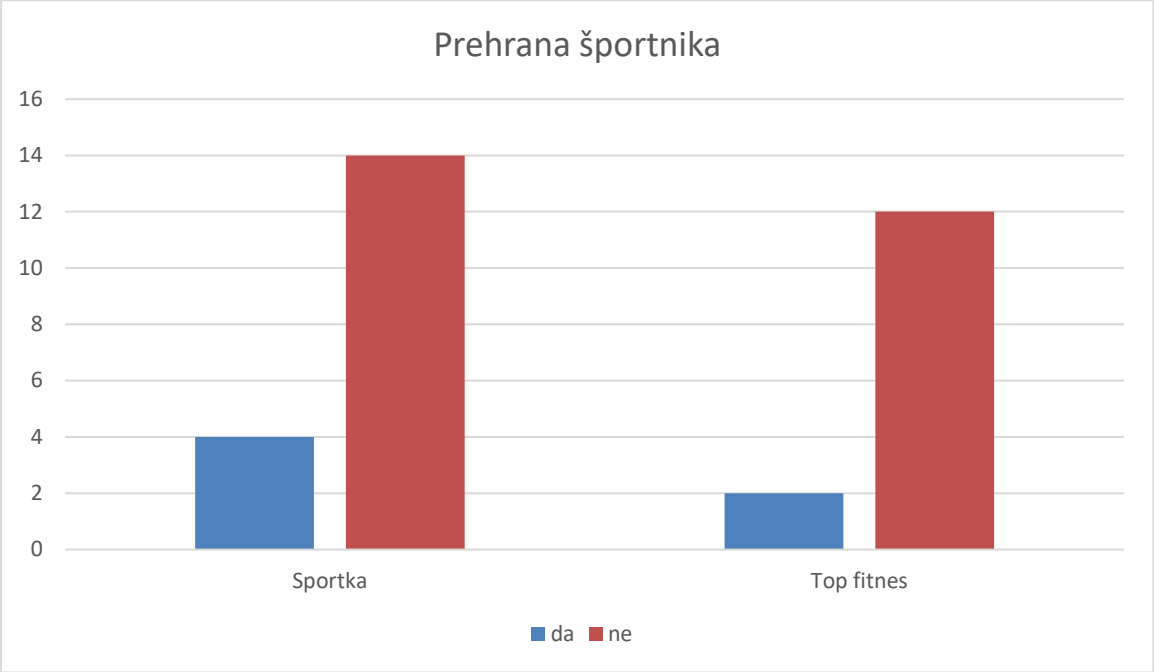
Graf 43: Pri čem vam tek najbolj pomaga?

Najbolj izstopajo ohranjanjanje kondicije, sproščanje in zmanjševanje stresa, nekaterim pa tek pomaga tudi pri premagovanju izzivov in pridobivanju samozavesti.



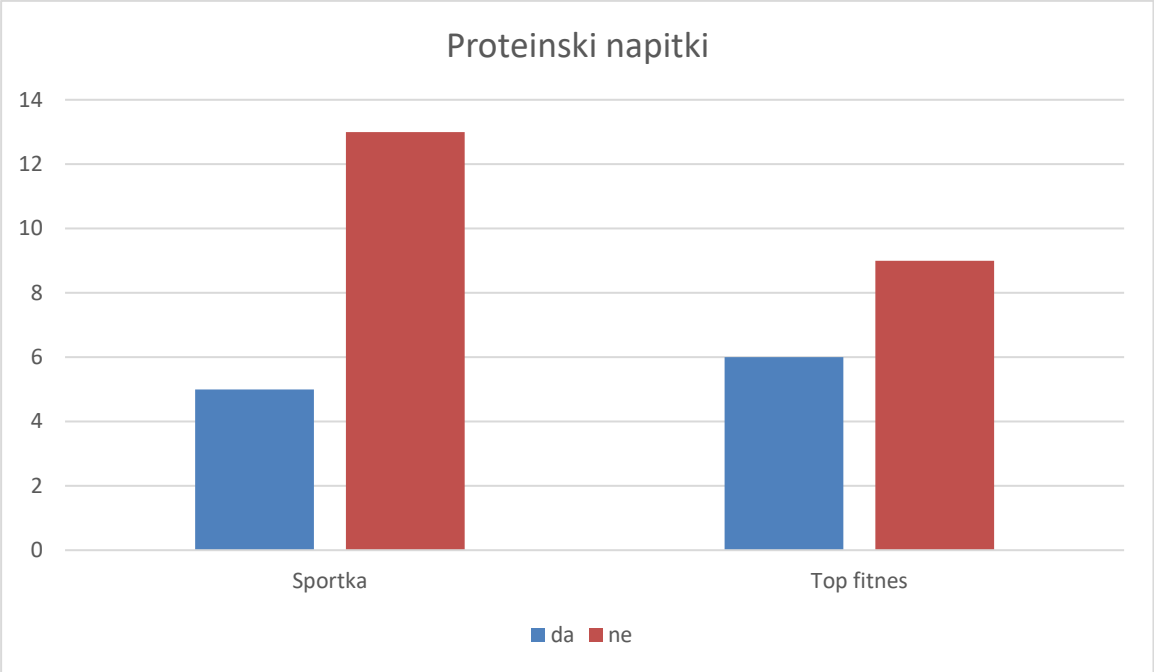
Graf 44: Koliko časa na teden posvetite teku?

Anketiranci v obeh fitnesih si običajno za tek vzamejo 1 uro tedensko (43 %), ena do dve uri jih teče (33 %), tri do štiri 6 anketirancev (20 %), pet ur pa en tekač (3 %).



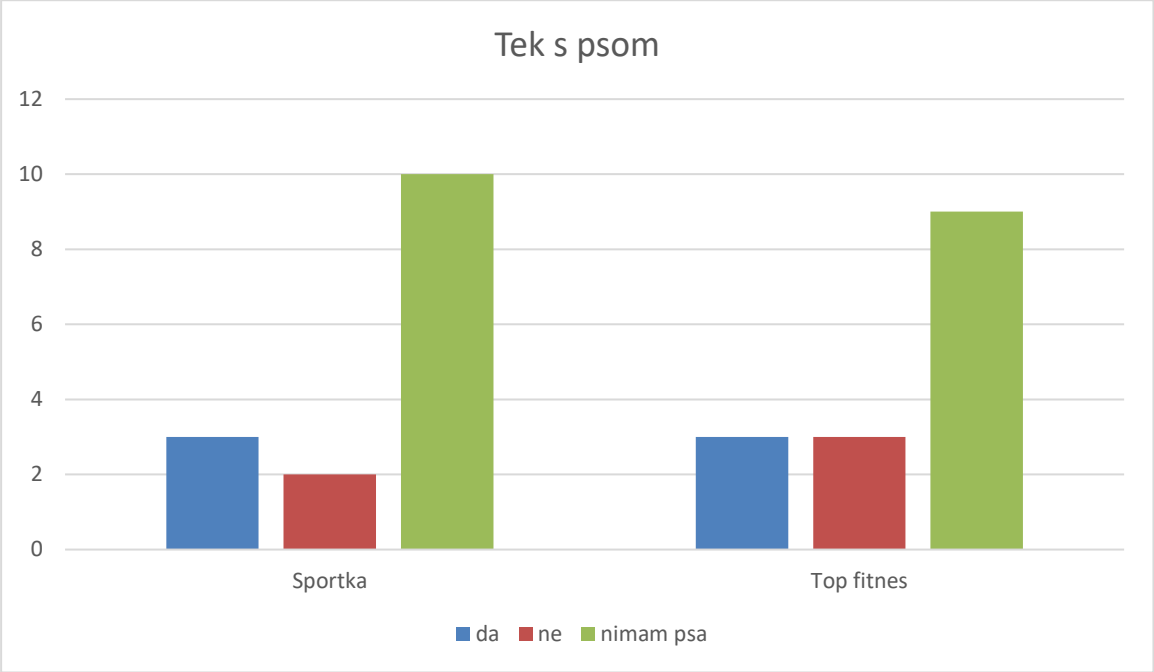
Graf 45: Ali pred tekom jeste?

Večina anketirancev tik pred tekom ne je, to je 83 %, tisti, ki pa jedo, si ponavadi privoščijo proteinsko ploščico ali celo kosijo (17 %).



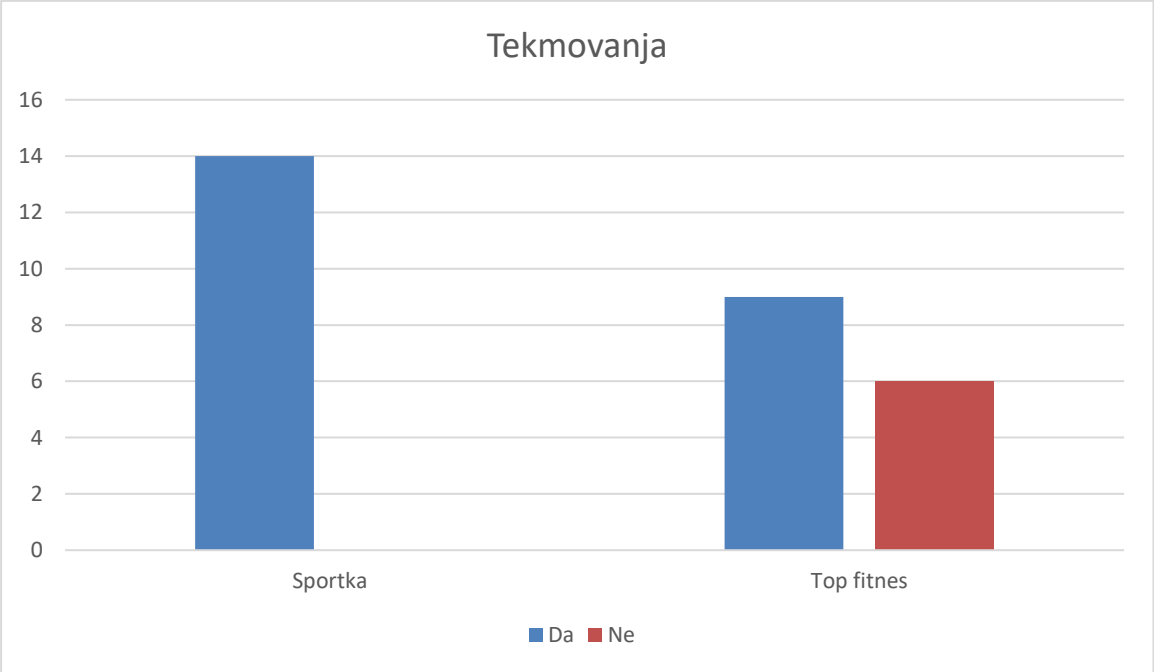
Graf 46: Ali med/po teku (po)pijete kakšen proteinski napitek?

Večina tekačev ne posega po proteinskih napitkih (66 %), ostali pa jih uživajo.



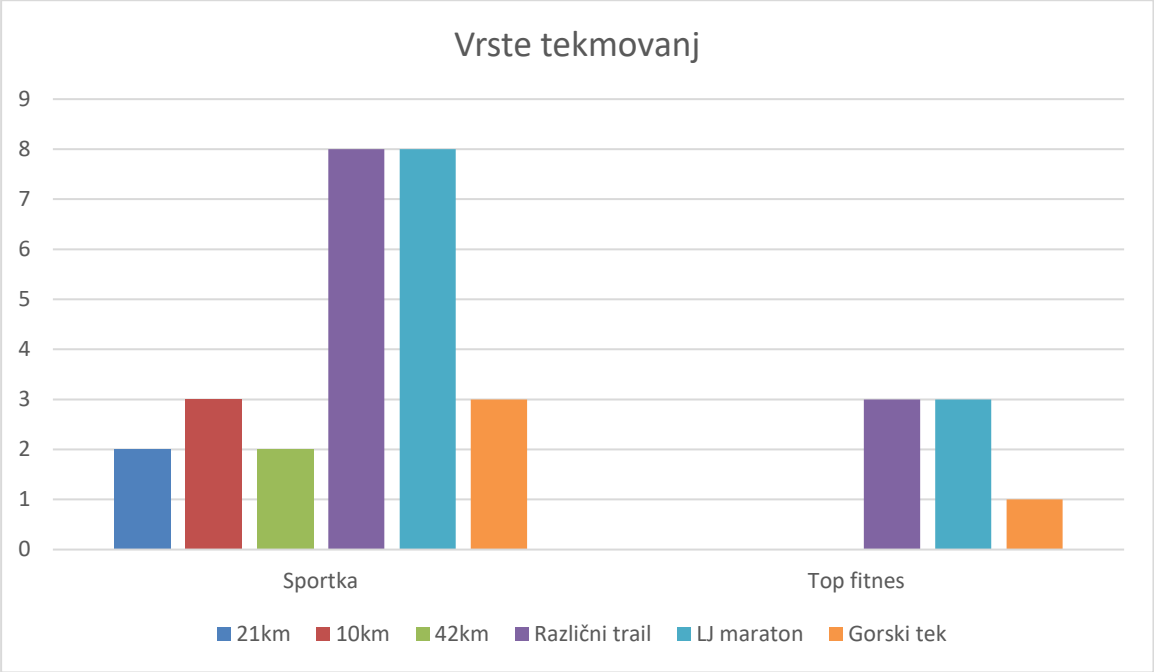
Graf 47: Če imate psa, ali ga kdaj vzamete s seboj na tek?

Večina tekačev psa sploh nima (63 %), lastniki psov (37 %) pa jih vzamejo s seboj na tek le v 20 %.



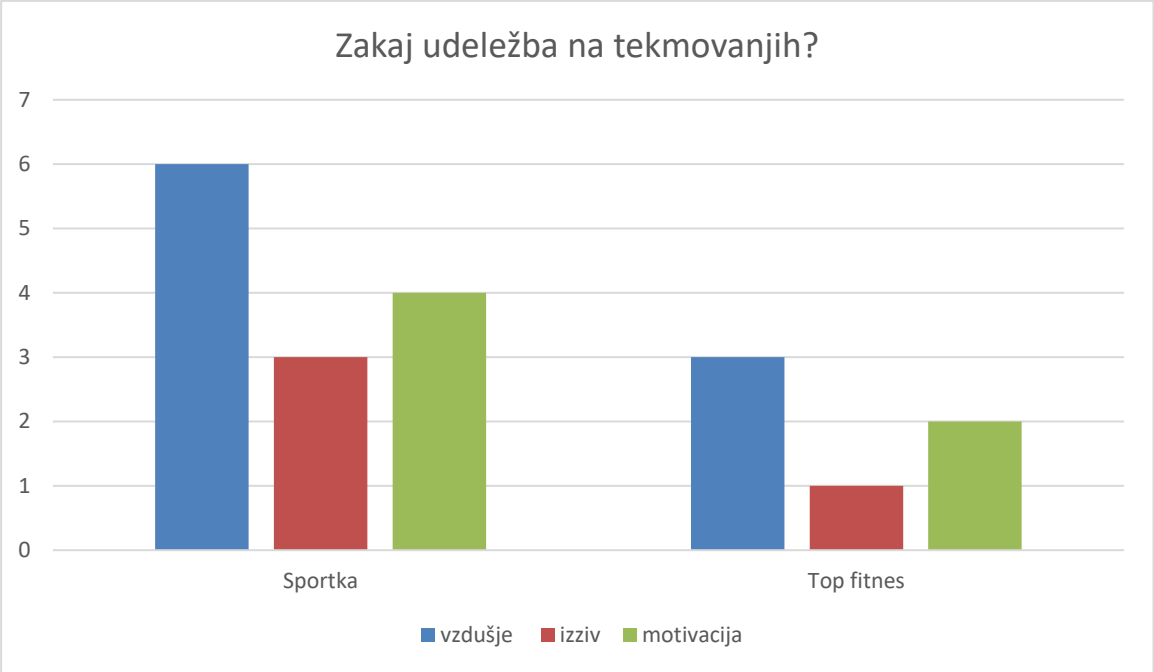
Graf 48: Ali ste se kdaj udeležili kakšnega tekaškega tekmovanja?

V obeh fitnesih se je tekaških tekmovanj udeležilo kar 79 % tekačev.



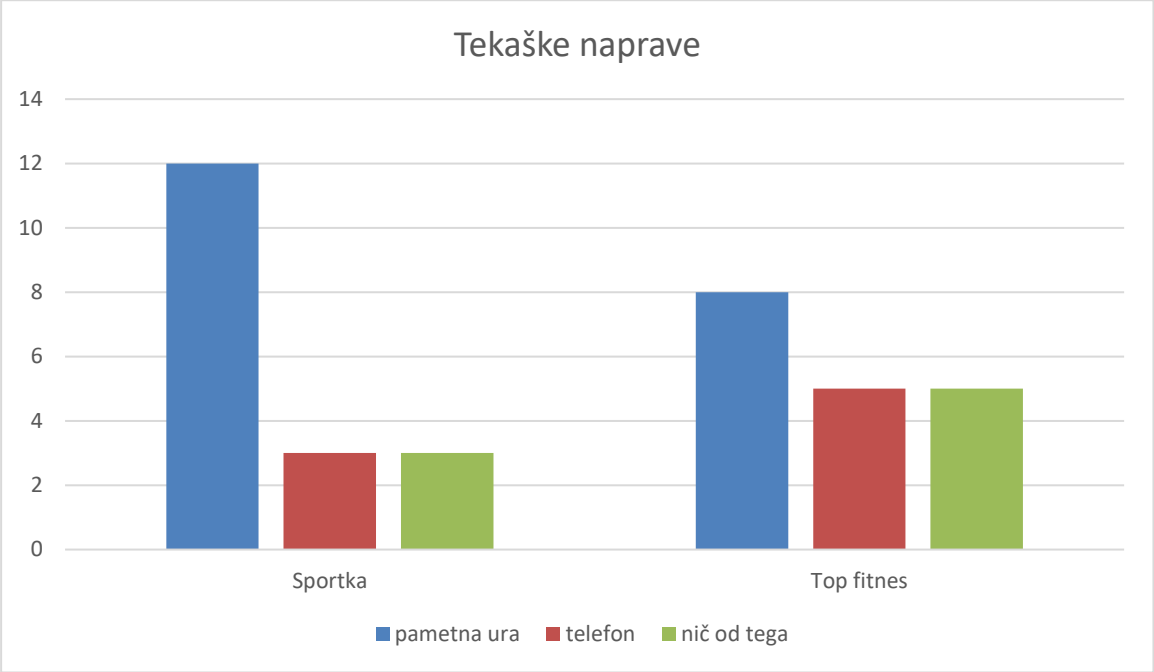
Graf 49: Če ste obkrožili da, našišite katerega.

Največ tekačev se je udeležilo Ljubljanskega maratona (33 %) ter različnih trailov (33 %), sledijo pa jim gorski tek, tek na 10 km, 21 km in 42 km.



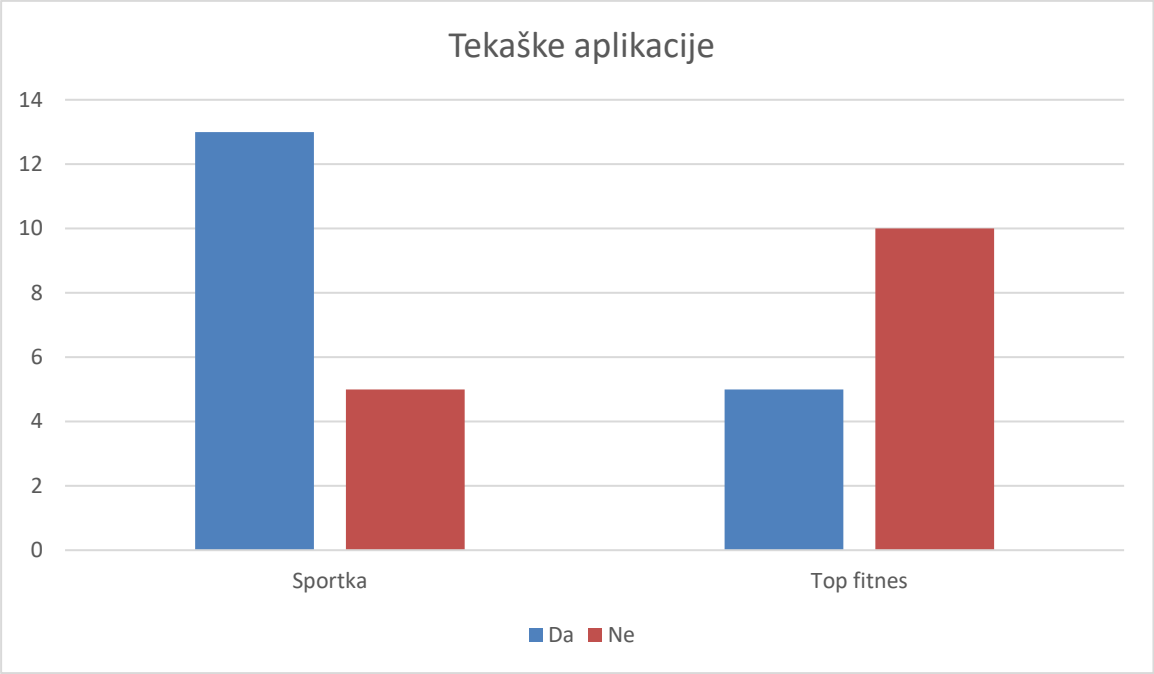
Graf 50: Zakaj ste se udeležili tekmovanja?

V Sportki in Top fitnesu se je tekmovanja zaradi dobrega vzdušja udeležilo 47 %, 21 % tekačev se ga je udeležilo za izziv, 32 % pa se ga je udeležilo za motivacijo.



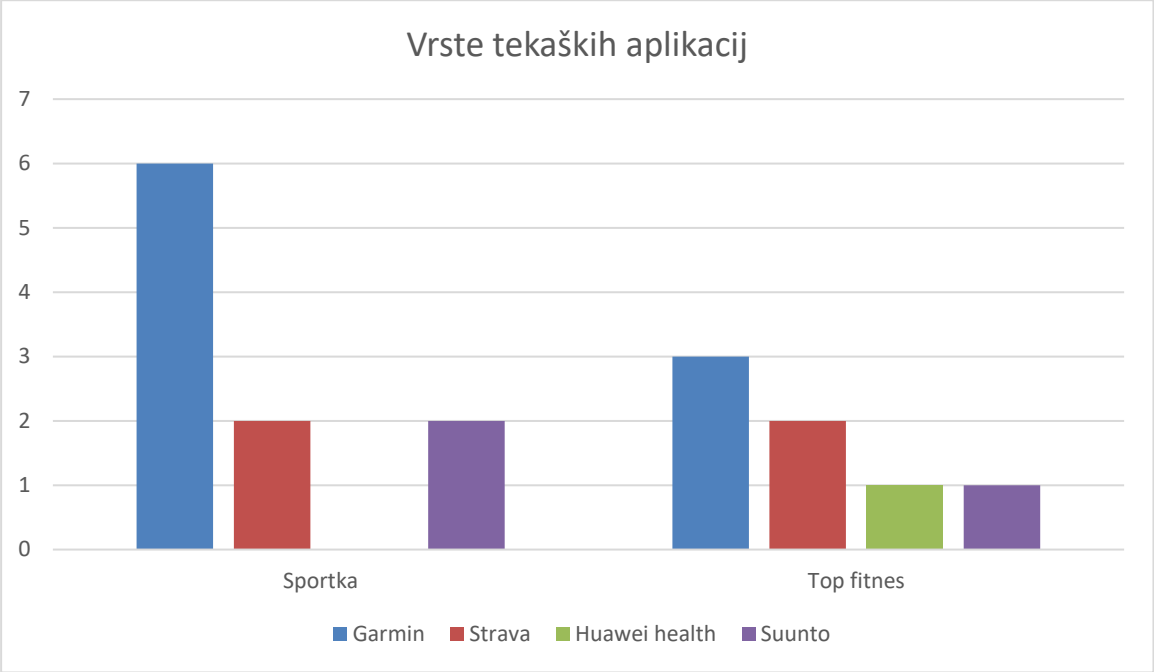
Graf 51: Ali pri teku uporabljate katero od teh naprav?

Pri vseh anketiranih tekačih prevladuje pametna ura (56 %), drugi pa uporabljajo tudi telefon (22 %), so pa tudi taki, ki ne uporabljajo nič od tega.



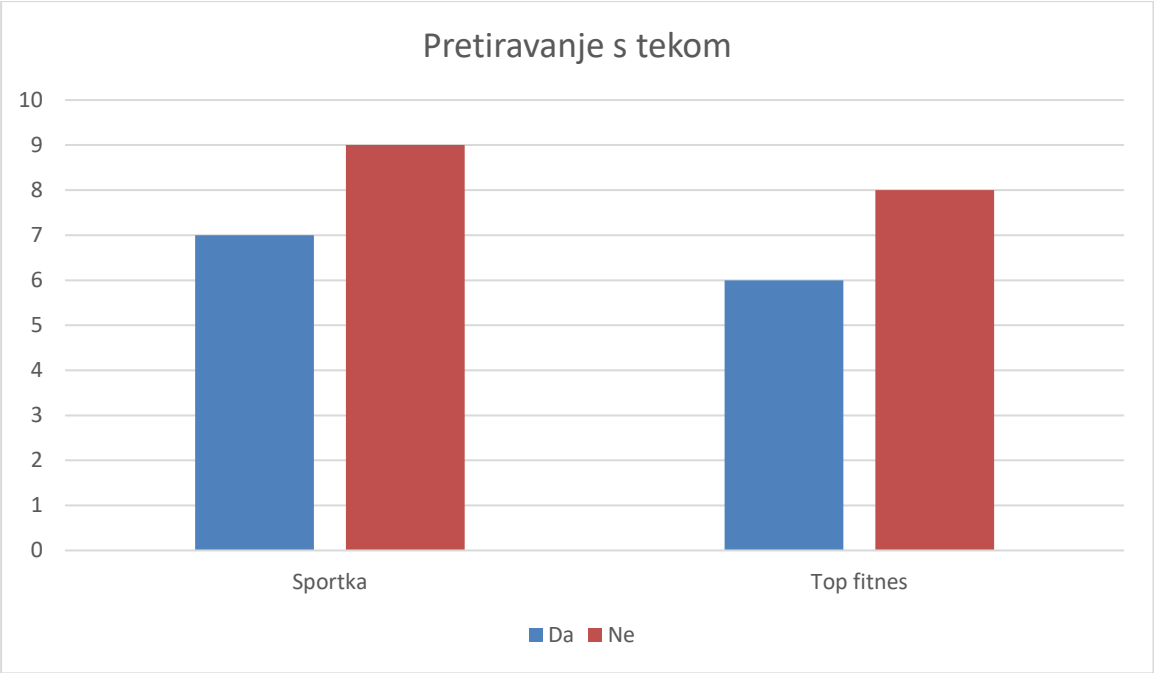
Graf 52: Ali uporabljate kakšno aplikacijo, ki vam pove, kolikšno dolžino ste pretekli?

Tekaške aplikacije uporablja 55 % anketiranih.



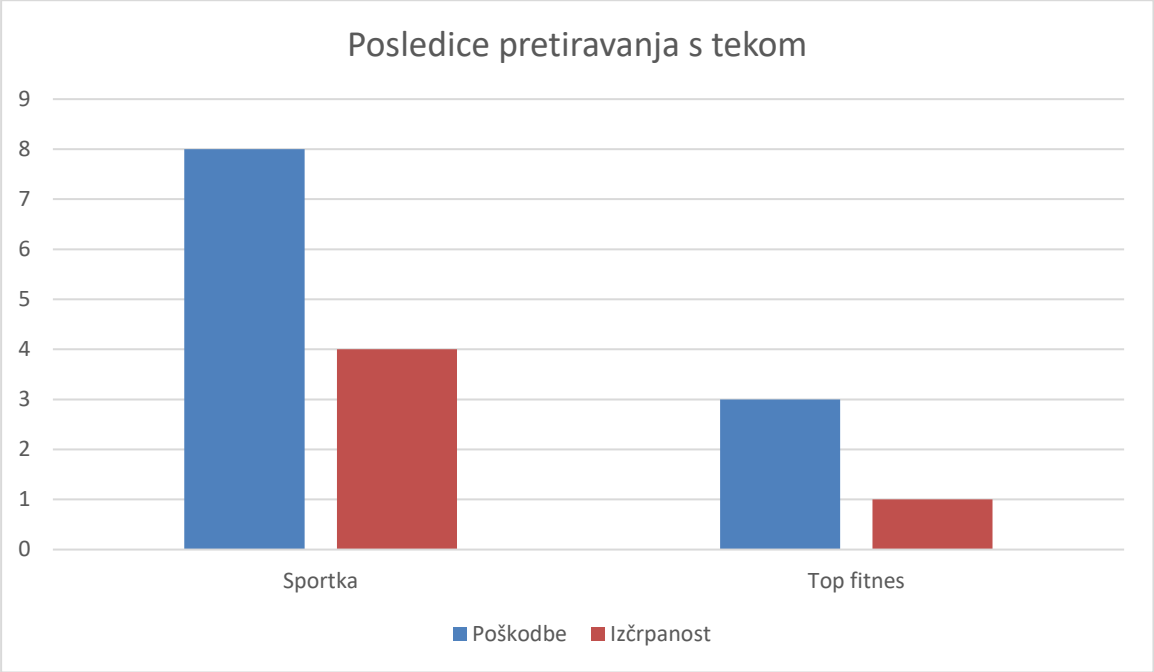
Graf 53: Če ste obkrožili da, napišite katero.

Največ tekačev uporablja aplikacijo Garmin (53 %), sledijo Strava, Suunto in Huawei health.



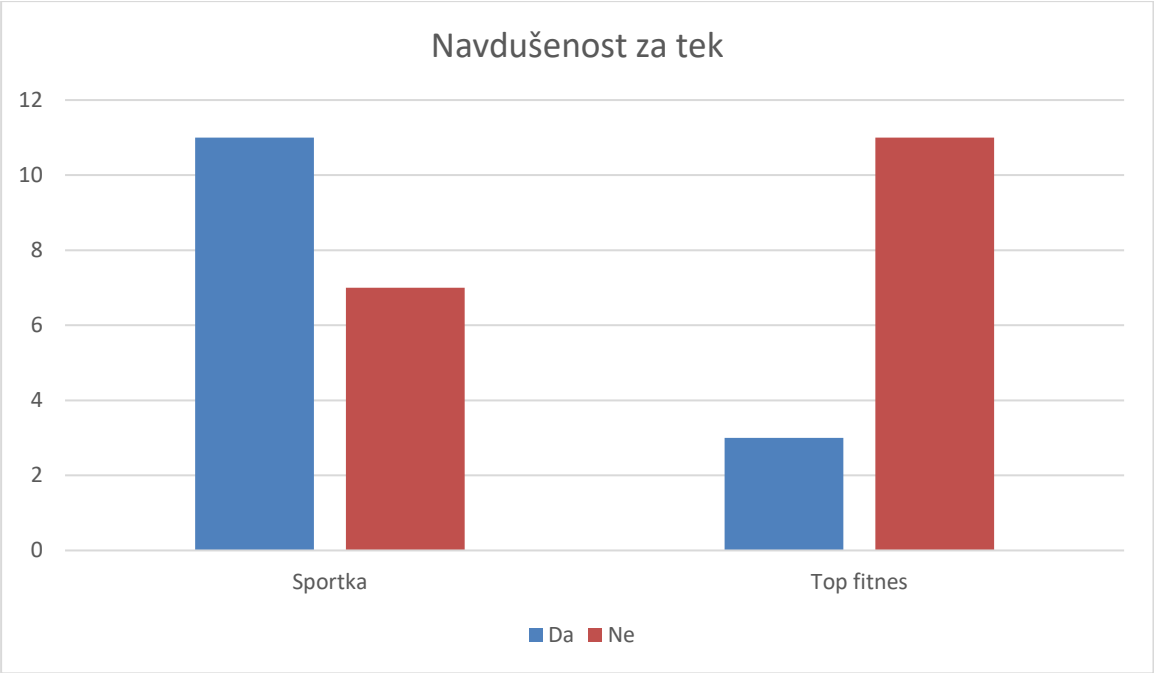
Graf 54: Ali poznate koga, ki je pretiraval s tekom?

Večina anketirancev (57 %) ne pozna nikogar, ki bi pretiraval s tekom in si s tem ogrožal zdravje ali celo življenje.



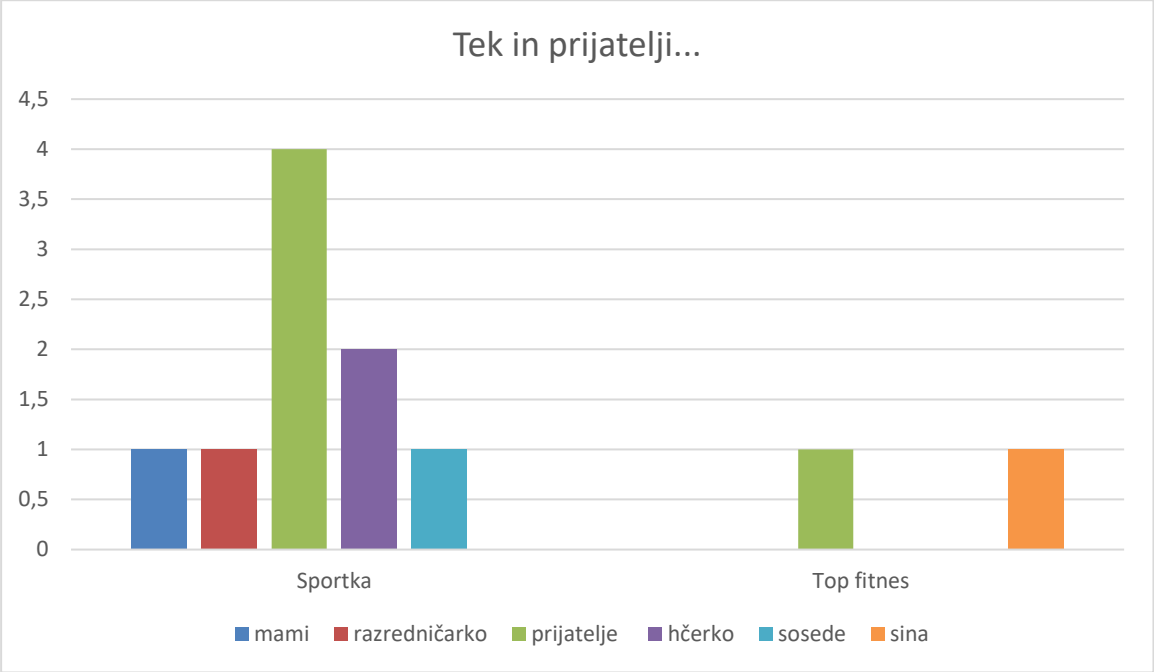
Graf 55: Če ste obkrožili da, kakšne so bile posledice?

Posledice pretiravanja so bile različne poškodbe (69 %) in izčrpanost (31 %).



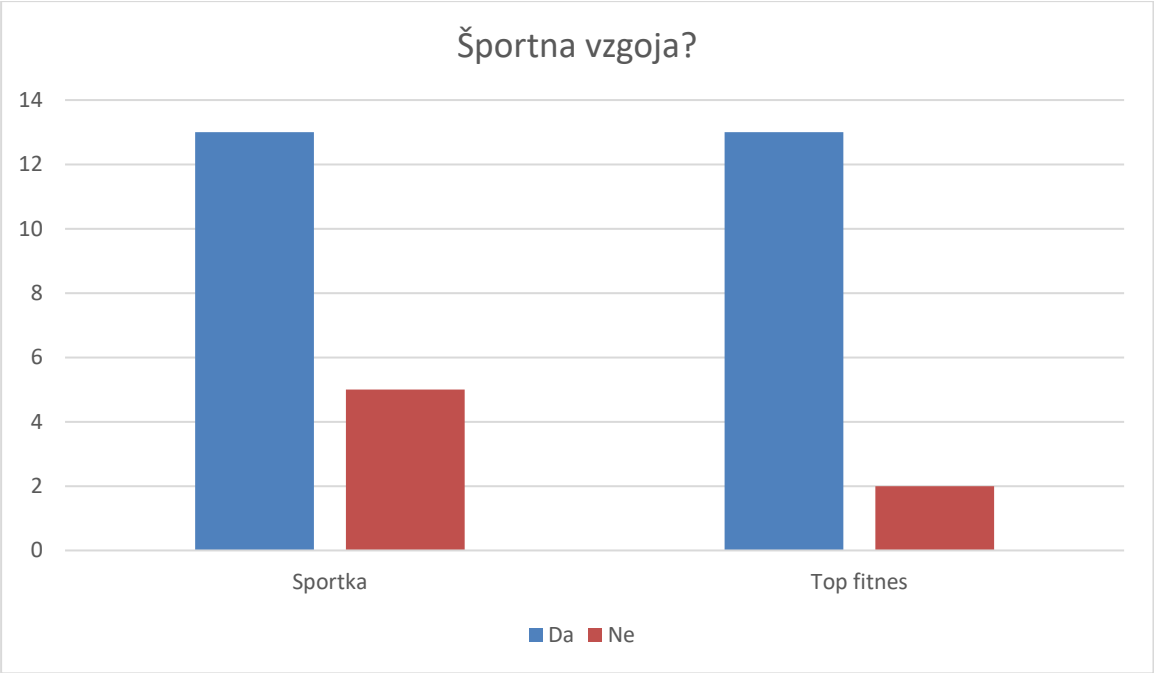
Graf 56: Ali ste za tek navdušili še koga?

44 % anketirancev je za tek navdušilo še koga.



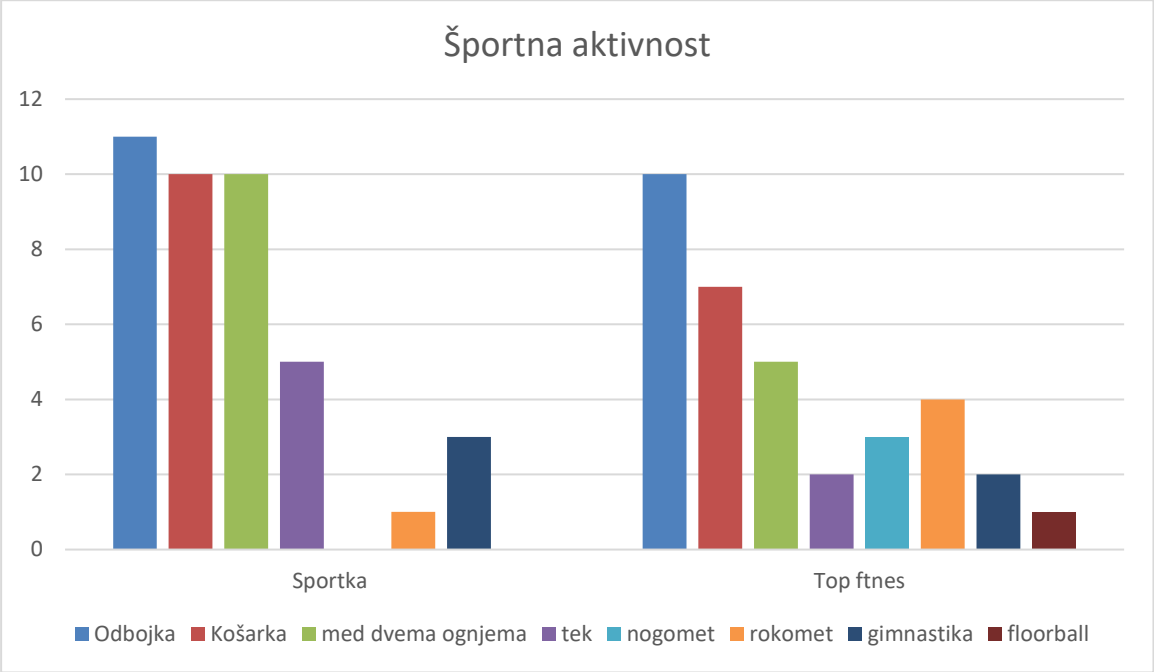
Graf 57: Če ste obkrožili da, koga ste navdušili za tek?

Največ anketirancev je za tek navdušilo še prijatelje in sorodnike.



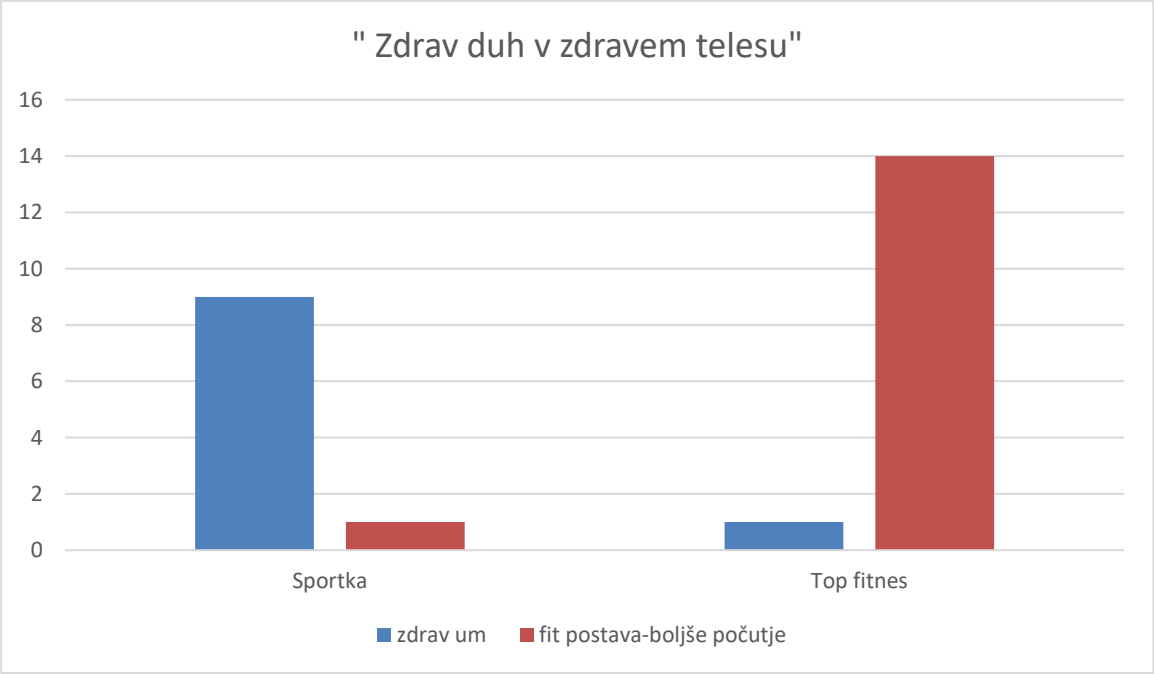
Graf 58: Ali ste v osnovni šoli imeli radi uro športne vzgoje?

Športna vzgoja je bila za anketirance v 79 % priljubljen učni predmet v osnovni šoli.



Graf 59: Katera športna aktivnost vam je bila pri uri šporne vzgoje najbolj všeč?

Anketiranci obeh fitnesov so na prva mesta postavili odbojko, košarko, med dvema ognjema in tek.



Graf 60: Kako si razlagaš naslednjo misel: zdrav duh v zdravem telesu?

Na to vprašanje je odgovorilo 25 (76 %) anketirancev in razmišljajo sledeče: zdrav um, fit postava- boljše počutje, da si optimistično naravnan, psihično se bolje počutiš... nekateri pa so se s to mislijo samo strinjali in napisali: RES JE!

3.2.2 Intervju

Intervju z Nejo Filipič - atletinja, skakalka v daljino in troskokačica iz Žirov

1. **Od kdaj že trenirate?**
   Treniram že od leta 2009 – približno od konca 8. razreda osnovne šole oz. od mojega 14. leta.

2. **Zakaj ste se začeli ukvarjati s tem športom?** atletiko sem se začela ukvarjati, ker sem na šolskem tekmovanju v 8. razredu osnovne šole zelo dobro nastopila in se uvrstila na šolsko državno prvenstvo, kjer je večina otrok že trenirala. Potem sem rekla**,** da poskusim in začeli so me voziti na treninge v Kranj. Vozila sta me moja starša.

3. **Kolikokrat na teden imate trening?**
   Trenutno v pripravljalnem obdobju treniramo 9x na teden, v tekmovalnem obdobju pa 6x na teden oz. 1x na dan (1 dan na teden imamo prosto).

4. **Ali uživate v tem, kar počnete?**
   Večinoma uživam, pridejo pa tudi zelo zelo naporni dnevi in poškodbe. Takrat je potrebno poleg treningov vpeljati še dodatne terapije in še več preventivnega programa, da ne pride do poškodbe ali da se poškodbo čimprej odpravi. Drugače pa je super, ker lahko skoraj vsak dan vstanem ob 9h, se na treningu družim s prijatelji in vsaj 2x na leto, ko je pri nas še mraz, uživam na pripravah v toplih krajih.

5. **Ali veliko potujete po tujih državah?**
   Zelo veliko potujem po drugih državah. Letos bom največ časa preživela na Portugalskem, Angliji, Franciji in Italiji, naslednje leto imamo prvenstva na Japonskem in Nizozemskem, lani pa smo jih imeli na Madžarskem in v Turčiji. Na splošno lahko v tekmovalnem obdobju vsak teden »zamenjam« državo, tako da se jih zvrsti kar nekaj skozi leto. Potem so tukaj še priprave in seveda dopust, ki sem ga zadnja leta preživela v Mehiki, Indoneziji ali Grčiji.

6. **Ali ste med potovanjem spoznali veliko novih ljudi?**
   Ja**,** seveda. V vsakem kraju spoznam nove ljudi**,** s katerimi se tudi spoprijateljim. Z mnogimi sem še vedno v stiku.

7. **Na katero tekmovanje ste najbolj ponosni?**
   Najbolj sem ponosna na 2. mesto na svetovni Univerzijadi, 1. mesto na Mediteranskih igrah in 5. mesto na dvoranskem Evropskem prvenstvu.

8. **Kdo vas najbolj podpira v športnem življenju?**
   Na začetku sta me najbolj podpirala mami in dedi, ki sta me vozila na treninge iz Žirov v Kranj, trenutno pa moj fant, ki mi pomaga na treningih in doma – je voznik, snemalec, maser, kuhar in psiholog.

9. **Ste še koga navdušili za atletiko?**
   A če sem še koga navdušila za treniranje? Ja**,** upam, da sem *(smeh)*. Sigurno sem koga navdušila, da zdaj bolj spremlja atletiko.

4 RAZPRAVA

Z raziskovalno nalogo smo pridobile veliko podatkov. Ker je šport obsežno področje, smo se včasih kar malo “zgubile”. V teoretičnem delu bi lahko poiskale še veliko informacij na temo športa. Tudi analiza anket, izdelava grafov, zapisovanje in oblikovanje besedila ni bilo enostavno, čeprav smo pri delu sodelovale vse tri in si zadolžitve porazdelile.
Za prebiranje odgovorov na vprašanja, ki so nas včasih spravila v dilemo ali dobro voljo, smo porabile kar veliko časa. Nismo obupavale, s pisanjem naloge smo predvsem nadgrajevale lastno znanje.
Na začetku smo razmišljale, da bi ankete razdelile devetim razredom, a smo v prostem času opazile več “športnih” osmošolcev, zato smo ankete razdelile njim.

Pri analizi anket za odrasle nas je marsikateri odgovor presenetil. Večina odraslih je obkrožilo, da jim ustreza tek na daljše proge, le eden je zapisal, da raje teče na krajše razdalje.
Izstopala je tudi 70 letna anketiranka, ki se je od svojega 53. leta udeležila kar 49 tekaških tekmovanj z razdaljo od 10 do 42 kilometrov. Od tega se je največkrat udeležila teka na 21 kilometrov in sicer 19-krat.

Tudi intervju z atletinjo Nejo Filipič je polno zanimivih odgovorov. Res nam je bilo v presenečenje, ko je odgovorila, da ima trenutno treninge 9- krat na teden. Zelo je bilo dobro slišati, da zelo uživa v tem kar počne in ko je rekla da, kadar imamo mi mraz ima treninge v toplih krajih.

Tudi same se ukvarjamo s športom. Dve sva včlanjeni v Športno društvo Tabor Žiri, vse pa v prostem času rade tečemo. Pri treningu atletike, ki jo obiskujeva dvakrat na teden nama je v izziv preteči 5 kilometrsko razdaljo. V prihodnosti pa bomo vse tri zagotovo pretekle tudi več, ker pri teku enostavno uživamo.

Na koncu raziskovanja teka ugotavljamo, da smo Žirovci zelo športni ljudje, dejavni v različnih športnih disciplinah. Vsakodnevno srečujemo pohodnike in tekače različnih starosti, ki se športno podajo na bližnje Gorepeke, Mrzli vrh, Žirk, Javorč… Vsi so nam lahko dober zgled in upamo, da bo tako tudi v prihodnosti.

S pomočjo teorije, anket in intervjuja smo na koncu prišle do ugotovitev, s katerimi lahko potrdimo ali ovržemo na začetku postavljene hipoteze:

Hipoteza 1: Večina učencev ne uporablja aplikacij za tek.

To hipotezo smo potrdile. Pri osnovnošolcih je delež anketirancov, ki aplikacije za tek ne uporablja, prevladujoč 81 % (44 od 54). Menimo, da bi lahko več učencev uporabljalo aplikacije, da bi si lažje zastavljali naslednje cilje.

Hipoteza 2: Včasih so imeli učenci raje športno vzgojo kot danes.

Ta hipoteza je ovržena. Letošnji osnovnošolci so z 89 % (42 od 47) odgovorili, da imajo radi športno vzgojo, odrasli pa z 74 % (26 od 35). Včasih so bile ure športa bolj enolične kot v današnjih učnih programih. Gotovo je temu vzrok tudi napredek športnih pripomočkov.

Hipoteza 3: Učenci in odrasli pred tekom jedo.

Hipteza je ovržena. Pri osnovnošolcih je delež anketirancev, ki pred tekom ne jedo 49 % (27 od 55), saj jih je veliko obkrožilo, da pred tekom jedo le včasih. Pri starejših pa je bil delež anketirancev, ki pred tekom ne jedo 81 % (26 od 32).

Hipoteza 4: Večina anketirancev se jih pred tekom ogreje.

Hipoteza je potrjena. Pri osnovnošolcih je delež anketirancev, ki se pred tekom ogreje 69 % (38 od 55), pri starejših anketirancih pa 59 % (19 od 32).
Vsi pa vemo kako pomembno je, da bi se vsak ogrel pred tekom, da ne bi prihajalo do neljubih poškodb.

Hipoteza 5: Učenci, ki tečejo**,** raje tečejo s prijatelji.

Hipoteza je potrjena. Pri osnovnošolcih je bil delež anketirancev, ki raje tečejo s prijatelji 63 % (31 od 49).
O tem ima vsak svoje mnenje. Zavisi tudi od trenutne situacije in pogojev, ki jih imamo ko tečemo. Običajno pa je tek v dvoje ali v skupini lepši in bolj raznolik.

Hipoteza 6: Starejši anketiranci raje tečejo na daljše proge.

Hipoteza je potrjena. Delež starejših anketirancev, ki raje tečejo na daljše proge**,** je 90 % (od 29 do 32).
Po našem mnenju je starejšim lažje teči na daljše proge, saj se na take teke pripravljajo, trenirajo, pridobivajo kilometrino in se z ustrezno kondicijo udeležijo tudi tekmovanj, kjer pretečejo daljše razdalje.

5 ZAKLJUČEK

Namen naše raziskovalne naloge je bil, da raziščemo področje športa in teka. Posvetile smo se športu, ker nam vsem trem veliko pomeni in imamo rade športno vzgojo v šoli. V nalogi smo želele ugotoviti**,** kdo se več ukvarja s športom – starejši ali mlajši. Ker so športne aktivnosti zelo raznolike, smo po raziskovanju spoznale, da nam je tek najbližji. Tudi same se s tem ukvarjamo, dve obiskujeva celo atletiko in sva včlanjeni v ŠD Tabor Žiri.

Anketi, ki smo ju sestavile**,** sta imeli splošna vprašanja o športu, večina pa jih je bilo v zvezi s tekom. Nanje so odgovarjali osnovnošolci in odrasli. Ker veliko Žirovcev obiskuje vodene vadbe v dveh fitnes centrih, smo ankete odnesle tja in posamezniki so jih tudi rešili. Nekateri so se za reševanje bolj zavzeli kot drugi, vendar smo vseeno dobile informacije, ki smo jih želele.

S pregledom anket smo imele kar veliko dela**,** ampak smo bile z odgovori zadovoljne. Z odgovori osnovnošolcev smo bile manj zadovoljne kot z odgovori starejših občanov, saj so jo ti vzeli bolj resno. Z anketami smo ugotovile, da smo Žirovci precej športni v primerjavi z drugimi kraji, ne samo v teku**,** vendar tudi v drugih športnih aktivnostih.

Najprej smo razmišljale, da bi ankete razdelile učencem devetega razreda, vendar smo večkrat opazile osmošolce, ki so se v prostem času ukvarjali s športom, zato smo ankete raje razdelile osmim razredom. Ker pa smo želele ugotoviti**,** ali se s športom več ukvarjajo starejši ali osnovnošolci, smo ankete razdelile še v dva športna fitnesa v Žireh.

Med pisanjem teoretičnega dela smo veliko podatkov pridobile iz različnih knjig, nekaj pa tudi z interneta. V teoriji smo veliko časa porabile pri opisovanju vrst športa. Opisale smo zgodovino športa, vrste športov, prehrano športnika in pomen gibanja. Menimo, da bi v teoretičnem delu naloge iz različnih virov lahko pridobile še veliko več podatkov o teku, ki nas je najbolj zanimal.

Pri raziskovanju smo ugotovile, kdaj je svetovni dan gibanja (10. maj).

Opravile smo tudi intervju z atletinjo, troskakačico in skakalko v daljino – Nejo Filipič. Izbrale smo jo zato, ker prihaja iz Žirov in jo ena izmed nas tudi osebno pozna.

Če bi to raziskovalno nalogo delale še enkrat, bi se tega lotile nekoliko drugače. V grafih bi združile starejše in mlajše, saj bi bilo delo lažje in kot že rečeno, bi se na tek kot disciplino v naši raziskovalni nalogi najbolj osredotočile.

Po trdem delu smo prišle do konca z vsemi rezultati, ki smo jih pridobile. Izvedele smo veliko o športu. Z odgovori anket smo bile zadovoljne, nekateri odgovori so bili tudi zelo presenetljivi. Ugotovile smo, da smo Žirovci zelo športni, ne samo pri teku**,** temveč tudi pri drugih športnih disciplinah. Naša raziskovalna naloga je gotovo izziv za nadaljne raziskovanje tega področja. Tudi same bi še marsikaj spremenile ali dodale. Pri izdelavi naloge smo se veliko naučile, najbolj pa se zavedamo tega, da zdravo športanje veliko pripomore k zdravemu življenjskemu slogu. Naj našo raziskovalno nalogo zaključimo z mislijo:

Ni zmagovalec tisti, ki zmeraj zmaga in nikdar ne pade. Zmagovalec je tisti, ki nikdar ne odneha in zmeraj vstane.

6 VIRI IN LITERATURA

Šugman R., Rožman M. *Sto slovenskih športnikov*. Ljubljana: Prešernova družba, 2005.

Gifford, C.: Olimpijske igre: popolni vodnik po največjem športenem prazniku na svetu. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije, 2004.

Filipič, N. Ustni vir. Žiri, februar 2024.

Spletni viri:

Wikipedija- zgodovina športa (citirano novembra 2023)
https://sl.wikipedia.org/wiki/%C5%A0port

Wikipedija- Olimpijske igre (citirano novembra 2023)
https://sl.wikipedia.org/wiki/Olimpijske_igre

Wikipedija, knjiga Olimpijske igre- dirkališčno kolesarstvo (citirano novembra 2023)
https://sl.wikipedia.org/wiki/Dirkali%C5%A1%C4%8Dno_kolesarstvo

Wikipedija- skok z elastiko, motokros, rolkanje, deskanje (citirano novembra 2023)
https://sl.wikipedia.org/wiki/Skok_z_elastiko,https://sl.wikipedia.org/wiki/Motokros,
https://sl.wikipedia.org/wiki/Rolkanje, https://sl.wikipedia.org/wiki/Deskanje

Jamarstvo v Sloveniji (citirano novembra 2023)
https://slovenia-outdoor.com/experiences/jamarstvo/

Wikipedija- jadralno padalstvo, odbojka na mivki, orentacija (citirano decembra 2023)
https://sl.wikipedia.org/wiki/Jadralno_padalstvo,
https://sl.wikipedia.org/wiki/Odbojka_na_mivki, https://sl.wikipedia.org/wiki/Orientacija

Wikipedija- dviganje uteži, bodibilding (citirano decembra 2023)
https://sl.wikipedia.org/wiki/Bodibilding, https://sl.wikipedia.org/wiki/Dviganje_ute%C5%BEi

Wikipedija- ameriški nogomet, košarka, nogomet, odbojka, rokomet (citirano decembra 2023)
https://sl.wikipedia.org/wiki/Ameri%C5%A1ki_nogomet,
https://sl.wikipedia.org/wiki/Ko%C5%A1arka,https://sl.wikipedia.org/wiki/Nogomet,
https://sl.wikipedia.org/wiki/Odbojka, https://sl.wikipedia.org/wiki/Rokomet

Varuh zdravja- zdrava prehrana športnika (citirano marca 2024)
https://www.vzajemna.si/nasveti-strokovnjakov/nasveti/nasvet/zdrava-prehrana-sportnika

NIJZ- svetovni dan gibanja (citirano marca 2024)
https://nijz.si/zivljenjski-slog/telesna-dejavnost/svetovni-dan-gibanja-2022-vec-gibanja-prinasa-vec-koristi-za-zdravje/

7 PRILOGE

Priloga 1: Anketa za učence

ANKETA

Smo učenke 9. razreda Osnovne šole Žiri in odločile smo se izdelati raziskovalno nalogo na temo športnih aktivnosti (tek). Sestavile smo anketni vprašalnik in v veliko pomoč nam bo, če boste na naša vprašanja iskreno odgovorili tudi vi. Že v naprej se vam najlepše zahvaljujemo.

Kaja,
Katarina in Leja

Spol: moški ženski Razred: _____

1. Ali imaš v šoli rad uro športne vzgoje?

   DA NE

2. Katera športna aktivnost ti je pri uri športne vzgoje najbolj všeč?

a) odbojka
b) košarka
c) med dvema ognjema
d) tek
e) nogomet
f) rokomet
g) drugo:_____

3. Kdo od staršev ali znancev se v prostem času še ukvarja s športnimi aktivnostmi?

a) ati b) mami c) oba starša d) nihče e) drugo:_____

5. Katero aktivnost izvajajo?

a) tek b) nogomet c) namizni tenis č) badminton d) košarka e) joga f) drugo: _____

4. Zakaj bi se tebi zdelo dobro, da bi se oz. se tudi tvoji bližnji ukvarjajo s športom?

_____

_____

5.Se ti zdi, da se odrasli ljudje danes več ukvarjajo s športom, kot so se včasih?

DA NE

6. Meniš, da se v Žireh ljudje več ukvarjajo s športom kot drugje? DA NE

Utemelji svojo izbiro.

_____

7.Kako si razlagaš naslednjo misel: *»Zdrav duh v zdravem telesu?«*

_____

_____

Naslednja vprašanja se nanašajo na tek.

8. Ali rad tečeš? DA NE VČASIH

9. Ali raje tečeš sam ali v skupini? Zakaj?

_____

10. Kje običajno tečeš?

a) gozdne poti b) asfalt c) makadam č) stadion d) drugo: _____

11. Ali raje tečeš: po ravnini ali po razgibanem terenu (hribu)? Zakaj?
_____

12. Katera dolžina ti najbolj ustreza?
a) 60 m b) 100 m c) 300 m č) 600 m d) več

13. V katerem letnem času opaziš največ tekačev? Zakaj?
_____

14. Ali uporabljaš tekaško stezo? DA NE

15. Kdaj običajno tečeš? A) zvečer b) zjutraj c) pri urah športne vzgoje

16. Ali se ogreješ pred tekom? DA NE

17. Ali si se kdaj poškodovali pri teku? DA NE

18. Pri čem tek najbolj pomaga (možnih je več odgovorov):

a) sproščanju b) boljši koncentraciji c) zmanjševanju stresa č) ohranjanju kondicije
d) uravnavanju telesne teže e) drugo: _____

19. Ali pred tekom ješ? DA NE VČASIH

- Če si obkrožil da, kaj poješ?
  _____
- Zakaj ješ pred tekom?
  _____

20. Ali med oz. po teku popiješ kakšen proteinski napitek? DA NE

- Če si obkrožil da, napiši kateri. _____

21. Če imaš psa, ali ga kdaj vzameš s seboj na tek? DA NE nimam psa

22. Ali si se kdaj udeležil kakšnega tekaškega tekmovanja?
DA NE
- Če si obkrožil da, napiši katerega in kolikokrat.
  _____

23. Ali pri teku uporabljaš katero od teh naprav?
a) pametna ura b) telefon c) nič od tega č) drugo: _____

24. Ali uporabljaš kakšno aplikacijo, ki ti izmeri kolikšno dolžino si pretekel? DA NE

- Če si obkrožil da, napiši katero. _____

25. Ali poznaš koga, ki je pretiraval s tekom? DA NE

- Če si obkrožil da, kakšne so bile posledice?
  _____

Priloga 2: Anketa za odrasle

ANKETA

Smo učenke 9. razreda Osnovne šole Žiri in odločile smo se izdelati raziskovalno nalogo na temo športnih aktivnosti (tek). Sestavile smo anketni vprašalnik in v veliko pomoč nam bo, če boste na naša vprašanja iskreno odgovorili tudi vi. Že v naprej se vam najlepše zahvaljujemo.

Kaja, Katarina in Leja

Spol: moški ženski Starost: _____ let

1. Od katere starosti se ukvarjate s tekom/radi tečete? _____

2. Ali ste včlanjeni v katero od športnih društev? DA NE
   - Če ste obkrožili da, napišite katero. _____

3. Ali obiskujete organizirano tekaško vadbo? DA NE

4. Ali raje tečete sami ali s prijatelji? Zakaj?
   _____

5. Kje najraje in največ tečete?
a) gozdne poti b) asfalt c) makadam č) stadion d) drugo: _____

6. V čem je razlika teka po ravnini ali po razgibanem terenu (hribu)?
_____
_____

7. Katera dolžina vam najbolj ustreza?
a) 60 m b) 100 m c) 300 m č) 600 m d) več kilometrov

8. V katerem letnem času najraje tečete? Zakaj?
_____

9. Ali uporabljate tekaško stezo? DA NE

10. Ali raje tečete zvečer ali zjutraj?
_____

11. Ali se ogrejete pred tekom? DA NE

12. Ali ste se kdaj poškodovali pri teku? DA NE
   - Če ste obkrožili da, napišite kakšno poškodbo ste imeli.
     _____
     _____

13. Pri čem vam tek najbolj pomaga (možnih je več odgovorov):
a) sproščanju b) boljši koncentraciji c) zmanjševanju stresa č) ohranjanju kondicije
d) uravnavanju telesne teže e) drugo: _____

14. Koliko časa na teden posvetite teku?
_____

15. Ali pred tekom jeste? DA NE
   - Če ste obkrožili da, napišite kaj. _____

16. Ali med/po teku (po)pijete kakšen proteinski napitek? DA NE

- Če ste obkrožili da, napišite kateri. _____

17. Če imate psa, ali ga kdaj vzamete s seboj na tek? DA NE nimam psa

18. Ali ste se kdaj udeležili kakšnega tekaškega tekmovanja?
DA NE

- Če ste obkrožili da, napišite katerega in kolikokrat._____
- Zakaj ste se udeležili tekmovanja? _____
_____
_____
- Ali ste bili zadovoljni s svojim dosežkom – rezultatom? DA NE
Zakaj?_____

19. Ali pri teku uporabljate katero od teh naprav?
a) pametna ura b) telefon c) nič od tega č) drugo: _____

20. Ali uporabljate kakšno aplikacijo, ki vam izmeri, kolikšno dolžino ste pretekli?
DA NE

- Če ste obkrožili da, napišite katero. _____

21. Ali poznate koga, ki je pretiraval s tekom? DA NE

- Če ste obkrožili da, kakšne so bile posledice?_____

22. Ali ste za tek mogoče navdušili še koga? DA NE

- Če ste obkrožili da, koga ste navdušili za tek?_____

23. Ali ste v osnovni šoli imeli radi uro športne vzgoje?
DA NE

24. Katera športna aktivnost vam je bila pri uri športne vzgoje najbolj všeč? Obkroži.
a) odbojka
b) košarka
c) med dvema ognjema
d) tek
e) nogomet
f) rokomet
g) drugo: _____

25. Kako si razlagate naslednjo misel: *»Zdrav duh v zdravem telesu? «*
_____
_____
_____