



Herman Berčič

Gibalna/športna dejavnost za zdravo družino

(Razmislek ob 14. Kongresu športa za vse)

Izvleček

Ob koncu novembra 2019 je v Ljubljani potekal 14. kongres športa za vse z naslovom »Gibalna/športna dejavnost za zdravo družino«. Z navedenim naslovom smo opredelili obravnavo raznolikih vprašanj in problemov, ki so bili in so še vedno povezani s športnorekreacijskim oz. gibalno/športnim udejstvovanjem družine. Navedeno tematiko smo obravnavali z različnih strokovnih in znanstvenih gledišč v tesni povezavi z zdravjem družine. V ospredju sta bila predvsem javnozdravstveni in kineziološki (športoslovni) vidik, nekateri prispevki pa so gibalno/športno dejavnost družine obravnavali tudi s sociološkega in ekonomskega vidika. Družino smo opredelili v ožjem in širšem smislu tudi v medsebojni povezanosti posameznih družinskih članov različnih generacij. Temeljno spoznanje kongresa je bilo, da je gibalno/športno dejavna družina bolj zdrava in lažje ter uspešneje opravlja vsakodnevne naloge in odplavlja negativne učinke vsakodnevnih stresov. Strokovna obravnava navedene tematike je bila zaradi navedenega upravičena, potrebna in smiselna. Kongres so obogatili tudi s posterji in primeri dobrih praks, katerih kakovostna raven postopoma raste.

Ključne besede: družina, zdravje, gibalno/športna dejavnost, javno zdravstveni vidik, kineziološki vidik, sociološki vidik, ekonomski vidik.



Najava 14. kongresa športa za vse. Foto: H. Berčič

Physical/sport activity for a healthy family

(Consideration upon the 14th World Sport for All Congress)

Abstract

At the end of November 2019, the 14th World Sport for All Congress entitled 'Physical/sport activity for a healthy family' was organised in Ljubljana. This title encompasses different issues and problems that were and are still related to a family's sporting, recreational and physical activity. The theme of the congress was discussed from different expert and scientific perspectives that are closely connected to family health. The focus was on the public health and kinesiological (sport science) aspects, whereas some contributions also dealt with the physical/sporting activity of the family from the sociological and economic aspects. Family was also defined in a narrow and a broader sense in terms of the interconnectedness of individual family members of different generations. The main finding of the congress was that families who are more physically active or play more sport are healthier and perform their daily tasks more easily and effectively, as the negative effects of the stressful life are reduced. Due to the above, expert consideration of this theme was both necessary and reasonable. The congress was upgraded with posters and examples of good practices, the quality of which has gradually been increasing.

Key words: family, health, physical/sport activity

■ Uvodne misli

Po številnih temah, ki smo jih v zadnjih dvajsetih letih obravnavali na posameznih kongresih športne rekreacije oziroma športa za vse v Sloveniji, smo ob koncu preteklega leta (2019) osrednjo pozornost namenili športnorekreativnemu oziroma gibalno/športnemu udejstvovanju družine. Razlogov za izbor navedene teme je bilo več. Temeljni je izhajal iz dosedanjih strokovnih in znanstvenih spoznanj, ki so povezani z osnovanjem, zorenjem in razvojem družine v ožjem in tudi širšem smislu te pojmovne opredelitve. V širšem smislu navedena spoznanja povezujemo z družino v sekundarnem krogu, torej s starimi starši, vse skupaj pa z rednim športnorekreativnim udejstvovanjem oziroma gibalno/športno dejavnostjo vseh družinskih članov. Opisane dejavnosti pa smo povezali tudi z zdravjem, tako da je minuli kongres nosil naslov, ki je naveden že v naslovu tega prispevka.

Drugi razlog za izvedbo navedenega kongresa je izhajal iz teženj, da bi v najbolj zgodnjem obdobju osnovanja in delovanja družine z močnimi motivacijskimi silnicami vplivali na začetek gibanja in spodbujali gibalno/športno udejstvovanje v družini. Tako naj bi poskrbeli za trajne in globoko vsajane gibalne izkušnje, ki bodo spremljale slehernega družinskega člana vse življenje. Torej od zgodnjega otroštva, preko mladostništva in zrelega obdobja vse do tretjega življenjskega obdobja ter do pozne starosti. V bistvu naj bi predstavili take metode ter animacijske in promocijske poti,



Bivši minister za izobraževanje, znanost in šport dr. Jernej Pikalo ob otvoritvi kongresa. Foto: A. Fevžer

da bi redno in sistematično gibanje postalo pomembna sestavina kakovosti življenja vseh družinskih članov. To pomeni, da naj bi vse generacije vključili in navedeno udejstvovanje in prispevali določen delež tudi k medgeneracijskemu sodelovanju in sožitju.

Vse skupaj naj bi, če uporabimo prispodobo, »privedli« do praga družinskih vrat, jih odprli in jim ponudili kar se da dobre in slehernemu posamezniku prilagojene gibalno/športne dejavnosti oziroma programe, skladne z načelom individualizacije. V zadnjem obdobju so vse bolj prisotne težnje za zdravo ukvarjanje z rekreativnim športom oziroma gibalno/športnimi dejavnostmi, v kar naj bi bilo vključeno vse prebivalstvo Slovenije. To naj bi bil hkrati tudi prispevek k športni kulturi celotnega slovenskega naroda.

■ Kako je bila v preteklem obdobju obravnavana športna rekreacija oziroma gibalno/športna dejavnost v družini ?

V preteklem obdobju je bilo v našem širšem okolju (na tleh bivše Jugoslavije) kar nekaj obravnav športne rekreacije v družini. Osredotočili se bomo na problematiko in obravnavo gibalno/športnega oziroma športnorekreativnega udejstvovanja v slovenski družini. Pozornost bomo usmerili v zadnje razvojno obdobje, čeprav se je o športni rekreaciji družine že veliko govorilo in tudi dogajalo pred nastankom samostojne slovenske države. Naj omenimo samo znano trimsko gibanje v 70-ih letih prejšnjega stoletja in znane trimske akcije **»Vsi na kolo za zdravo telo«, »Pot pod noge krepimo srce«, »Za vitko postavijo je plavanje pravo«, »Vsi veselo na poljanu belo« in »Vedno mladi tečemo radi« (Berčič, 1980).** Vse navedene akcije so bile posebej namenjene tudi družinam, ki so se v razmeroma velikem številu udeleževale tovrstnih dejavnosti v številnih slovenskih krajih. Potem so se zvrstile še številne druge akcije, kot so bile **»Sonce, voda, zrak, svoboda, razgibajmo življenje«, »Teden športa«, »Mesec športa«, »Pohod ob žici okupirane Ljubljane«, danes »Pohod ob žici«,** številne tekaške in kolesarske prireditve ter športnorekreativne prireditve teka na smučeh. V zadnjem obdobju postaja vedno bolj odmevna vseslovenska tekaška



Uvodni nagovor predsednika OKS ZŠZ g. Bogdana Gabrovca. Foto: A. Fevžer

prireditve v Ljubljani, sicer pa število različnih pohodov in športnorekreativnih prireditvev nasploh v Sloveniji nenehno narašča.

Vse te akcije, ki so vključevale različne športnorekreativne dejavnosti, so bile namenjene animaciji in promociji rednega in sistematičnega gibalno/športnega oziroma športnorekreativnega udejstvovanja vseh družinskih članov, torej družine v celoti.

Med pomembnejšimi dogodki, ki so povezani z obravnavo gibalno/športnega udejstvovanja družine, naj omenimo posvet **»Šport v družini«,** ki ga je leta 1995 pripravil Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez. Takrat je s tem poskušal usmeriti pozornost strokovne in laične javnosti ter družbeno skrb h gibalno/športni dejavnosti družine. Naglašeni sta bili priložnost in odgovornost hkrati, ki jo imajo mladi starši (in starši nasploh) pri uresničevanju in širjenju osnov gibalnega in športnorekreativnega udejstvovanja. Prav tako je bilo poudarjeno, da so družine, ki se med drugim tudi športno udeležujejo, na boljši poti, da bodo njihovi člani ustvarjalni kot posamezniki v harmonični družini in kot pomembni ustvarjalci celotne družbene skupnosti (Tušak, Tušak in Tušak, 2003). Takrat je bilo ugotovljeno, da se na osnovi nekaterih raziskav pri nas vse več staršev zaveda, kako pomembne so igrive športne in gibalne dejavnosti za celostni razvoj otrok in kaj z njimi otroci lahko pridobijo (Doupona Topič, 2000).

Posebno pozornost smo področju športne rekreacije v družini namenili na **5. Kongresu športne rekreacije,** kjer smo posamezne segmente, vprašanja in probleme športnorekreativnega udejstvovanja



Prof. dr. Mojca Doupona pred avditorijem ob uvodni predstavitvi. Foto: A. Fevžer

nja v družini obravnavali z več zornih kotov oziroma gledišč. Ugotovili smo oziroma potrdili sicer takrat že znana dejstva, da je družina središče in temelj, kjer se porajajo osnovne gibalne navade in pridobivajo temeljna motorična znanja. Pomembna je gibalna abeceda (ABC – športa) in gibalne izkušnje (gibalna mavrica), kjer otrok (ali več otrok) ob očetu in materi raste (rastejo) in si tako ustvarjajo temelje za kasnejše redno športnorekreativno udejstvovanje (Berčič, 2004).

V omenjeni takratni obravnavi smo tudi zapisali, da je družina mikrokozmos človeškega makrokozmosa (Tušak, Tušak in Tušak, 2003). Takrat so številni strokovnjaki opozorili na pomemben vpliv družine pri otrokovem razvoju, saj dobi otrok v navedenem mikrosocialnem okolju prve in osnovne izkušnje v telesnem, čustvenem, duševnem, socialnem in duhovnem razvoju. Veliko tega otrok pridobi prav s telesnim gibanjem oziroma s temeljnimi gibalno/športnimi dejavnostmi (Berčič, 2004). Odnos do gibanja in različnih gibalnih ter športnih aktivnosti se najboljše in najhitreje oblikuje prav v družini. V tej osnovni življenjski celici koreninijo mnoge osebnostne značilnosti, sposobnosti in lastnosti otroka, pa tudi mnoge gibalne (motorične) izkušnje in navade. Koliko tega bo otrok osvojil zavisi predvsem od staršev in od tega, kakšno »gibalno mavrico« so mu nudili v času razvoja in zorenja (Berčič, 2000).

Res je torej pomembno vprašanje, koliko so starši pripravljeni, sposobni in zmožni s svojimi lastnimi zgledi (tudi z zdravim

življenjskim slogom, ki ga živijo in rednim gibalno/športnim oziroma športnorekreativnim udejstvovanjem) voditi svojega otroka in mladostnika ter ga oblikovati v celovito in vsestransko razvito osebnost. Ob tem je smiselno navesti še naslednjo misel: »Družina prav z intenzivnimi, razmerno trajnimi in intimnimi odnosi izredno močno oblikuje otrokovo osebnost, zlasti v zgodnjem predšolskem obdobju. Pogosto so družinski vplivi takšni, da jih otrok sprejme globoko vase in ga kasneje v širšem družbenem delovanju spremljajo kot tihi partner« (Petrovič, Doupona, 1996, po Berčič, 2004).

■ Vsebinska zasnova kongresa

Programski svet kongresa je celotno tematiko predstavil in obravnaval v dveh vsebinskih sestavih oziroma sklopih. Prvega smo poimenovali **Javno zdravstveni sklop**, drugega pa **Kineziološki sklop**, ki je bil razdeljen v dva dela, tretji del pa je bil namenjen obravnavi praktičnih izkušenj pri udeležanju športnorekreativnega oziroma gibalno/športnega udejstvovanja posameznih družinskih članov vseh generacij oziroma celotne ožje in širše družine.

Večina prispevkov je bila predstavljenih v plenarnem delu, del pa tudi v praktičnem delu v delavnicah in na posterjih. Celotna vsebina je predstavljena v Zborniku prispevkov v pisni obliki, pa tudi na internetnih straneh. V zvezi z vsebinsko zasnovo Zbornika naj omenimo, da so v uvodnem

delu predstavljene tri temeljne vsebine, ki v verbalni obliki na kongresu niso bile predstavljene, predstavljajo pa osnovo za celotno obravnavo izbrane tematike. Te vsebine so naslednje: »**Naše telo je narejeno za gibanje – družina kot prvi promotor zdravega načina življenja z gibanjem**« (Pajek Bučar, M., 2019), »**Gibalno/športna dejavnost za zdravo družino**« (Berčič, H., 2019) in »**Slovenska družina s celotnimi vsebinami, gibalne kulture, rekreacije in športa**« (Matoh, J., 2019).

Uvodno predavanje na posvetu je v plenarnem delu predstavila Doupona, M. (2019) z naslovom »**Kako razumeti vlogo družine v širšem družbeno-športnem kontekstu**«. Ker je celotna vsebina zbrana v zborniku, bomo iz posameznih sklopov navedli le nekaj prispevkov.

Uvodni prispevek v **Kineziološkem sklopu – 1. del** je predstavil Hosta, M. (2019) z naslovom »**Playnes pedagogika – za srčnost pri delu z mladimi**«, v nadaljevanju pa so sledili »**Pomen varne vadbe v prenatalnem in postnatalnem obdobju ženske**« (Rosina, L., 2019); »**Gibanje kot veščina in vrednota v sodobni družini**« (Jenko, G. (2019)), ta sklop pa je zaključila Dolenc, M. (2019) s prispevkom »**Domača telovadba za vse generacije**«.

Prvi prispevek v **Javno zdravstvenem sklopu** z naslovom »**Ena vadi za dva. Telesna dejavnost v pripravi na porod in starševstvo in vodena vadba za nosečnice v zdravstvenem domu**« je predstavila Drglin, Z., Pucelj, V., Frigelj, N. (2019). Sledili so prispevki »**Spodbujanje gibanja preko programa zdravja v vrtcu**« (Zupančič Tisovec, B., Knific, T., 2019), »**Družinska obravnava debelosti**« Truden Dobrin, P., Jurak, G. (2019), in »**Šolske torbe – z njimi povezane težave in možne rešitve**« (Remec, M., 2019). Zadnji prispevek v tem delu je predstavil Gerlovič D. (2019), z naslovom »**Športna rekreacija v družini in njen pomen za slovensko gospodarstvo**«.

V drugem Kineziološkem sklopu pa so prevladovala teme, povezane z gibanjem družine v naravnem okolju. Tako je Dretnik, D. (2019), predstavil prispevek »**Z otroki v hribe**«, Kuzman, U. (2019) je govoril o tem, da »**Z otroki v gore ne hodi-mo, otroke v gorah spremljamo**«. Sledil je Jaunik, M. (2019) s temo »**Z družino v naravo**«. Ta sklop pa je zaključila Kajtna, T. (2019) s prispevkom »**Vloga družine pri spodbujanju ljubezni do gibanja**«.

V drugem dnevu so bili predstavljeni primeri dobrih praks s praktičnimi prikazi, kar je v določeni meri obogatilo delo kongresa, prav tako pa tudi posterji, ki so spremljali dogajanje na kongresu.

■ Nekatera pomembnejša spoznanja kineziološkega dela kongresa

Rdeča nit 14. kongresa Športa za vse je bila družina in njena športnorekreativna oziroma gibalno/športna dejavnost z vsemi razsežnostmi. Upravičeno lahko zapišemo, da so posamezne predavateljice in predavatelji s svojimi prispevki na osnovi poznavanja strokovno izbranih tem, znanstvenih izsledkov in praktičnih izkušenj prinesli določeno osvežitev v obravnavo predstavljanih vsebin kongresa.

Gledano na splošno so posamezni prispevki sledili biološki krivulji razvoja človeka, kar pomeni od njegovega rojstva (in še določen čas prej), preko posameznih razvojnih stopenj oziroma obdobj do zaključka življenja.

V povezavi z obravnavo družine se vse začne že v prenatalnem (predporodnem) obdobju in nadaljuje v postnatalnem (poporodnem) obdobju, kot je naglasila avtorica **Rosina, L., (2020)**. Na začetku prispevka je povzela temeljna spoznanja, ki so naslednja: »Nosečnost in porod sta življenjski obdobji, ki spremenita način življenja, razmišljanja in doživljanja pri ženski. Začnejo se porajati strahovi, vprašanja in skrbi, povezane z nosečnostjo, s plodom ter kasneje po porodu, predvsem skrbi, povezane z otrokom. Zdrava nosečnica, ki se kakovostno prehranjuje, pije veliko tekočine in se dovolj giba, zagotavlja najboljši razvoj za otroka. Po porodu pa naj se ob zdravniškem nadzoru priključi rekreativni vadbi. Ta vadba mora biti prilagojena njenemu telesu po porodu in njenemu psihofizičnemu stanju. Prav tako kot je gibalna aktivnost pomembna za ženske po porodu, pomembno pa je tudi, kako skupaj z otrokom preskušata različne gibalne vzorce na različnih razvojnih stopnjah, dobivata določene izkušnje, spretnosti in učinkovitejšo motorično kontrolo za napredek na naslednjo stopnjo razvoja. Izbrana vadba naj bo za to načrtno vodena in usmerjena h konkretnim ciljem. Čeprav se pojavlja vedno več skupinskih vadb za mame in dojenčke,



Dr. Boris Sila in dr. Herman Berčič v vlogi moderatorja na kongresu. Foto: A. Fevžer

je na področju njihovega ozaveščanja še vedno storjenega premalo.«

»Tudi za naslednja razvojna obdobja otroka je treba storiti več. Namreč otrokov razvoj je kompleksen proces in nujno je, da nanj gledamo celostno. Otrok mora imeti prilikost za izbiro, kako bo sodeloval z nami. To mu lahko omogočimo na različne načine, da doseže največ, kar trenutno zmore, in mu dopustiti, da sodeluje po svoje. Vendar pa moramo ob tem nenehno skrbeti za zdrav življenjski slog, ki mora najprej postati naš vsakdan, da ga bo otrok lahko posvojil in sprejel kot naravnega. Otroci v predšolskem obdobju so radovedni in samoiniciativni in pomembno je, da jih odrasli vidimo in slišimo v danem trenutku ter jih znamo ustrezno podpreti. Za razvoj gibalne dejavnosti sta ključna notranji vzgib in želja otrok in staršev ter ustrezno usposobljen športni pedagog, ki zna otroke ustrezno usmeriti. Redna gibalna dejavnost v otroštvu predstavlja pomembno razvojno spodbudo, ki je koristna za krepitev in varovanje zdravja ter ohranjanja primerne telesne učinkovitosti. Prav tako pa je navedeno dejavnost mogoče povezati z doseganjem višje kakovosti življenja, kar pa pripomore k oblikovanju takšnih navad in vedenjskih vzorcev, ki zagotavljajo vseživljenjsko gibalno dejavnost.« (**Kuhelnik, A. K., (2019)**).

V zvezi s tem je uvodnem zapisanem prispevku svoje misli strnila **Pajek, M. (2019)**: »Največje in najvrednejše darilo, ki smo ga ob rojstvu prejeli je naše telo. Kako bomo v odrasli dobi skrbeli zanj, pa je odvisno od vzgoje. To pomeni, da imamo starši veliko odgovornost in zavezo, da vzgajamo otroka na način, da bo poleg ostalih vrednosti razvil tudi spoštljiv odnos do svojega te-

lesa. V spoštljiv odnos do telesa pa poleg zdrave prehrane in higiene spada tudi gibalno dejaven način življenja. Starši smo prvi neposredni stik z otrokom, ki iz dneva v dan postaja gibalno bolj dejaven.

Otrok prvih sedem let svojega življenja kopira vedenje staršev (vzgojiteljev, učiteljev, trenerjev) tako na verbalni kot na neverbalni ravni in ga ponotranja. Po mnenju nekaterih strokovnjakov kar 70 % vse izmenjave sporočil poteka preko neverbalne komunikacije. Otrok do sedmega tako nekritično ponotranja vse informacije na različnih ravneh (telesni, energijski, informacijski in duhovni), ki se skladiščijo v njegovo podzavest in na ta način ustvarja vzorce delovanja za vsa nadaljnja obdobja njegovega življenja. Odločitev za gibalno dejaven način življenja je od samega začetka v rokah staršev in družine, kasneje pa zavisi tudi od kakovostnih vadbениh programov, ki morajo biti prilagojeni otrokovi starosti. Pomemben dejavnik pri tem pa so tudi vzgojno-izobraževalne ustanove, kjer imajo primarno vlogo vrtci in nižji razredi osnovne šole.«

V zvezi z obravnavo športnorekreativne oziroma gibalne dejavnosti v družini je svoj razmislek **Berčič, H. (2019)** strnil v naslednje: »Obravnava gibalno/športne dejavnosti v družini je vedno znova aktualna. Športnorekreativna dejavnost in raznolike vrste gibanja v družinskem okolju vseh treh generacij, pridobivajo na vrednosti in pomenu. Zaradi sodobnega razvoja računalniške tehnologije in digitalnega sveta je vse bolj ogroženo zdravje posameznih družinskih članov, še zlasti zaradi pomanjkanja gibanja. Vidne vrzeli nastajajo tudi v medsebojni komunikaciji, na čustvenem področju, kar vse bolj vodi v odtujevanje



Aktivni odmor udeležencev kongresa. Foto: A. Fevžer

posameznih družinskih članov. Zato naj bi v vsako družino »skozi odprta vrata vstopila« redna gibalno/športna oziroma športnorekreativna dejavnost. Družina naj bi jo sprejela z odprtimi rokami, hkrati pa naj bi slehernemu družinskemu članu omogočili igrivo in doživljajsko polno gibalno/športno dejavnost.

Družina je temelj, v kateri mora biti dana možnost, da v otrokov čustveni svet, v njegovo telesno zavedanje, v porajajoči se duh, v njegovo druženje z drugimi družinskimi člani vključimo gibalno/športne dejavnosti, ki se bodo vanj dokončno »naselile« in v njem tudi ostale. Znano je, da je mogoče z raznolikimi gibalnimi dejavnostmi in s športom učinkovati tudi na vedenjske vzorce otrok, hkrati pa je mogoče s športom spodbujati pozitivna čustva oziroma vplivati na otrokova čustvovanja ter postopno izgrajevati njegov sistem vrednot.

Redno gibanje oziroma športno udejstvovanje v družini tako pomembno prispeva tudi k postopnemu oblikovanju otrokovega vedenja in ga usmerja k dejanjem, ki so povezana z zdravim življenjskim slogom. To pa vodi k oblikovanju trajnih ter koristnih navad za naravno in s športom obogateno družinsko življenje.

Redno športnorekreativno udejstvovanje posameznih družinskih članov zaradi številnih vzajemnih učinkov upravičeno povezujemo tudi z njihovim pozitivnim zdravstvenim stanjem in s celostnim zdravjem v družini. Kolikor je med seboj neločljivo povezanih vrst zdravja v družini, toliko je ugodnih vplivov na posamezne sestavine

celovitega zdravja. Na celostno zdravje v družini pa je mogoče učinkovati s številnimi dejavnostmi, ki jih vključuje zdrav življenjski slog družinskih članov in družine kot celote. Sem spadajo številne športnorekreativne dejavnosti v zaprtih in odprtih športnih objektih ter v naravnem okolju.

Matohov pogled na to problematiko, ki je zapisan (**Matoh, J., 2019**), je naslednji: »Družinski krog naj bi se postopno razno, prijetno, igrivo in varno ter radoživo skupaj z otrokom združeval v krog pestrega gibanja doma in pogojno tudi v naravi. Otrok naj ima kot ostri opazovalec svojih staršev in starejših družinskih vrstnikov ustrezne možnosti, da bi lahko sledil njihovim zgledom in izzivom, ki jih nosi s seboj njihovo privlačno gibalno početje. Starši naj bi bili v zvezi s tem deležni ustrezne strokovne obravnave z informacijami in pobudami za udejanjanje družinskega sožitja v tem obdobju. Hkrati z otrokovim zorenjem se odprejo še druge duri, kjer domuje neskončni svet igre, zabave in športa po odraslo. To pa so športna društva in klubi v okolici domovanja otrok. Starši se najprej sami seznanijo s programskimi vsebinami v društvih za otroke primernih starosti. Za začetek morda dobijo nekaj namigov programskih vsebin in koristnosti za otrokov telesni razvoj ter kakšno vizualno gradivo, predvsem gradiva NPŠZ (Nacionalni panožnih športnih zvez) za posamezne športe.«

Podobne utemeljitve za redno in sistematično gibalno/športno dejavnost v družini je navedla **Duopona, M. (2019)**. Te so naslednje: »Družina ima v prvih letih življenja

izreden pomen na udeležbo v športu. Tako je prav družina tudi pomembna referenčna točka za razumevanje razvoja otrokovega vedenja, odnosa in izkušenj v športnih dejavnostih. Predvsem starši ter bratje in sestre igrajo pomembno vlogo pri športnih izkušnjah posamezne osebe. Starši bistveno prispevajo k priložnostim, izkušnjam in na koncu uspešnostim otrok v športu. Čeprav raziskave podrobno raziskujejo odnos med starši in otroki v športu, se starše največkrat obravnava glede na njihovo vlogo kot podkomponente širšega sistema športa njihovih otrok. To pomeni, da večina raziskav starše obravnava kot ponudnike in tolmače športnih izkušenj mladih, ne da bi upoštevali številne družbene dejavnike, ki lahko vplivajo na vključenost staršev. Pozitiven vpliv staršev na razvoj otrok skozi šport dosežejo tisti, ki mladega spodbujajo in ga moralno ter finančno podpirajo, mu nudijo oporo ne glede na rezultat in ga vzgajajo v pozitivnem športnem duhu brez pritiskov.«

Hosta, M. (2019), je zapisal več o razigranem zanosu pri delu z mladimi (»o tako imenovani 'playness' pedagogiki«). Bistvo zapisanega je v naslednjem: »Naše poslanstvo izhaja iz globokih potencialov celostnega izobraževanja in pozitivne psihologije, ki utemeljuje temeljne koncepte 'playness' pedagogike. Človekovo obnašanje večinoma sledi vedenjskim vzorcem, vtisnjenih v našo podzavest, ki so bili v veliki meri pogojeni v našem zgodnjem otroštvu. Verjamemo, da je zavestno celostno izobraževanje edini način za dobro podporo otrokom na življenjskem potovanju soustvarjanja skupnega sveta kot zamišljene realnosti. 'Playness' je pristop, ki temelji na gibanju. Pri 'playnessu' razgibamo telesa, srca in misli. Gibanje je znak življenja, znak pretoka energije. Gibanje je neposredno povezano z našo fizično, čustveno in kognitivno resničnostjo. Samo tako globoko in vseobsegajoče razumevanje gibanja nam daje trdno podlago za rast in ustvarjanje cvetoče družbe. Da bi ustvarili to skupno poslanstvo igrive enotnosti, zdaj potrebujemo strastne in prebujene učitelje, ki lahko negujejo iskrice v očeh otrok.«

Pomemben prispevek kongresu je dodala **Dolenc, M. (2019)**, ko je avditoriju predstavila domačo telovadbo za vse generacije. Svojo predstavitev je utemeljila z naslednjim: »Telesna nedejavnost ima mnoge negativne posledice za naše zdravje. Priporočila vadbe za zdravje navajajo, da moramo biti aktivni večino dni v tednu ter da samo aerobna dejavnost ni dovolj. Pomembno je, da v svojo vadbeno

rutino' vključimo tudi vaje za moč ter gibljivost. Zaradi prekomernega sedenja tako v službah, šolah, v avtu kot tudi v prostem času tvegamo razvoj številnih zdravstvenih težav. Prav tako opuščanje določenih gibalnih vzorcev ter odsotnost le-teh v programih vadbe vodita v nastanek nesorazmerij v sklepih z vidika moči in gibljivosti ter pojav bolečin. Pomembno je, da poznamo ustrezne vaje, s katerimi lahko bolečine omilimo ali celo preprečimo. Vadba, v kateri sodeluje celotna družina, je lahko bolj zabavna, člani si lahko med seboj pomagajo, se spodbujajo in predvsem – družijo.»

Med posameznimi temami v kineziološkem sklopu naj navedemo še prispevek **Kajtne, T. (2019)**, v katerem je avtorica iskale odgovore na vprašanje, kakšna je vloga družine pri spodbujanju ljubezni do gibanja. V zvezi s tem je ugotovila, da »pri otrocih lahko govorimo o športu, pri tem pa ni potrebno razlikovanje na tekmovalni in rekreativni šport. Osnova vsemu je ljubezen do gibanja. V začetku naj starši otrokom ponudijo gibalne izkušnje še preden se začnejo vključevati v organizirano športno dejavnost. Gibanje, ki ga otrok spozna že v družini in ki je eno od osnovnih vodil pri družinskem preživljanju prostega časa, se pri njem vzpostavi kot vrednota. S tem bomo spodbujali njegovo notranjo motivacijo in gibanje bo takemu otroku predstavljalo užitek. V zvezi z gibanjem otrok naj omenimo še **Listo pravic mladih športnikov**, na osnovi katere naj bi imeli otroci pravico do sodelovanja v športu na ustrezni ravni. Vadbo, ki naj se odvija v varnem in zdravem okolju, naj vodi odrasli strokovni vodja, otroci pa naj o svojem športu tudi soočajo.»

V kineziološkem sklopu, ki je bil razdeljen na dva dela, kot smo že navedli, je bilo še več tem, ki so bile povezane predvsem z dejavnostmi v naravi, vendar zaradi prostorske omejitve, le-teh ni mogoče podrobneje opisovati. Prav tako ne prispevkov, ki so objavljeni v dodatku zbornika.

■ Temeljna spoznanja javno zdravstvenega dela kongresa

V tem delu naj na kratko predstavimo spoznanja in prispevke, v katerih je bila glavna tema kongresa povezana z zdravjem in zdravstvenimi organizacijami ter Nacionalnim inštitutom za javno zdravje.



Praktična delavnica na kongresu. Foto: H. Berčič

Najprej o prispevku **Drglin, Z., Pucelj, V. in Frigelj, N. (2019)**, v katerem avtorice razgrinjajo prenovljen in posodobljen program skupinske vzgoje za zdravje v zdravstvenih domovih, ki je povezan s porodom in starševstvom. »V projektu **„Krepitev zdravja za vse“** so od leta 2018 poskusno uvedli vodeno telesno vadbo za nosečnice v sedemindvajsetih sodelujočih zdravstvenih domovih po Sloveniji. Vodi jo dodatno usposobljeni fizioterapevti oziroma fizioterapevtke in kineziologi oziroma kineziologinje. Vadba je namenjena zdravim nosečnicam, ki predhodno izpolnijo presejalni vprašalnik. Rezultati enoletne vadbe so pokazali, da so udeležence zelo zadovoljne s programom vadbe in z delom v skupini. Vadba dvakrat na teden jim ustreza, pomembno pri tem pa je, da jo vodijo za to usposobljeni strokovnjaki.« Kot so navedle avtorice pa je pri tem ključno tudi to, da v celotnem zdravstvenem sistemu poteka povezovanje med različnimi strokovnjaki.

Zupančič Tisovec, B., Knific, T. in Letnar Žbogar, N. (2019) so govorile o spodbujanju gibanja preko programa **»Zdravje v vrtcu«**. V prispevku so zapisale naslednje: »Nacionalni program ‚Zdravje v vrtcu‘ so na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) oblikovali pred 13. leti. Program je regijsko koordiniran in je namenjen vsem slovenskim vrtcem. Od šolskega leta 2015/16 imajo na vseh območnih enotah NIJZ koordinatorja, ki koordinira program ‚Zdravja v vrtcu‘ za svojo regijo. Na ta način so želeli

še bolj približati, pomagati in okrepiti vključenost in sodelovanje vrtcev z lokalnim okoljem. V okviru programa so organizirana tudi izobraževanja za vzgojitelje in ostale vrtčevske delavce, ki nudijo strokovno podporo vsebine, povezane z zdravjem. Vsebine, ki so vključene v program, se dotikajo področij zdrave prehrane, telesne dejavnosti za krepitev zdravja, duševnega in čustvenega zdravja, medosebnih odnosov, razvijanja pozitivne samopodobe, preprečevanja nasilja v družini in družbi ter drugih dejavnosti. Velik poudarek je dan redni telesni dejavnosti, ki ima ugodne učinke na zdravje otrok in prispeva k razvoju njihovih gibalnih kompetenc in znanj.«

V tem tematskem sklopu sta avtorja **Truden Dobrin, P. in Jurak, G. (2019)** predstavila tudi problematiko debelosti v družini. Govorila sta o »čezmerno prehranjenih, debelih in telesno manj zmogljivih otrocih v okviru projekta MoST, ki ga v sodelovanju s 25. zdravstvenimi domovi ter lokalnimi osnovnimi šolami izvaja Nacionalni inštitut za javno zdravje. Obravnava temelji na sodelovanju celotne družine, zdravstveno vzgojnega in šolskega tima. Za prepoznavo problema in ustrezno obravnavo je nujno usklajeno delovanje multidisciplinarnega tima«, navajajo avtorji in nadaljujejo: »Zdravnik specialist pediater je osrednji član, ki tim vodi in usklajuje njegovo delovanje. Pri prepoznavi vzrokov za čezmerno prehranjenost mu enakovredno pomagajo drugi strokovnjaki s posebnim znanjem s tega področja kot so dietetik, kineziolog in

psiholog. V tim pa je vključena tudi medicinska sestra. Ker je eden izmed ključnih ciljev programa sprememba gibalnih navad tako otrok kot tudi njihovih staršev, je vloga kineziologa pri tem nezamenljiva. Kineziolog avtonomno glede na svoje strokovne kompetence pripravi program dela za otroka in njegova starša. Izkušnje prvega leta delovanja obravnave so raznolike. Posvet, na katerem so bile predstavljene prakse izvajanja, je pokazal, da so dobre prakse nastale v okoljih, kjer je bila zagotovljena predvidena multidisciplinarna kadrovska zasedba pod vodstvom pediatra in vzpostavljena povezava s šolskim prostorom.

V tem vsebinskem segmentu je bil pripravljen tudi prispevek, ki je govoril o športni rekreaciji v družini in njenem pomenu za slovensko gospodarstvo (Gerlovič, D., 2019). Predstavljena vsebina je posredno povezana s socialnim, zdravstvenim in materialnim stanjem naših družin in posledično tudi s slovensko družbo kot celoto. Nekaj pomembnejših avtorjev misli navajamo kot sledi: »Dobro zdravje zaposlenih (ki so hkrati tudi družinski člani – op. avt.) kot tudi vseh ostalih kategorij prebivalstva je osnova za dobro in uspešno delo na delovnem mestu pa tudi v življenju nasploh. To je pomembno tako za posameznika kot za delovno organizacijo in družbo. Skrb za ohranjanje in izboljševanje zdravja zaposlenih je ekonomsko upravičena, saj so zdravi in zadovoljni delavci, ki delajo v varnem in spodbudnem delovnem okolju, produktivnejši in ustvarjalnejši. Redkeje zbolijo in redkeje odhajajo v bolniški stalež, prav tako pa ostajajo zvesti delodajalcu. Zato je pomembno, da v vseh organizacijah, kjer so ljudje zaposleni, sistemsko spodbujamo prizadevanja, ki podpirajo in omogočajo dobro zdravje in počutje vseh zaposlenih. Zato je spodbujanje k rednemu in sistematičnemu ukvarjanju s športnorekreativnimi oziroma gibalno/športnimi dejavnostmi zaposlenih zdravo, smiselno in nadvse koristno, kar se posledično v pozitivnem smislu odraža tudi na slovenski družini.«

■ Zaključki kongresa

Na vsakem kongresu poskušamo na koncu predstavitev posameznih prispevkov in razprav pripraviti še zaključke, ki naj bi odsevali bistvo vsebinskega dogajanja na kongresu s povzetkom temeljnih spoznanj, ki so se porajala med delom kongresa in bili na koncu tudi sprejeti. Tudi na pričetku 14. kongresu je bilo tako. Sprejeti so bili naslednji sklepi:

1. Sistemsko je treba omogočiti dvakrat tedensko varno vadbo v nosečnosti vsem nosečnicam v okviru zdravstvenega varstva. Iz pilotske aplikacije je potreben prehod v sistemsko.
2. Pristopiti je treba k sistemski umestitvi kineziologov v zdravstveni sistem na vseh ravneh in s tem omogočiti brezplačne gibalne dejavnosti med nosečnostjo in po porodu.
3. V okviru zdravstvenega varstva predšolskih otrok je treba mladim staršem ponuditi informacije o pomembnosti gibalne dejavnosti za celostni razvoj otroka.
4. Preko Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport ter v sodelovanju z Ministrstvom za zdravje in Nacionalnim inštitutom za varovanje zdravja je treba vzpostaviti javno mrežo športnih društev in klubov, ki ponujajo športnorekreativno oziroma gibalno/športno dejavnost za vsa starostna obdobja od spočetja dalje.
5. Na lokalni ravni je treba zagotoviti materialne pogoje in finančna sredstva za izvajanje programov gibalno/športne dejavnosti nosečnic, mladih družin in starejših. Pri tem naj imajo odločilno in odločujočo vlogo župani in svetniki.
6. Pripraviti je treba raznolike vadbene programe z vključenimi gibalnimi in športnimi vsebinami za vsakodnevno vadbo za različne starostne skupine ljudi – družinski e-rokovnik.
7. Potrebna je večja medijska vključenost in izpostavljenost z usmerjenimi vsebinami ozaveščanja in promocije primerov dobrih praks.
8. Povečajo naj se prizadevanja za uveljavljanje etike v športu na vse ravneh, še zlasti v osnovnih športnih organizacijah – društvih in klubih.
9. Pristopi naj se k pripravi skupnih raziskovalnih projektov na področju gibalno/športne dejavnosti prebivalstva Slovenije (FŠ, MF, IVZS, FDV ...) z uporabo enake oziroma primerljive metodologije.
10. Ustanovijo naj se skupne medznanstvene in medresorske (ministrstva) komisije za zdrav življenjski slog družin oziroma prebivalstva Slovenije na osnovi preteklih izkušenj (HEPA – projekt).
11. Tesneje naj se povežejo javni in zasebni zavodi na področju gibalno/športne dejavnosti družin.

12. Vzpostavi naj se sistem za sodelovanje področja športa in gospodarstva, vse od družinske ravni, preko društev in klubov, OKS ZŠZ, do povezav in sodelovanja s posameznimi ministrstvi (MZ, MIZŠ, MGRT, MDDSZ).

V zvezi z zaključki kongresa naj zapišemo še naslednje. Oblikovanje samih zaključkov ne predstavlja večjega strokovnega problema, bolj problematično pa je njihovo uresničevanje. To predstavlja za številne vladne strukture, občinske institucije, zavode, raziskovalne institucije in njihove time, zdravstvene in športne organizacije ter druge nosilce navedenih dejavnosti velik izziv. Zasnova različnih raziskovalnih projektov za ugotavljanje učinkov posameznih vsebinskih dejavnosti in akcij naj ne bi povzročala večjih težav (čeprav pogrešamo pogostejše odločitve zanje), ampak več preglavic predstavljajo izvedbeni projekti oziroma njihovo uresničevanje. Tej problematiki bo treba v prihodnje nameniti več časa in pozornosti.

■ Zaključki prispevka

Na 14. kongresu Športa za vse so bila obravnavana vsebinska vprašanja in problematika športnorekreativnega oziroma gibalno/športnega udejstvovanja posameznih družinskih članov in družine kot celote, v tesni povezanosti z zdravjem. Ugotovljeno je bilo, da je smiselno, koristno in predvsem zelo zdravo ukvarjanje z raznolikimi in skrbno izbranimi športnorekreativnimi, telesnimi oziroma gibalno/športnimi dejavnostmi. Kakor je raznolika in sestavljena sodobna družina, ki jo opredeljujejo številne razsežnosti, je toliko raznolika tudi njena obravnava. Tako govorimo o medicinski (zdravstveni), kineziološki, sociološki, psihološki, kulturološki, ekonomski in še kakšni drugi obravnavi. Zato je najboljši način obravnave medznanstveni oziroma večrazsežnostni pristop z dejavnimi vključevanjem različnih strok in znanosti, saj taka pot, kot je dokazano, daje najboljše rezultate.

Pri celotni obravnavi smo sledili biološki krivulji razvoja posameznika in tudi družine. Naglašeno je bilo, da naj se zdrava telesna oziroma gibalno/športna dejavnost začne že v nosečnosti, torej v prenatalnem obdobju in skrbno ter strokovno vodena nadaljuje po porodu. Zato so bili izbrani in predstavljeni številni vadbeni programi z različnimi vsebinskimi in organizacijskimi oblikami. Ker vse izhaja iz družine in se vanjo spet zliva, je treba raznolike gibalno/

športne dejavnosti pripeljati do praga do-movanj in ob odprtih durih tudi čez prag, če se izrazimo v prispodobii. Odločitev za gibalno dejaven način življenja je od samega začetka v rokah staršev in družine, kasneje pa zavisi tudi od kakovostnih vadbenih programov v vrtcih, šolah ter društvi-h in klubih, ki morajo biti prilagojeni otrokovi starosti.

Starši naj bi bili v zvezi s tem deležni ustrezne strokovne obravnave s potrebnimi informacijami in pobudami za udejanjanje pravilno izbranih gibalno/športnih dejavnosti, ki naj bi predstavljale tudi del medgeneracijskega družinskega skladja in sožitja v posameznem razvojnem obdobju otroka. Hkrati z otrokovim zorenjem se odprejo še druge duri, kjer domuje neskončni svet igre, zabave in „športa po odraslo“. To pa so športna društva in klubi v okolici domovanja otroka. Pozitiven vpliv staršev na razvoj otroka skozi šport dosežejo tisti, ki mladega spodbujajo in ga moralno ter finančno podpirajo, mu nudijo oporo ne glede na rezultat in ga vzgajajo v pozitivnem športnem duhu brez pritiskov.

Človekovo vedenje večinoma sledi vedenjskim vzorcem vtisnjenih v našo podzavest, ki so bili v veliki meri pogojeni v našem zgodnjem otroštvu. Verjamemo, da je zavestno celostno izobraževanje edini način za dobro podporo otrokom na življenjskem potovanju soustvarjanja skupnega sveta kot zamišljene realnosti. Pri tem pa je razigran zanos pri delu z mladimi oziroma tako imenovana »playness« pedagogika ena od pravih in zelo dobrih možnosti, ki temelji na gibanju. Enako velja tudi za vse programe, ki vključujejo čezmerno prehranjenost, debele in telesno manj zmogljive otroke, ki so bili predstavljeni v okviru javno zdravstvene obravnave oziroma pod okriljem Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Pričakujemo, da bodo pri tem športni pedagogi oziroma kineziologi v timski obravnavi v prihodnje dobili še večjo vlogo in da se bo njihovo število pomembno povečalo.

S celovitim ravnanjem v družini je povezano tudi zdravje zaposlenih članov, ki opravljajo svoja dela in naloge v različnem delovnem okolju. Zato je pomembno, da v vseh organizacijah, kjer so le-ti zaposleni, sistemsko spodbujamo prizadevanja, ki podpirajo in omogočajo dobro zdravje in počutje vseh zaposlenih. Smiselno in koristno je spodbujanje k rednemu in sistematičnemu ukvarjanju s športnorekreativnimi oziroma gibalno/športnimi dejavnostmi vseh zaposlenih, kar naj bi se posledično

ugodno odražalo tudi na slovenski družini. To pa naj bi bilo v zadnji posledici koristno tudi za ves slovenski narod.

Na osnovi vsega navedenega v pričujočem prispevku lahko zapišemo, da je tudi ta kongres upravičil pričakovanja ožje in tudi širše strokovne javnosti, v okviru katerih naj bi v prihodnje dosegli še več, zlasti pri udejanjanju izvedbenih projektov v praksi. Dejstvo je, da bo treba za doseganje višje kakovostne ravni pri obravnavi gibalno/športne dejavnosti v družini in njenem ureničevanju v vsakdanjem življenju doseči višjo stopnjo povezanosti in sodelovanja med posameznimi institucijami, organizacijami, strokami in znanostmi. Samo večstranska in medznanstvena (interdisciplinarna) obravnava ter tesna medsebojna povezanost predstavljata pravo usmeritev in sta jamstvo uspeha ter uspešnega razvoja tudi v prihodnje.

■ Literatura

- Berčič, H. (1980). *Vabilo na trim*. Ljubljana: Šolski center za telesno vzgojo.
- Berčič, H. (2000). Vse se začne v družini. V: Turk, J. (ur.), Sila, B. (ur.), Pinter, S. (ur.), Ihan, A. (ur.), *Lepota gibanja tudi za zdravje* (str. 15). Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
- Berčič, H. (2004). Športna rekreacija (šport za vse) v družini kot osnova za pozitivne razvojne trende na področju športne rekreacije v Sloveniji. V: Berčič, H. (ur.), *Zbornik 5. slovenskega kongresa športne rekreacije* (str. 8–22). Ljubljana: Športna unija Slovenije.
- Berčič, H. (2019). Gibalno/športna dejavnost za zdravo družino. V: Bučar, M. (ur.), *Zbornik, Gibalna športna dejavnost za zdravo družino* (str. 19–32). Ljubljana, OKS ŽZZ.
- Dolenc, M. (2019). J. Domača telovadba za vse generacije. V: Bučar, M. (ur.), *Zbornik, Gibalna športna dejavnost za zdravo družino* (str. 75–79). Ljubljana, OKS ŽZZ.
- Doupona Topič, M. (2000). Družina in šport. V: Turk, J. (ur.), Sila, B. (ur.), Pinter, S. (ur.), Ihan, A. (ur.), *Lepota gibanja tudi za zdravje* (str. 209–211). Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
- Doupona, M. (2019). Kako razumeti vlogo družine v širšem družbeno-športnem kontekstu. V: Bučar, M. (ur.), *Zbornik, Gibalna športna dejavnost za zdravo družino* (str. 48–53). Ljubljana, OKS ŽZZ.
- Dretnik, D. (2019). Z otroki v hribe. V: Bučar, M. (ur.), *Zbornik, Gibalna športna dejavnost za zdravo družino* (str. 125–131). Ljubljana, OKS ŽZZ.
- Drglin, Z., Pucelj in V., Frigelj, N. (2019). Ena vadi za dva: telesna dejavnost v pripravi na porod in starševstvo ter vodena vadba za

nosečnice v zdravstvenem domu. V: Bučar, M. (ur.), *Zbornik, Gibalna športna dejavnost za zdravo družino* (str. 80–86). Ljubljana, OKS ŽZZ.

- Gerlovič, D., (2019). Športna rekreacija v družini in njen pomen za slovensko gospodarstvo. V: Bučar, M. (ur.), *Zbornik, Gibalna športna dejavnost za zdravo družino* (str. 109–124). Ljubljana, OKS ŽZZ.
- Hosta, M. (2019). Playnes pedagogika – za srčnost pri delu z mladimi. V: Bučar, M. (ur.), *Zbornik, Gibalna športna dejavnost za zdravo družino* (str. 54–57). Ljubljana, OKS ŽZZ.
- Jaunik, M. (2019). Z družino v naravo. V: Bučar, M. (ur.), *Zbornik, Gibalna športna dejavnost za zdravo družino* (str. 70–74). Ljubljana, OKS ŽZZ.
- Jenko, G. (2019). Gibanje kot vrednota in večšina v sodobni družini. V: Bučar, M. (ur.), *Zbornik, Gibalna športna dejavnost za zdravo družino* (str. 138–143). Ljubljana, OKS ŽZZ.
- Kajtna, T. (2019). Vloga družine pri spodbujanju ljubezni do gibanja. V: Bučar, M. (ur.), *Zbornik, Gibalna športna dejavnost za zdravo družino* (str. 151–156). Ljubljana, OKS ŽZZ.
- Kuzman, U. (2019). Z otroki v gore ne hodimo, otroke v gorah spremljamo. V: Bučar, M. (ur.), *Zbornik, Gibalna športna dejavnost za zdravo družino* (str. 132–137). Ljubljana, OKS ŽZZ.
- Pajek Bučar, M., 2019. Naše telo je narejeno za gibanje – družina kot prvi promotor zdravega načina življenja z gibanjem. V: Bučar, M. (ur.), *Zbornik, Gibalna športna dejavnost za zdravo družino* (str. 14–18). Ljubljana, OKS ŽZZ.
- Remec, M., 2019. Šolske torbe – z njimi povezane težave in možne rešitve. V: Bučar, M. (ur.), *Zbornik, Gibalna športna dejavnost za zdravo družino* (str. 100–108). Ljubljana, OKS ŽZZ.
- Rosina, L., (2019). Pomen varne vadbe v prenatalnem in postnatalnem obdobju ženske. V: Bučar, M. (ur.), *Zbornik, Gibalna športna dejavnost za zdravo družino* (str. 58–69). Ljubljana, OKS ŽZZ.
- Truden Dobrin, P., Jurak, G. (2019). Družinska obravnava debelosti. V: Bučar, M. (ur.), *Zbornik, Gibalna športna dejavnost za zdravo družino* (str. 91–99). Ljubljana, OKS ŽZZ.
- Zupančič Tisovec, B. in Knific, T., (2019). Spodbujanje gibanja preko programa zdravja v vrtcu. V: Bučar, M. (ur.), *Zbornik, Gibalna športna dejavnost za zdravo družino* (str. 87–90). Ljubljana, OKS ŽZZ.
- Tušak, M., Tušak, M. in Tušak, M. (2003). *Vloga družine in staršev v športu*. Zalog: Klub MT Zalog.

Dr. Herman Berčič

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Profesor v poklju

herman.bercic@gmail.com