

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

HELENA PLAVEC

Ljubljana, 2011

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
ŠPORTNO TRENIRANJE

**MOTIVACIJSKI VIDIKI UKVARJANJA S HOJO V NARAVI –
PRIMER ŠMARNNA GORA**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

Izr. prof. dr. Miran Kondrič

RECENZENT

Prof. dr. Matej Tušak

KONZULTANTKA

Tjaša Dimec, univ. dipl. psih

Avtorica dela

HELENA PLAVEC

LJUBLJANA, maj 2011

ZAHVALA

»Naj ti povem nekaj, kar že veš. Svet ni vedno rožnat. Je zelo zloben in umazan, spravi te bo na kolena in te tam zadržal za vedno, če mu boš dovolil. Ti, jaz ali kdo drugi, nihče ne bo udaril tako močno, kot udari življenje. Vendar ne gre za to, kako močno udariš, gre za to, kako močan udarec lahko preneseš, a greš vseeno naprej. Koliko lahko preneseš, a greš še vedno naprej. Tako se zmaguje. Torej če veš, koliko si vreden, potem pojdi in se uveljavi. Vendar moraš biti pripravljen sprejeti udarec, ne da bi se pri tem izgovarjal, da nisi tam, kjer bi moral biti, zaradi drugih. To delajo strahopetci in to nisi ti. Si boljši!« (citat iz filma Rocky VI)

Hvala bratu Stanetu in sestrama Bernardki in Mariji, ki so skupaj z mano v »teamskem duhu« jadrili skozi burna obdobja življenja in, ki so verjeli, da nam bo uspelo. Hvala mami in očetu za vso skrb in spodbudo. Hvala mentorju izr. prof. dr. Miranu Kondriču, ki se zna na humoren način približati človeku, ki daje lep zgled v dejanjih in ne ostaja samo pri besedah. Hvala za vso pomoč tudi recenzentu prof. dr. Mateju Tušaku in univ. dipl. psihologinji Tjaši Dimec.

KLJUČNE BESEDE: hoja, motivacija, aktivnosti v naravi, zdravje, Šmarna gora

MOTIVACIJSKI VIDIKI UKVARJANJA S HOJO V NARAVI – PRIMER ŠMARNA GORA

Helena Plavec

IZVLEČEK

Diplomsko delo zajema opis prednosti športne vadbe in izpostavi koristi pri ukvarjanju s hojo. Osredotoča se na motivacijske faktorje za hojo v naravi na primeru Šmarne gore. Podatke smo zbrali na podlagi anketnih vprašalnikov, ki so jih izpolnili obiskovalci Šmarne gore. Vzorec je zajemal 100 naključnih izletnikov, ugotovitve anketnega vprašalnika pa so sledeče:

- med moškimi in ženskami ter njihovimi razlogi za motiv hoje na Šmarno goro so pomembne statistične razlike
- med različno starimi vadečimi in njihovimi razlogi za motiv hoje na Šmarno goro obstajajo pomembne statistične razlike.

KEYWORDS: walk, motivation, activities in nature, health, Šmarna gora

MOTIVATIONAL ASPECTS OF WALKING IN NATURE – THE ŠMARNA GORA EXAMPLE

Helena Plavec

ABSTRACT

This diploma paper encompasses the advantages of sports activities and underlines the main benefits of walking. It focuses on main motivational factors with regard to walking in nature and how they apply to visiting Šmarna gora.

The data was gathered on the basis of a questionnaire that the visitors of Šmarna gora answered. The sample of interviewed persons consisted of 100 holidaymakers, whereas the conclusions of the questionnaire are as follows:

- there are important, statistically observed differences between men and women and their motivational reasons for visiting Šmarna gora,
- there are important, statistically observed differences between exercisers of different age and their motivational reasons for visiting Šmarna gora.

KAZALO

1	UVOD.....	8
1.1	HOJA.....	9
1.2	KAJ JE POTREBNO VEDETI, PREDEN ZAČNEMO Z VADBO HOJE?.....	11
1.3	POZITIVNI VIDIKI UKVARJANJA S ŠPORTNO AKTIVNOSTJO V NARAVI 11	
1.4	MOTIVACIJA PRI REKREACIJI.....	15
1.4.1	POMEN VZPODBUDNE MOTIVACIJE.....	20
1.4.2	PRIMARNI IN SEKUNDARNI MOTIVI.....	23
1.5	DRUŽABNI VIDIK HOJE.....	25
1.6	ODRAZ VZGOJE NA POGLEDU OTROK NA ŠPORT.....	26
1.7	UMESTITEV ŠMARNE GORE NA ŠPORTNI ZEMLJEVID.....	29
1.8	CILJI:.....	35
1.9	HIPOTEZE:.....	36
2	METODE DELA.....	37
2.1	PREIZKUŠANCI.....	37
2.2	PRIPOMOČKI.....	37
2.3	POSTOPEK.....	38
3	REZULTATI Z RAZPRAVO.....	39
4	SKLEP.....	45
5	VIRI.....	48
6	PRILOGA.....	51
6.1	ANKETNI VPRAŠALNIK.....	51

KAZALO TABEL:

Tabela 1: Struktura vzorca po spolu.....	37
Tabela 2: Struktura vzorca raziskovalnega dela po starostnih razredih.....	37
Tabela 3 Primerjava razlik med moškimi in ženskami glede na to, v kolikšni meri je posamezen razlog motiv za hojo na Šmarno goro.....	39
Tabela 4: Primerjava razlik glede na starost in v kolikšni meri je posamezen razlog motiv za hojo na Šmarno goro.....	42

KAZALO SLIK:

Slika 1: Hierarhični model motivacije (Kobal Grum, Musek, 2009)	22
Slika 2: Šmarna gora	29
Slika 3: Lepe poti in nasmejani obrazi	29
Slika 4: Stolp, ki služi za cerkveni zvonik.....	30
Slika 5 in 6: Zvonček želja na vrhu Šmarne gore in kapelica.....	31

1 UVOD

Če imajo miniaturni premiki mišic na obrazu kot izraz določenih duševnih odzivov moč ustvariti refleks, ki oblikuje stalen izraz, potem morda lažje razumemo pomembnost gibanja pri današnjem sedečem načinu življenja. V službi namreč presedimo veliko ur in pri tem navadno ostajajo naše mišice vedno v istem (neaktivnem) položaju, zato je pomembno, da poskrbimo za aktivacijo le teh, morda že s kakšnim razteznim gibom med samim delom in po koncu z dinamičnim gibanjem celotnega telesa. Tako si lahko danes sedeč način življenja in športno aktivno gibanje podata roki in nas povedeta v lepše in predvsem kvalitetnejše življenje.

Danes je na svetu poznanih že ogromno oblik raznih sprostitev telesa in veliko teh je dostopnih čisto vsakemu izmed nas. Niso pomembni novi pripomočki in ne oprema, pomembno pa je, da se zavedamo, da je aktivnost ključna in, da jo izvajamo z veseljem. In, ker smo si ljudje med seboj različni, je prav, da tudi vsak pri sebi ve, kje se najbolj najde: v naravi ob šepetanju vetra, v plesni dvorani ob glasbi in družbi plesalcev, na igrišču ali pa med valovi oceana.

Med vrednote, potrebne za zdrav način življenja, sodijo tudi spontano igranje otrok, telesna vzgoja v letih mladosti in razvoja, šport kot tekmovanje in kot razvedrilo, zlasti pa kot rekreacija, katere namen je upočasnenje duševnih in telesnih procesov staranja. Potrebno se mi zdi poudariti, da nam šport ne pomeni samo gibalne aktivnosti (motorike) npr. v atletiki ali nogometu – pomeni nam neprimerno več. Pri športu gre namreč za vzgojni program, zlasti za mladino, za ves narod pa predstavlja nepogrešljiv prispevek h kakovosti življenja. Smisel ljudskega športa po tem takem ni v atrakcijah za gledalce, temveč v vztrajnem navajanju ljudstva na bolj zdrav, pošten in srečen način življenja (Ulaga, 2000).

V preteklem letu so ob desetem maju, svetovnem dnevu gibanja, za slogan uporabili lepo besedno zvezo: »tisoč življenj, tisoč oblik gibanja.«

Dejstvo je, da je dandanes na izbiro že res veliko, če ne celo preveč različnih načinov gibanja in v sami poplavi teh imamo večkrat tudi pomisleke, kaj izbrati. Ko sem uporabila izraz preveč, sem imela v mislih take oblike športnega udejstvovanja, ki pa se jih čisto vsak ne more lotiti ali pa niso primerne za vso populacijo. Tako je ena izmed elementarnih oblik športne rekreacije tudi tek, ki je človeku lahko zelo blizu ali pa tudi zelo daleč. Ljudje se med seboj razlikujemo in tako obstajajo tudi različni okusi glede sprostitev, glede aktivnosti, ki bi jih želeli početi in tistih, ki so nam na voljo.

1.1 HOJA

Hoja, plavanje in kolesarjenje zasedajo prva mesta med najbolj priljubljenimi športnimi dejavnostmi, vendar se s hojo ukvarja večji odstotek žensk. Takšen je zaključek raziskave o priljubljenosti športno rekreativnih dejavnosti v povezavi s spolom in izobrazbo (Pori in Sila, 2010), ki vzrok temu pripiše dostopnost te aktivnosti, saj ženska – mati ne izgublja časa z logističnimi zahtevami in se tako prej vrne v družinsko življenje.

Kljub tem spodbudnim številkam pa še vedno prevelik delež ljudi ostaja neaktivnih. Preseneča, da se več ljudi ne ukvarja s planinstvom in gorništvom (Pori in Sila, 2010). Živimo v gorati deželi, kjer je gornišтво neločljiv del narodove identitete ter kulturne dediščine. Gre za eno najbolj dostopnih športnih dejavnosti za katero ni potrebno nameniti veliko denarja in s katero se lahko ukvarjamo ne glede na letni čas ali starost.

In vendar je toliko kazalcev, ki nam hojo predstavijo v pozitivni luči. Najprej je tu že omenjena dostopnost - lahko se je lotimo kjerkoli in kadarkoli. Lahko sami, v dvoje ali pa kar v večji družbi. Lahko služi kot predstopnja za ukvarjanje s tekom in pomaga pri zmanjševanju možnosti za poškodbe sklepov in vezi; predvsem ljudem, ki imajo težave s preveliko težo.

Hojo večkrat lahko popestrimo z lažjimi bremenami, hodimo po novo zapadlem snegu, po morskem obrežju, hodimo po težjih terenih, kombiniramo jo z gimnastičnimi vajami za gibljivost in moč, hodimo ob svetilkah in baklah, si pri hoji pomagamo s topografskimi kartami in kompasom, hodimo po veznih poteh, transverzalah. Vse to uporabimo pri predstavitvi hoje začetnikom in jih na tak način morda lažje navdušimo za sprehod v najobsežnejšem spektru barv, ki nas pomirjajo in od nas jemljejo stres, slabo voljo in nerazpoloženost (Pendl Žalek, 2000).

Da bi hojo približali modernemu načinu življenja, so tudi danes razvili najrazličnejše vrste hoje: shape-walking – hoja za dobro postavo, wellness walking – hoja za dobro počutje, power walking – hoja v hrib ali »tempo« hoja, hoja z otrokom za noseče matere in vse širši publiki poznana nordic walking – nordijska hoja (Bös, 2006).

Aerobna vadba ima več pozitivnih učinkov. Mednje prištevamo povečano aerobno kapaciteto, izboljšano dihanje, izboljšan krvni obtok, zmanjšano tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja, prav tako pa aerobna vadba pomaga pri uravnavanju krvnega pritiska, znižuje nivo skupnega holesterola in trigliceridov v krvi, povečuje HDL (dobri holesterol), nadzoruje težo in telesno zgradbo, varuje pred sladkorno boleznijo tipa 2, omogoča boljšo zaščito pred določenimi oblikami raka, ter zmanjšuje stres in mentalni pritisk (Pendl Žalek, 2004).

Če primerjamo največjo porabo kisika (VO_2 max), kar je tudi najbolj uporabljen in splošno sprejet parameter za merjenje aerobne učinkovitosti ljudi med treniranimi in netreniranimi, nam postane jasno, koliko lahko pomaga trening pri povečanju izrabe kisika. Pri najboljših vzdržljivostnih športnikih seže vrednost do 85ml/min/kg telesne mase, medtem ko pri mladih netreniranih odraslih seže vrednost od 45 do 50 ml/min/kg telesne mase (Škof, 2007).

1.2 KAJ JE POTREBNO VEDETI, PREDEN ZAČNEMO Z VADBO HOJE?

Avtorica Nada Rotovnik Kozjek (2004) opozarja, da sprehod ni enak hoji in da, če hočemo užiti pozitivne učinke vadbe, je treba hoditi precej živahneje kot na nedeljskem sprehodu.

Preden se lotimo katerekoli vrste vadbe, se je o tem dobro posvetovati s svojim zdravnikom, da preverimo svoje zdravstveno stanje. Predvsem to velja za bolnike, ki so preboleli srčno kap, imajo na primer motnje srčnega utripa, bolezni ožilja, umetne srčne zaklopke, koronarno bolezen, obolenja ledvic in težave s sklepi. Avtorica navaja še pazljivost pri zadostnem pitju in svavi, da ne smemo hoditi po vročini ali pa s polnim trebuhom (Rotovnik Kozjek, 2004).

1.3 POZITIVNI VIDIKI UKVARJANJA S ŠPORTNO AKTIVNOSTJO V NARAVI

Da, v kolikor se odločimo za ukvarjanje s športom v naravi, nam to prinaša številne ugodnosti: najprej je tu okrepljen imunski sistem, ki kot rezultat omogoči fizično in psihično dobro počutje – prepolno, stresno življenje nam ruši notranjo harmonijo telesa in, če napetosti ne uspemo poslati iz naših teles, smo največkrat neizbežno žrtev depresij in slabega počutja, ki pa se kaj hitro razvije v bolezen. Kronični stres pripelje do izgorelosti in posledično do izgube imunske odpornosti, pa tudi strah sodi med največje zaviralce imunskega sistema. Športna rekreacija tako ponuja odgovor pri blaženju teh tegob (Pendl Žalek, 2004).

Naslednja prednost gibanja v naravi je telesna sprostitvev, ki je hkrati tudi pogoj za duševno sproščenost. Zakrčenost otežkoča sproščeno razmišljanje in spontano doživljanje, ob sprostitvi pa posameznik pridobi več ustvarjalnega zagona (Pendl Žalek, 2004).

Gibanje v naravi odpravlja nespečnost – ko se človek nadiha svežega zraka in se ob hoji tudi utruji, mnogo lažje zaspi, kot pa če že tako s stresom napolnjenemu dnevju za nameček doda še škodljivo sevanje televizijskega zaslona. Čudovite podobe narave pomirjajo, medtem ko iritirajoče slike, prepojene z nasiljem in t.i. »akcije« človeka samo še dodatno razburijo in prebudijo, da je zaradi skrbi lahko pokonci tudi celo noč (Pendl Žalek, 2004).

Zaradi boljše preskrbljenosti možganskih celic s kisikom aktivnosti na prostem pospešijo tudi intelektualne dejavnosti, ko povečujejo krvni obtok. Nenazadnje tako zastavljena vadba vpliva na razvijanje samospoštovanja, saj občutenje ponosa in zadovoljstva ob premaganem naporu povzroča tudi boljši odnos do samega sebe (Pendl Žalek, 2004).

Seveda ni potrebno posebej poudarjati vsem znanega dejstva, da že športne aktivnosti kot take (na prostem pa še toliko bolj, saj fizičnemu naporu v pomoč pristopi narava sama s pomirjajočimi, samo njej lastnimi zvoki, s svežino zraka in lepoto prelivajočih se barv) poskrbijo za preventivo pred boleznimi.

Novejše raziskave narejene v tujini (Olsen Kroghmadsen, Thomsen, Booth Pedersen; Petersen in Pedersen v Starc in Sila, 2010), prinašajo ugotovitev, da so mišice organ, ki med svojim delovanjem proizvajajo hormone. Ti citokini interlevkin6 in interlevkin15 kot živčni prenašalci uravnavajo presnovo v človeškem telesu. S tem je pospešen razpad maščob v jetrih, zmanjšujejo pa se tudi kronična vnetja, ki imajo za posledico sladkorno bolezen, bolezni srca in ožilja, različna revmatična in tudi rakava obolenja. Zaključimo lahko, da ima delovanje mišic torej neposredno zdravilno vlogo (Starc in Sila, 2010).

Angleški izraz »couch potatoe«, je sicer smešen, a, ko razložim, da opisuje vse nas, ki nam računalniško vodene naprave diktirajo tempo življenja, postane prej ironičen. Zato se moramo posvetiti samemu sebi in si obljubiti, da za nas to ne bo veljalo.

Prav zaradi tega mi ne gre iz glave misel Khalila Gibrana, ki naša telesa imenuje za harfo naše duše, ob tem pa dodaja, da je samo od nas odvisno, ali bomo iz nje izvabili ubrano melodijo ali zmedene glasove.

Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije za doseganje večine koristi za zdravje pri odraslih zadošča zmerna gibalna aktivnost aerobnega tipa, ki traja skupaj vsaj 30 minut na dan, izvaja pa se večino dni v letu. Vaje za mišično moč in vzdržljivost pa je treba izvajati dvakrat na teden. Pri starejših odraslih se poleg tega priporočajo tudi vaje za gibljivost in ravnotežje. Za otroke in mladostnike se priporoča vsaj ena ura zmerne do intenzivne telesne dejavnosti na dan in vsaj dvakrat na teden vaje za mišično moč, gibljivost in za krepitev kosti. Pri tem je po mnenju strokovnjakov ključno, da si izberemo aktivnosti, ki so nam pri srcu in jih bomo z veseljem izvajali (Pendl Žalek, 2004).

V sklepu raziskave o dnevni športni dejavnosti odraslih Slovenk in Slovencev je naveden pomemben javno finančni vidik tega vprašanja (Starc in Sila, 2010). Veliki stroški zdravstvene blagajne so deloma posledica dejstva, da veliko število ljudi ne dosega ustrezne ravni telesne dejavnosti in oboleva za civilizacijskimi boleznimi (Kaleta in Jegier, v Starc in Sila 2010).

Po podatkih SJM športna dejavnost z naraščanjem starosti upada, stroški zdravljenj in obolevnost pa rastejo (Starc in Sila, 2010). Slovenska zdravstvena blagajna bi tako lahko prihranila letno vsaj 80 milijonov evrov, saj tretjina slovenskih državljanek in državljanov ukvarjanju s športno dejavnostjo ne nameni niti minute, približno tretjina pa se športno udeležuje manj kot 30 min dnevno, kar je še vedno premalo z vidika pozitivnega vpliva na zdravje, vse to pa govori v prid dejstvu, da imamo na tem področju ogromno rezerv (Starc in Sila, 2010).

Podatki iz raziskave Eurobarometer 2009, v kateri so sodelovali tudi državljani Slovenije, kažejo na to, da je skrb za zdravje najpogostejši razlog za ukvarjanje s telesno dejavnostjo, narava pa prostor, kjer so prebivalci Slovenije najraje in najpogosteje telesno dejavni. Razveseljujejo nas podatki, da delež telesno aktivnih

odraslih v Sloveniji ni nizek (http://www.zzv-kr.si/Content.aspx?page_id=107, 2010).

Če pa ostanemo v domačih vodah, imamo na razpolago longitudinalno študijo o športnih navadah Slovencev (Sila, 2008), ki razkriva, da se je pri proučevanju športne dejavnosti na Slovenskem potrebno zavedati tako geografske kot gospodarske in demografske razvejanosti Slovenije: poznamo urbano zgoščena območja, kakor tudi kraje, ki so zelo redko poseljeni in imajo zelo slabe povezave. Sila (2008) se tako pri raziskovanju športne dejavnosti na Slovenskem osredotoča na dvoje: na krajevno skupnost in regijo. Bivalno okolje je namreč tisto, ki je povezano z odnosom do športa. Pri tem ugotavlja, da se ta povezanost vztrajno manjša, kar pripisuje vse večji ozaveščenosti o večstranskih učinkih primerne gibalne dejavnosti tudi v vaških okoljih. Dobljeni rezultati kažejo, da se za razliko od prebivalstva mestne in vaške krajevne skupnosti najbolj športno udeležujejo prebivalci primestne skupnosti. Primestno prebivalstvo goji boljši odnos do naravnega okolja in različnih dejavnosti v tem okolju, saj so se ti ljudje odločili bivati zunaj mest z manj prometa in vrveža, v bolj neokrnjenem okolju. Prav tako je danes mnogo več različnih športnih objektov, zlasti v manjših občinah, kjer so krajan ali njihovi predstavniki zaznali manjko pri športni infrastrukturi. Nič manj na takšen rezultat ne vpliva velika in enostavna mobilnost, ki skoraj vsem omogoča enostaven in hiter dostop do športnih površin in objektov, ki niso v neposredni bližini.

Kar pa se regij tiče je situacija nekoliko drugačna, saj se te med seboj izrazito razlikujejo. Samo z vidika števila prebivalcev lahko vidimo, da ima največja, osrednjeslovenska regija 521.965 prebivalcev, najmanjša, zasavska regija pa 44.750 prebivalcev. Iz rezultatov je vidno, da je delež prebivalstva, ki se redno ukvarjajo s športno dejavnostjo največji v Obalno- kraški regiji, sledita pa ji Notranjsko-kraška in Gorenjska regija. Če upoštevamo, da so najmanj športno dejavni v Zasavski, Podravski, Koroški in Podravski regiji, lahko sklepamo, da je pomemben kazalec športnega udeleževanja prav bruto domači proizvod (BDP). V regijah z višjim BDP je nekoliko več športne dejavnosti, v regijah z najnižjim BDP pa je športno dejavnega prebivalstva najmanjši delež (Sila, 2008).

1.4 MOTIVACIJA PRI REKREACIJI

Motivacija je pojem, ki se nanaša na sile, ki uravnavajo vedenje, ki se je začelo zaradi gonov, potreb ali želja in je usmerjeno k cilju. Motivacija daje energijo, usmerja, ohranja in vzdržuje določeno vedenje (Kagan, Havemannov v Tušak in Tušak, 1997).

Beseda rekreacija izhaja iz latinskega glagola »recreate«, ki pomeni na novo narediti, obnoviti, osvežiti, okrepiti. Isti izraz razlagamo kot razvedrilo, osvežitev in aktivni počitek z različnimi pristočasnimi dejavnostmi (Sila, 2000).

Tudi avtor knjige Bližnja rekreacija prebivalcev Slovenije (Jeršič, 1998, str. 9) navaja podobno definicijo. »Rekreacija običajno vključuje dejavnosti, ki so namenjene osvežitvi organizma, zlasti z določenimi dejavnostmi, manj pa s pasivnim počivanjem (čeprav je pomembno tudi slednje).«

Po ugotovitvah istega avtorja mora aktivnost ustrezati naslednjim štirim osnovnim pogojem: 1. izbrana mora biti po želji in človekovi lastni opredelitvi, 2. potekati mora izven poklicnega dela, 3. usmerjena mora biti k bogatenju in plemenitenju človekovega bivanja v socialnem in naravnem okolju ter 4. ustvarjati mora pozitivna čustva in optimistično razpoloženje (Sila, 2000). Nikakor pa to ni vse: športno rekreacijo se na podlagi številnih obstoječih raziskav povezuje s celovitim zdravjem, ki v sodobnem svetu postaja ena izmed najpomembnejših vrednosti človeka, hkrati pa predstavlja tudi socialno, ekonomsko, družbeno in okoljsko kategorijo (Kajtna in Tušak, 2005).

Po drugi strani pa teorija samoodločitve (Deci in Ryan v Starc in Sila 2010), ki prihaja v ospredje, prostor motivacije razdeli na motivacijo in amotivacijo. Motivacija je lahko avtonomna ali kontrolirana. Avtonomna pomeni notranjo motivacijo ali tisto vrsto zunanje motivacije, pri kateri se posameznik poistoveti z vrednostjo dejavnosti, kontrolirano pa sestavljata zunanja regulacija v obliki kaznovanja in nagrajevanja ter introjektirana regulacija, ki se kaže kot želja po

odobravanju in izogibanje sramu. Amotivacija za športno udejstvovanje je vezana na družbene in biološke okoljske dejavnike (Starc in Sila, 2010). Športno nedejavnost tako pogojujejo spol, starost, bivalno okolje, izobrazba, delovna obremenitev, ekonomski status, družbeni in kulturni kapital, zdravje ipd.

Raziskave v Sloveniji so pokazale, da se verjetnost športne nedejavnosti z vsakim letom starosti od petnajstega leta starosti, kolikor je bil star najmlajši intervjuvanec, poveča za 3,3%. Pri ljudeh, ki imajo največ osnovnošolsko izobrazbo, je v primerjavi z najmanj izobraženimi 3,7-krat večja verjetnost, da bodo športno nedejavni. Nadalje, se s športnimi dejavnostmi ne ukvarjajo tisti, ki se ne počutijo najbolj zdrave. Tako je največ 5-krat višja verjetnost, da bi se počutili zelo dobro kot zelo slabo, če bi bili športno dejavni. Prav tako je kar 3-krat bolj verjetno, da se tisti, ki se izredno težko preživljajo, v prostem času ne bodo ukvarjali s športno rekreacijo (Starc in Sila, 2010).

Seveda je cilj, za katerega si prizadevamo vsi, zdravo telo, ki naj nam služi pri najrazličnejših stvareh, ki se jih lotevamo. Pravzaprav je ta cilj hkrati tudi predpogoj za vse, kar v življenju počnemo. A, ko govorimo o zdravem telesu, ne govorimo samo o odsotnosti bolezni, pač pa gre v teh primerih za stalno iskanje biološkega, psihološkega, kulturnega in socialnega ravnovesja ter dobrega počutja. »Mens sana in corpore sano« pomeni: »zdrav duh v zdravem telesu«, torej uravnoteženost med psihično in fizično obremenitvijo. Kot navaja literatura, je boljše duševno stanje pogojeno z dobrim telesnim zdravjem in zadostno telesno prilagodljivostjo, hkrati pa velja tudi obratno (Tomori, 2000, v Kajtna in Tušak, 2005).

Zavedati se moramo, da za zdravje ni potrebna intenzivna vadba – ključno je, da smo aktivni skozi celotno življenjsko obdobje, s čimer ohranjamo telesno, duševno in socialno čilost (Završnik in Pišot, 2005). Pri tem resnično ne gre za napore, kakršne spremljamo preko medijev, ko se zaslužno hvalo pripiše zdaj temu zdaj onemu vrhunskemu športniku. Vsekakor si svoje nagrade ti več kot zaslužijo, mi, ki smo daleč od takšnih rezultatov, pa ne smemo ob poslušanju njihovih zgodb vreči puške v koruzo, misleč, da je vse zaman, če nismo zmožni doseči enako

glamuroznih izidov. Vedeti moramo, da je že pol urni sprehod dnevno tisti dejavnik, ki poskrbi za spodbudo našega krvnega obtoka, ki, če je optimalen, zagotovi dobro funkcijo vseh organov, s čimer je krog sklenjen in naša zmaga zagotovljena: poskrbeli smo za predpogoj, za naše zdravo telo. Od tja vodi pot samo še navzgor, kamorkoli pač želimo.

Prepričana sem, da čez noč ne moreš sprejeti nekih vrednot, pač pa gre za dalj časa trajajoč proces. Prav tako ne moreš spremeniti določenih navad iz danes na jutri, zato je še posebej pomembno, da otrokom že starši dajejo dober zgled aktivnega načina življenja. Nemški pregovor pravi: »Človek, ki so ga prepričali proti njegovi volji, je še vedno istega prepričanja.« Vendar pa je zelo pomembno, da se ne odrečemo majhnim korakom in postopoma, vztrajno delamo v smeri svojega dobrega počutja. Morda se premalo zavedamo, kaj vse je korak v stran od tega.

Kompan Erzan (2003) je ugotovil, da »Raziskave normalnega odraslega razvoja kažejo, da je z uspešno prilagoditvijo na starost povezana zlasti sposobnost posameznika, da ne vztraja pri enem in istem vzorcu, ampak na okolje odgovarja različno« (str. 222).

V Sloveniji je v letih 2007/2008 potekala raziskava o otrokovih gibalnih in motoričnih sposobnosti v osnovnih in srednjih šolah (Starc, Strel in Kovač, 2010). Edina pomembna pozitivna sprememba, je bila ugotovljena pri učencih v hitrosti izmeničnih gibov, ki opredeljuje zmogljivost količine in hitrosti informacij, ki omogočajo hitro izvajanje enostavnih gibov. Slabša situacija je bila ugotovljena pri kožni gubi nadlahti, splošni vzdržljivosti, pri telesni teži in koordinaciji gibanja vsega telesa. Negativne povprečne spremembe (za vseh 8 gibalnih sposobnosti) v vseh razredih osnovnih šol in letnikih srednjih šol pri fantih so 0,43%, kar je izjemno veliko, pri učenkah in dijakinjah pa 0,22%.

VPLIV POZITIVNIH MISLI NA TELESNO AKTIVNOST

Veliko študij je bilo že narejenih, ki so se ukvarjale z vprašanjem, ali kognicija napoveduje telesno aktivnost. Rezultati npr. kažejo, da pozitivne misli o osebni učinkovitosti vplivajo na povečanje telesne aktivnosti (Tušak, 2003).

VPLIV NEGATIVNIH MISLI NA TELESNO AKTIVNOST

Poglejmo si naš vsakdan: je sploh še kdo, ki ne bi izkusil delovanja stresa na lastni koži?! Pri vsakem posamezniku so znamenja stresa lahko različna, vendar jih delimo v štiri glavne kategorije: telesni simptomi (vključujejo razbijanje srca, slabost, mišične krče, bolečino, prehlad in druge okužbe, utrujenost in slabo prebavo), čustveni simptomi (nihanje razpoloženja, razdražljivost, napetost, strah, odmaknjenost in občutek nemoči), vedenjski simptomi (nagnjenost k nesrečam, slabo delo, pretiravanje s hrano ali neješčnost, pomanjkanje osredotočenosti, negativna nastrojenost, izčrpanost) ter umski simptomi (neodločnost, slab spomin, zaskrbljenost, zmedeno razmišljanje, izguba občutka za druge, kratkoročno razmišljanje, slabša razsodnost). Ko si tako vse te dejavnike pobliže pogledamo, vidimo, da smo v nekem začaranem krogu. Na primer: vse prevečkrat posežemo po hrani, ki naj nas potolaži po napetem dnevu v službi. Pa bomo to res lahko dosegli s hrano? Žal ne. Hrana, ki ji rečemo »tolažilna hrana« (angleško »comfort food«), nam, kot vidimo, prinese samo še več stresa in s tem še več preglavic. Odgovor, ki se nam ponuja, je na dlani: odločimo se za »pešhojo«, za to, da del poti iz službe prehodimo peš. Ali, da se v naravo odpravimo za pol ure, namesto, da bi sedli pred televizor.

ZAČETI IN VZTRAJATI V GIBALNI AKTIVNOSTI

V glavi mi odzvanja misel prof. Sile s predavanj, ko je dejal, da v vrhunskem športu štejejo rezultati merjeni v metrih, sekundah in z ocenami sodnikov, v rekreativnem pa merimo količino potu in obilico užitkov, ki nam jih ukvarjanje s športno aktivnostjo prinaša.

Sama sem večkrat postavljena pred dejstvo to količino »potu« nekomu predstaviti v pozitivni luči, ker njegove oči pač gledajo na to z negativne perspektive. Vsakemu je po končani aktivnosti lepo. Če nič drugega, vidijo napredek v tem, da so uspeli, pa naj si bo to samo v premagovanju samega sebe in svoje volje. Najti za takega vsaj en motivacijski vidik, da ga uspeš premakniti iz že ustaljenih tirov življenjskega sloga, pa je morda že ključ do uspeha, da aktivnost vzljubi tudi za v bodoče.

Zanimivo, koliko različnih izgovorov najdemo, preden nam športno udejstvovanje dejansko postane del življenjskega vsakdana. Največkrat je to pomanjkanje časa. Pa je res? Vprašamo se lahko, ali bomo imeli čas, ko bomo izgubljeno zdravje iskali pri najrazličnejših zdravnikih in jih prosili, naj nam ga povrnejo. Pol ure na dan v naravi ni veliko, pol ure v čakalnici ambulate pa je ogromno.

Toda kako približati rekreativno dejavnost tistim, ki ne verjamejo, da bi jim to kakorkoli lahko polepšalo življenje? Pri vsakem posamezniku srečamo različne prioritete v življenju in vsak zase najbolj ve, kaj je tisto, kar rad počne. Sama sem prepričana, da na Zemlji ni človeka, ki bi se ne hotel smejeti. Glede na to, da so prav vsi ljudje, ki sem jih srečala na vrhu Šmarne gore, izžarevali veliko pozitivne energije, na njihovih obrazih pa je bil pristen nasmeh, mislim, da imam razlog verjeti, da bi prav to lahko bil odločujoč dejavnik – če vse drugo odpove, naj bo nasmeh na obrazu kot znak dobre volje in dobrega počutja tisti, ki pretehta in pokaže, da je vredno narediti kak korak v naravo.

Za manj idealistično nastrojene realiste pa je morda spodbuda v nečem bolj oprijemljivem: v naravi se dokazano nahaja vir energije, ki je nujno potrebna vsakemu živemu bitju. Samo v naravi se najde sonce kot vir vitamina B, samo v naravi poteka fotosinteza, ki nas oskrbuje s prepotrebim, s kisikom bogatim svežim zrakom... Za vse ljudi, ki se bolj oklepajo realizma, je tukaj torej misel o naravi kot porajališču nove energije, oz. kot zasledimo v literaturi, da gozd ohranjajo med seboj življenjsko povezana drevesa. In kaj potem ohranja človeka v gozdu, se lahko vprašamo in odgovorimo, da je to energija, ki je shranjena v stoletnem, živem lesu (Lenarčič in Lah, 1998).

Če pa nas morebiti tudi to še ne bi zadosti prepričalo, imamo na voljo še en vidik: prevencijo neželene posledice. Pendl Žalek (2000) pravi, da živimo prekratko, da bi lahko dolgo umirali. In, ker smo v današnjem času vse bolj osveščeni tudi na področju kvalitetnega življenja v starosti, se nam kot zadnji morebitni nagib k poseganju po aktivnostih na prostem ponuja odgovornost. Odgovornost skrbeti zase, za svoje zdravje in telo, ki je brez najmanjšega dvoma na vsakem posamezniku, na nas samih. Že danes moramo skrbeti zase in za aktivni slog življenja, da zmanjšamo možnost, da na starost postanemo nemočni in v popolnosti odvisni od pomoči drugih.

1.4.1 POMEN VZPODBUDNE MOTIVACIJE

Ko proučujemo motivacijo nas zanima, zakaj in čemu se nekdo obnaša tako, kot se obnaša. V preteklosti so se znanstveniki ukvarjali predvsem s vprašanjem »aktivacije«, torej, kaj je tisto, kar sproži določeni vedenjski vzorec. Danes pa je aktualno vprašanje vedenja. Gre za to, zakaj in čemu človek ali žival izbira prav določeno vedenje.

Kobal Grum in Musek (2009) opredelijo motivacijo na tri različne načine:

- a) kot občuteno oziroma doživljeno napetost, ki je usmerjena k ali proti nekemu ciljnemu objektu,
- b) kot notranji proces, ki vpliva na smer, vztrajnost in intenzivnost k cilju usmerjenega vedenja,
- c) kot specifično potrebo, željo ali hotenje, kot so npr. lakota, žeja ali dosežek, ki vzpodbudi k cilju usmerjeno vedenje.

»Motivacija je psihološki proces, ki vzpodbuja in usmerja naše vedenje« (Petri in Govern, 2004, v Kobal Grum in Musek, 2009, str. 16).

Vendar je ob tem potrebno povedati, da so učinki motivacije začasni. Oseba, ki je npr. v nekem trenutku visoko motivirana za izvajanje določene dejavnosti, lahko

kasneje svojo motivacijo močno zniža in postane nedejavna (Encyclopedia Britanica, 2007, v Kopal Grum in Musek, 2009).

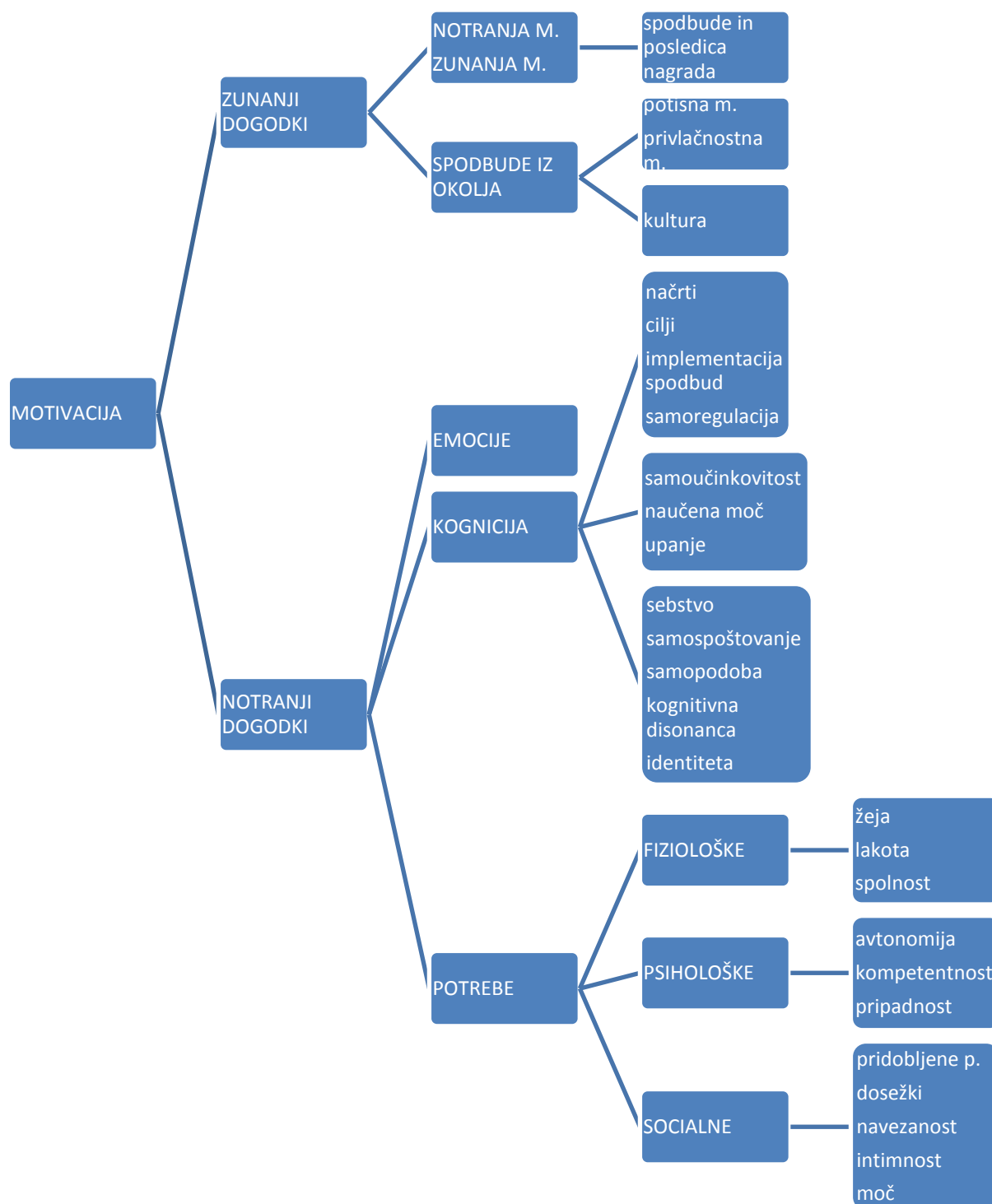
Da bi lažje razumeli, zakaj pride do tega, si pogledjmo, kako je motivacija sestavljena. Motivacijo sestavljajo tri prvine:

- potreba,
- dejavnost in
- cilj.

Potreba je neuravnoteženo stanje, ki se pojavi ob nezadovoljenosti organizma. To je npr. žeja, lakota, potreba po spanju, potreba po spolnosti, radovednost, vera itd. Delimo jih med fiziološke, psihološke in socialne potrebe (Reeve, 2005, v Kopal Grum in Musek, 2009).

Dejavnost je vedenje, ki vodi organizem do ustreznega predmeta, osebe, dogodka oziroma cilja. S svojo dejavnostjo npr. oseba uresniči svoj cilj (Kopal Grum in Musek, 2009).

In nenazadnje cilj kot sestavni element sleherne motivacije, ki lahko predstavlja najrazličnejše stvari. Pozna ga vsako naše vedenje – nič, kar počnemo, ni brez cilja (razen morda posedanje doma na deževen nedeljski dan). Cilje nam lahko predstavljajo hrana, tekočina, spanje, zadovoljstvo (Kopal Grum in Musek, 2009).



Slika 1: Hierarhični model motivacije (Kobal Grum in Musek, 2009)

1.4.2 PRIMARNI IN SEKUNDARNI MOTIVI

Pri sami motivaciji lahko razberemo tudi primarne in sekundarne motive. Primarni so vrojeni in značilni tako za človeka kot tudi za živali. Potrebno pa je ločiti med potrebo in psihološkim motivom. Med značilnejše sodi motiv združevanja, saj je poudarjen zlasti t.i. čredni nagon. Človek s tem izrazitim motivom teži k skupinskemu sodelovanju, vključevanju v kolektivne športe, ne prenese pa osamljenosti. Med primarne psihološke motive sodijo tudi: zaščita, raziskovanje, uveljavljanje, ugajanje, borbenost itd. Primarni motivi se povezujejo z vzorci vedenja, ki so zelo verjetno že vrojeni (Kobal Grum in Musek, 2009).

Po drugi strani so sekundarni motivi naučeni in se razlikujejo od živali do živali ter od človeka do človeka. Pogostokrat jih imenujemo socialni motivi, saj so pridobljeni z izkušnjami oziroma vzgojo. Med pomembnejšimi so: storilnost, moč, motivi konformnosti in številni specifični motivi (Encyclopedia Britannica, 2007, v Kobal Grum in Musek, 2009).

Spodbude so za človekovo motivacijo ključnega pomena. So tisti dejavniki, ki omogočajo, da motivacija sploh nastane, in kot take sodijo med zunanje motivatorje (npr. želja po hrani), ki se porajajo pod vplivom delovanja notranjih motivov oz. potreb (npr. lakote). Spodbude pomenijo most med notranjo in zunanjo motivacijo (Kobal Grum in Musek, 2009).

Crespi je že 1942 izvedel eksperiment, s katerim je potrdil, da organizem pridobiva energijo za vedenje iz privlačnih zunanjih predmetov. Eksperiment je izvedel na podganah. Razdelil jih je na tri skupine ter jih s pomočjo teka po labirintu naučil, kako naj pridejo do kroglic hrane. Tako je prva skupina vsakič, ko je prišla do hrane, prejela visoko nagrado (256 kroglic), druga pa nizko (samo eno kroglico). Tretja skupina – ta je bila kontrolna - pa je vseskozi dobivala enako število 16 kroglic hrane. Pri dvajsetem poskusu so vse tri skupine dobile enako število: 16 kroglic hrane. Prva skupina, ki je prejela do tedaj najvišjo nagrado, je sedaj glede na kontrolno skupino, hitro začela opuščati vedenje, ki jo je vodilo do hrane,

medtem ko je druga skupina, glede na kontrolno skupino, ciljno vedenje okrepila (Kobal Grum in Musek 2009).

Spodbude torej motivirajo vedenje. Vsem nam je dovolj blizu kak dogodek, ko nismo zmogli sami nečesa narediti in smo potrebovali spodbudo, ki jo večkrat dobimo v obliki besed. Prav na tem mestu si morda lažje razložimo vlogo vseh trenerjev, inštruktorjev, učiteljev, ki prav tako vodijo in motivirajo udeležence svojih tečajev z materialno ali moralno spodbudo. Da so hedonistični občutki motivatorji našega vedenja, lahko pritrdimo prav vsi.

Psihologi, ki so razlagali storilnostno motivacijo, so mnenja, da užitek dosežka ni v doseganju cilja, pač pa v razvijanju in urjenju, ki omogočata doseganje uspeha.

Že zgodnji znanstveni raziskovalci so menili, da je temeljno načelo motivacije težnja po zmanjšanju napetosti oz. vzbujenja. Če pride do javljanja potrebe, kar povzroči nelagodje in napetost, se sprožijo motivacijski mehanizmi, ki organizem povrnejo v prejšnje stanje. Gre torej za vzpostavljanje ravnovesja ali homeostazo. Po teoriji homeostaze je smisel motivacije v tem, da se zadovolji potreba, s tem da se izravna prvotni primanjkljaj. Homeostatično deluje npr. regulacija telesne temperature ali motiv hranjenja in pitja (Kobal Grum in Musek, 2009).

Morda je manj pomembno, kdo izmed naštetih teoretikov je imel prav. Če potegnemo skupni imenovalac, je pri vseh teorijah v ospredju človek, njegove potrebe, njegovo delovanje in njegov cilj, ki ga doseže. In, ko govorimo o gibanju na prostem, bomo morda lažje razumeli argumente za in proti, če si pobliže pogledamo še notranje in zunanje nagibe h gibanju. Poenostavljeno bi lahko med obojimi razlikovali po določenem glasu: če je glas, ki nam nekaj pripoveduje in nas k nečemu žene, znotraj nas samih, imamo opravka z notranjim motivatorjem. Z okoliščinami iz naše okolice pa smo spodbujeni, ko glas spodbude ne prihaja iz naše notranjosti, pač pa pripada komu drugemu: staršem, vzgojiteljem, trenerjem, prijateljem ali celo tujcem, ki nas nagovarjajo z reklamnih platen.

1.5 DRUŽABNI VIDIK HOJE

Cortese (2005) je ugotovil, da je gibanje skozi takšne razsežnosti, skozi tako raznolike pokrajine in med srečevanjem ljudi, najneposrednejša pot do lastnih moči, ki tlijo, spijo ali so kar že pozabljene, še vedno pa so v nas.

S športno rekreacijo se začnejo ukvarjati že predšolski otroci, ki preko igre začnejo osvajati različna motorična znanja in hkrati s tem poteka tudi proces socializacije. Športna rekreacija se potem nadaljuje v šolsko obdobje, kjer otrok nadaljuje z razvijanjem gibalnih izkušenj, pridobljenih v družini. Tudi v obdobju zrelosti je zadnja desetletja viden napredek športne rekreacije predvsem pri redni in organizirani vadbi. Zadnje, pa zato nič manj pomembno, je obdobje rekreacije odraslih in starostnikov. V tem času nam rekreacija pomaga pri ohranjanju gibljivosti in počasnejšemu staranju (Kajtna in Tušak, 2005).

Kot vidimo, je pri športnih aktivnostih pomembno izpostavljen vidik socializacije. Če govorimo o kateremkoli obdobju človekovega življenja, najdemo skupinice, ki se ukvarjajo s to ali ono vrsto športa. Človek kot družabno bitje potrebuje sorodno mislečega, da mu dela družbo in, da si z njim izmenja poglede na svet. S tem se počuti razumljenega in sprejetega ter zadovolji svojo potrebo po bivanju v skupini, kjer je moč. Ta miselnost je namreč prisotna že iz kamene dobe, ko so izvrševali smrtno obsodbo preprosto tako, da posameznik ni smel biti del skupine. Torej je bil izoliran, izobčen, prepuščen na milost in nemilost zunanjim naravnim silam – znašel se je na drugi strani, tam, kjer ni bilo moč reči: »V slogi je moč.« Torej še vedno kot socialna bitja potrebujemo podporo vsaj dela skupine, ki ji pripadamo, kamor se prištevamo.

Pomislimo samo, koliko je ekipnih športov! Gotovo je čar biti del ekipe nekaj, kar vsakomur prinese zadovoljstvo in dobro počutje. Zato nikakor ne preseneča, da si ta človekova potreba po druženju utira pot tudi med še tako samostojno vrsto rekreacije kot je hoja. Seveda kdaj človeku »zapaše«, da je sam v naravi in v

meditativnem stanju premleva pretekle dogodke, toda hoja je dobrodošla metoda sproščanja tudi tedaj, ko si želimo druženja.

Težko bi našli zanesljivo točko v zgodovini, ki bi jo lahko šteli za začetek skupnih pohajanj v naravo. Vsak sam pri sebi to lažje naredi na primeru osebne zgodovine, ko se spominja družinskih izletov in šolskih ekskurzij. V vsakem primeru vidimo, da je hoja šport, ki se ga ne nujno lotevamo sami.

V potrditev tej izjavi nam priča tudi podatek o dveh poteh, ki povezujeta ljudi različnih narodnih pripadnosti in različnega jezika. Dve taki namreč potekata tudi čez slovensko ozemlje. Imenovani sta E6 in E7. Prva je dolga okoli 7000 km, druga pa 5000 km. Ciglarjeva pot ali z drugim imenom E6, se razteza od Drave do Jadrana, v evropskem merilu pa od Finske do Grčije. Druga pot ali E7 pa se razprostira v Sloveniji od Predgozda do Goričkega (Cortese, 2005).

Preteklost evropohodništva seže tako v 60. leta 20. stoletja, ko so začele nastajati prve »E poti«. Leta 1969 je bilo ustanovljeno evropsko pohodniško združenje s sedežem v Kraslu (Nemčija). Zdaj povezuje okoli 50 pohodniških in planinskih organizacij iz 26 dežel s skupaj okoli 5 milijoni članov (Cortese, 2005).

1.6 ODRAZ VZGOJE NA POGLEDU OTROK NA ŠPORT

»Šport je lahko izredno močno vzgojno sredstvo. Nauči nas, da moramo za doseg dobrega rezultata vztrajno, dosledno in redno delati, nauči nas premagovati napor, težave, krize, uspehe in neuspehe ter stanja, ki so sestavni del športa in tudi življenja. Športna dejavnost v mladosti je torej dobra šola za kasnejše «zrelo» življenje« (Bizjan, 2004, str. 13).

»Že samo to, da so otroci na prostem, poveča njihovo naravno radoživost in jih požene v divji tek z vetrom, v valjanje po travnatih površinah, brodenje po potokih, prevračanje kozolcev na obali ali plesanje z bosimi nogami v dežju. Ko bodo zunaj, se bodo otroci brez dvoma želeli igrati in bodo imeli veliko zamisli, kako bi

se lahko igrali, toda še vedno bodo potrebovali odgovorne odrasle, ki bodo imeli čas in energijo, da jih odpeljejo ven - in, ki jim bodo znali predlagati, česa naj se lotijo« (Danks, 2007, str. 13).

Nekoliko bolj zaskrbljujoči so podatki iz raziskave Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC 2006), ki so pokazali, da so otroci in mladostniki v Sloveniji premalo telesno dejavni. Raziskava je tudi opozorila, da se otroci in mladi iz višjih socialno-ekonomskih razredov »rekreirajo« pogosteje, v nižjih socialno-ekonomskih razredih pa je največ tistih otrok, ki se nikoli ne »rekreirajo«. Ob tem, ko redna dnevna telesna dejavnost upada, se povečujejo vedenja sedečega življenjskega sloga – predvsem preživljanje prostega časa pred računalnikom, še posebej pri dekletih (http://www.zzv-kr.si/Content.aspx?page_id=107, 2010).

Iz lastne izkušnje lahko povem, kako pomemben vpliv ima na celoten pristop k športu sama vzgoja. Kot podeželski otrok sem bila že od malih nog spodbujena h gibanju v naravi in prebujanju časa na svežem zraku. Ker so starši delali okrog hiše, sem se jim tudi sama rada pridružila. Skupaj smo hodili tudi v gozd – zdaj po les, zdaj po gozdne plodove, bodisi gobe, bodisi divja jabolka ali lešnike. Velikokrat smo si otroci krajšali čas tudi s tekmami. Igrali smo košarko ali nogomet na improviziranih igriščih in bili presrečni, ko so nas k dobrim rezultatom spodbujali odrasli gledalci. Tako sem si posredno in neposredno oblikovala svoj pogled na šport: zame je postal način življenja tudi zato, ker sem se z njim spoznala že kot otrok.

Stroka navaja pomen vzgoje za izoblikovanje osebnosti otroka. Trstenjak tako denimo navaja, da lahko družino kot celico človeške družbe, ki dandanes doživlja krizo, nravno dvignemo le, če hkrati dvignemo celotno izobrazbo in vzgojo na raven, kjer bo dobila mladina že od malega, od najnežnejših let naprej, zdravo, pravilno lestvico – skalo vrednot, ki jo je treba upoštevati (Trstenjak, 2000). Še več, Ulaga (2000) vidi šport kot vrednoto, potrebno za zdrav način življenja.

Tudi sama sem enakega mnenja in dodajam, da je večkrat ta športna socializacija razlog, da se na spretnejši način izognemo posedanju pred televizijo in računalnikom, zlorabi drog in pijančevanju ter tako na nek način discipliniramo sami sebe. Tako veliko staršev tudi razmišlja, ko pošiljajo otroka na športno dejavnost, saj jim tak način služi kot pomoč pri vzgoji. Zavedati pa se vseeno morajo, da je to večkrat tudi težko delo, saj morajo otroku ob prvih razočaranjih znati nuditi čustveno podporo.

Kot zanimivost lahko vzamemo primer, ki nam kaže pomembnost socializacije tudi pri individualnih vrhunskih športnikih. Veliko ime slovenske odbojke, Viki Krevsel, je poudarjal pomen vzgoje mladih igralcev in se večkrat dotaknil tudi socializacijskega vidika. Meni, da nam nič ne pomeni še tako velik mojster izbranega športa, če je kot osebnost prazen in ničen. Torej so se tudi trenerji individualnih športov zavedali pomena socialnega učenja v državnih reprezentancah. Tako so smučarji skakalci in alpski smučarji uporabljali odbojko ne le kot sredstvo za razvoj eksplozivne moči, delovanja v letu, ampak predvsem kot šolo socialnega učenja (kolektivni duh) (Krevsel, 2008).

Povsem jasno je, da so starši prvi spodbujevalci otrokovega gibalnega oziroma motoričnega razvoja in tisti, ki dajejo svojemu otroku osnovna gibalna znanja. Z različnimi gibalnimi nalogami in s primernimi »športnimi« vsebinami je mogoče posebej izdatno vplivati na otrokov razvoj od rojstva do tretjega leta starosti, pa tudi med tretjim in šestim letom je vpliv zelo učinkovit, nato pa so njegovi učinki manjši (Kajtna in Tušak, 2005).

»Abstraktna gimnastika, obstoječa iz nekakšnih omejenih gibov, bolj ali manj togo izvedenih, na slabem zraku in brez sonca, ne pomeni zdravila za učence. Treba je odpreti šolska vrata in dati mladini svobodo, da se spontano prepusti svoji veseli razigranosti v naravi. Z gibanjem ne bi smeli ravnati kakor z zdravili; zdravila ne dajejo moči, v najboljšem primeru, pomagajo ohranjati slabotne organizme. Moč se poraja z vadbo v svobodi, na zraku, v veselju, v igrah, plesu, petju (Demény v Ulaga, 1980, str. 70).«

1.7 UMESTITEV ŠMARNE GORE NA ŠPORTNI ZEMLJEVID



Slika 2: Šmarna gora
(Desno Šmarna gora – 669m; levo Grmada – 676m)

V raziskavi, ki je bila narejena 1994 v Sloveniji (Jeršič, 1998) so ugotovili, da so prebivalci Ljubljane največ uživali v hribovitih zelenih predelih Ljubljane kot so: Šmarna gora, Golovec, Rašica, Polhograjsko hribovje in Krimsko višavje. Gre torej za hribovit svet, poln izletniških in planinskih poti.



Slika 3: Lepe poti in nasmejani obrazi

Šmarna gora stoji na severozahodnem delu Ljubljanske kotline. Visoka je 667m in zaradi različnih poti, ki vodijo do njenega vrha, privlačna raznoliki množici obiskovalcev. Veliko ljudi jo pozna, vendar le mala peščica teh ve, da je Holm, njeno prvotno ime (Ciglar, 1974).



Iz ohranjenih virov iz 13. in 14. stoletja se da sklepati, da je tu nekoč stal grad, katerega je kasneje prekrila cerkev in vse ruševine so najverjetneje kasneje porabili za gradnjo obrambnega zidu proti turškim napadom, ki še danes stoji in eden izmed njegovih stolpov služi za cerkveni zvonik (Ciglar, 1974).

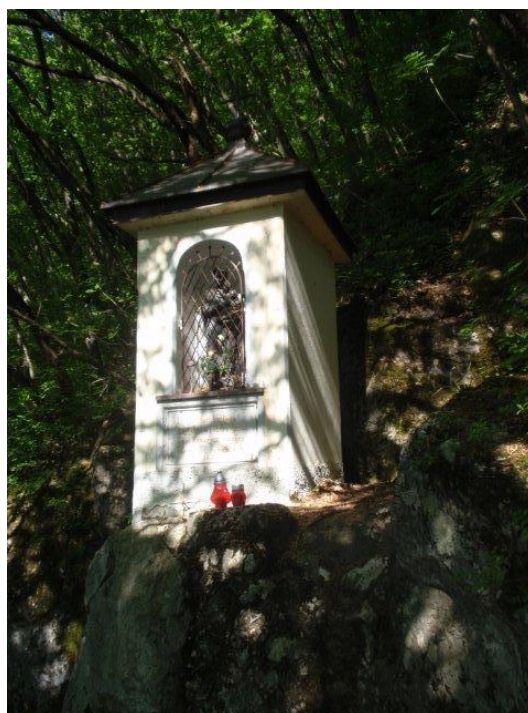
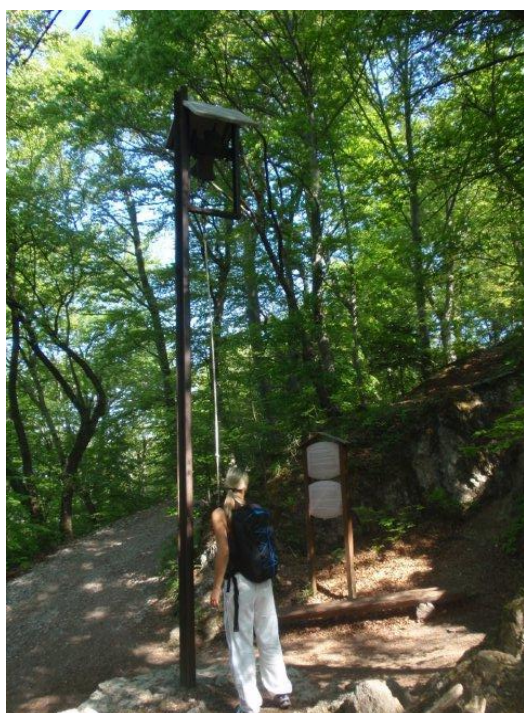
Slika 4: Stolp, ki služi za cerkveni zvonik

Naš pesnik France Prešeren je pisal svoja najznamenitejša dela (Sonetni venec, Gazele, Krst pri Savici,..) ravno takrat, ko je obiskoval svojega strica na Šmarni Gori, kjer je bil on duhovnik (Ciglar, 1974).

Ko so se 14. aprila 1895 stresla tla Ljubljanske kotline in se je Ljubljana delno porušila, na Šmarni gori ni bilo poškodb, saj so tam stavbe temeljene na skalni podlagi (Ciglar, 1974).

Ljudje so od nekdaj radi hodili na Šmarno goro, pa naj bo to zaradi dobre družbe ali pa zaradi potrebe po oddihu v naravi. Toliko, kolikor ima ta gora obiskovalcev, najbrž obstaja tudi razlogov za pot proti vrhu. In kakor je pestra množica razlogov za obisk, tudi samih poti ni veliko manj. Dandanes se človeku zdi, da je celo območje Šmarne gore prepredeno z vsaj stotino potkami, ki pa vse vodijo do zelenega cilja. In vendar se je vse začelo z eno samo – romarsko. Pohodi na Šmarno goro so namreč prevzemali obliko ljudskih romanj, zato so takrat, v daljni

preteklosti prevladovali religiozni motivi. Vera je pobožne romarje učila, da bodo večje zasluženje imeli tisti, ki bodo pobožnost opravljali z več truda: na gori in ne v dolini. Ob večjih praznikih so se tako cele procesije zgrinjale k cerkvi na gori, ki je posvečena Mariji, priprošnjici ubogih. Ta cerkva, tja postavljena že v 12. stoletju, je gori dala tudi ime: veliki in mali šmaren sta praznika Marijinega rojstva in vnebohoda. Velik dokaz preteklih ljudskih pobožnosti so na poti postavljena znamenja, tri kapelice in tik pod vrhom tudi votlinica, posvečena svetniku Antonu Puščavniku in zraven nje sedaj tudi zvonček, na katerega tako verniki kot tudi neverniki radi pozvonijo in si pri tem nekaj zaželjijo (Kunaver, 2006).



Slika 5 in 6: Zvonček želja na vrhu Šmarne gore in kapelica

Nekoliko v drugi luči je goro videl Franc Kadilnik, ki je imel za tiste čase, na prehodu iz devetnajstega v dvajseto stoletje, čisto poseben »imidž«. Na glavi je nosil klobuk z ozkimi krajci, okrašen s cvetjem, opiral pa se je na dolgo, okovano palico. Kot bi mu bilo dano videti v prihodnost, je razglašal nekaj tedaj nepojmljivega: »Tako se nosijo planinci! Pri nas jih še ni, pa bodo, prav gotovo bodo – zakaj pa nam je Bog dal tako lepe hribe, če jih nismo vredni« (Ciglar, 1974, str. 12).

In res so Planinski Piparji leta 1892 ustanovili Slovensko planinsko društvo in na Šmarni gori leta 1895 odprli spominsko knjigo. Še istega leta je bilo vanjo vpisanih 1425 obiskovalcev. Slednjih pri tem ni ustavila niti mostnina, ki jo je bilo za dostop do gore potrebno plačevati smledniškemu baronu. V Tacnu je takrat namreč še stal most, za katerega prehod je bilo potrebno mostninarju (ki je pobral procent tudi za svoj žep) plačati cel krajcar – vrednost, za katero si se lahko na gori najedel. Mladina se je tako znašla in se skrila za kakšen voz, da ji ni bilo potrebno plačevati te dajatve in si je lahko utrujena od gorske poti privoščila malico (Ciglar, 1974).

Kmalu je bila za nekatere premalo tista edina, shojena pot iz Tacna. Izziv so videli v plezalni stezi iz Vikrč, ki pa je na začetku zahtevala tudi nekaj življenj. Pozneje pa so vendarle uredili dve trasi: trasa A je tekla po skalah mimo Turnca in je bila opremljena »z napravami, običajnimi za veleplaninske strmine« (Ciglar, 1974) ter je danes ohranjena kot plezalni vrtec ljubljanskega alpinizma, trasa B ali Westrova pot pa je peljala po Grmadinem grebenu iz Vikrč navkreber.

Med starejšimi potmi na Šmarno goro je še Kovačeva pot od Kovačeve (Božičeve) gostilne v Vikrčah po severnem pobočju Grmade do kolovoza v Zavrhu, kjer še danes stoji rojstna hiša Jakoba Aljaža. Poznani sta tudi Pot čez peske (iz Vikrč proti Smledniku, pa pri zadnjih hišah v gozd, po označeni poti do turškega znamenja) in skaručenska, ki na Šmarno goro pripelje izpred kmetije Rebolj prav pod že prej omenjeni Antonov zvon želja (Ciglar, 1974).

Po vojni je z udarniškim delom nastala Pot svobode, ki se začne v Zatrepu in od katere se proti Kolenu na Grmadi odcepi Mazijeva, plod dela planinskega navdušenca Vilka Mazija. Naposled pa tudi iz Šmartnega pod Šmarno goro vodita navkreber dve poti: Šmartinska (sredi vasi iz križišča do kmeta Drinovca, pa navzgor) in partizanska, ki so jo med vojno uporabljali partizanski kurirji (Ciglar, 1974).

Vidimo, da se da na Šmarno goro podati iz štirih izhodišč: Tacna, Vikrč, Skaručne in Šmartnega pod Šmarno goro.

Sicer ni zabeleženo, po kateri poti se je vsakič na Šmarno goro podal gospod Rajko Justin, vsekakor pa nobeno besedilo o Šmarni gori, in tako tudi moja diplomska naloga, ne sme pozabiti omeniti tega rekorderja med pohodniki. Na Šmarno goro se je bojda iz navade podal prav vsak dan, 365 krat na leto (Ciglar, 1974).

Zaradi takšnih in podobnih navdušencev tako Šmarna gora ostaja poleg Triglava najbolj obiskana slovenska gora (Kunaver, 2006). Morda je temu tako tudi zato, ker je samostojna in edina tako visoka gora, ki ni vpeta v kakšno gorsko verigo. Ima pa tudi edinstveno, osrednjo lego in nam je vsem geografsko blizu.

Ljubljanska mladinska pot je krožna pot, ki nas vodi po hribih, ki obkrožajo Ljubljano (Šmarna gora, Rašica, Miklavž, Janče, Kucelj, Kurešček, Krim, Planina, Vrh svetih Treh Kraljev, Koreno, Polhograjska Grmada). Nosi oznako lahke poti, ki jo je mogoče prehoditi v 66-ih urah ali pa 8 do 10 dneh (Guid, 2008).

Kot zanimivost lahko omenim še Aljaževo pot od doma do doma, ki jo je leta 1998 odprl Gorniški klub Jakob Aljaž. Ta povezuje rojstni dom župnika Jakoba Aljaža na Zavrhu pod Šmarno goro s planinskim domom Jakoba Aljaža v Vratih. Dolga je okoli 200km, kar pomeni, da se jo da prehoditi v sedmih do devetih dneh (Guid, 2008).

Seveda je individualnih razlogov, zakaj bi se odločili prav za obisk Šmarne gore, veliko. Dodatno pa so tu še vzpodbude s strani organiziranih pohodov, ki omogočajo isto mislečim druženje in izmenjavo izkušenj v prijetnem okolju. Tako lahko v medijih zasledimo napise kot so: »100 gluhih na Šmarno goro«, »Iz porodne sobe na Šmarno goro«, »Nočni vzpon na Šmarno goro«, »Planinska pesem na Šmarni gori« in podobne.

Prav tem notranjim in zunanjim motivatorjem pa sem se namenila dati besedo v naslednjem poglavju, ko pod drobnogled vzamem anketo, opravljeno na vrhu te priljubljene razgledne točke.

1.8 CILJI:

Skladno s predmetom in problemom diplomskega dela so postavljeni naslednji cilji:

- predstaviti pomen spodbudne motivacije za ukvarjanje s športom v naravi,
- predstaviti pozitivne strani gibanja v naravi nasproti negativnemu, sedečemu načinu življenja,
- ugotoviti morebitno razliko med spoloma - kdo večkrat da pobudo za aktivnost v naravi,
- predstaviti notranje in zunanje vidike motivacije,
- predstaviti pomembnost socializacije med aktivnostjo in po njej,
- predstaviti vpliv vzgoje staršev na kasnejše udejstvovanje otroka v športu.

1.9 HIPOTEZE:

V diplomskem delu preverjamo ničelni hipotezi, s katerima predvidevamo, da ni statistično pomembnih razlik glede na starost in spol.

H01: Ni statistično pomembnih razlik med moškimi in ženskami ter njihovimi razlogi za motiv hoje na Šmarno goro.

H02: Ni statistično pomembnih razlik med različno starimi vadečimi in njihovimi razlogi za motiv hoje na Šmarno goro.

2 METODE DE LA

2.1 PREIZKUŠANCI

V vzorec je bilo vključenih 100 naključno izbranih ljudi, ki so prispeli na vrh Šmarne Gore in bili pripravljeni rešiti anketni vprašalnik. Med njimi je bilo 45 moških in 55 žensk, starih od 18 do 70 let. Razporeditev anketirancev je bila naslednja: 40 anketirancev je bilo starih 20 ali manj do 30 let, 25 anketirancev je bilo starih med 31 in 40 let, 23 anketirancev med 41 in 50 let, 7 anketirancev med 51 in 60 let ter 5 anketirancev med 61 in 70 let. Zaradi bolj nazorne interpretacije smo vse anketirance razdelili v dve skupini in sicer: do 33 leta in od 34 leta naprej.

Tabela 1: Struktura vzorca po spolu

SPOL	n	%
Moški	45	45,0%
Ženske	55	55,0%
Vsi	100	100,0%

Tabela 2: Struktura vzorca raziskovalnega dela po starostnih razredih

STAROST (let)	n	%
Do 33 leta	50	50
Od 34 leta naprej	50	50

2.2 PRIPOMOČKI

V nalogi smo uporabili anketni vprašalnik (The Participation Motivation Questionnaire (Gill, Gross & Huddleston, 1983)), ki zajema 30 vprašanj o pomembnih vidikih motivacije pri hoji na Šmarno goro. Pri vsakem vprašanju je bilo treba izbrati stopnjo pomembnosti in sicer po Likartovi lestvici od 1- sploh ni pomembno, do 5 - zelo pomembno. Vprašanja lahko razdelimo v tista, ki so vključevala predvsem zunanje motivatorje (1, 5, 8, 9, 15, 17, 18, 20, 22, 23, 27, 29) in druga, ki so bila namenjena notranjim motivatorjem (2, 3, 4, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 19, 21, 24, 25, 26, 28, 30).

2.3 POSTOPEK

Anketni vprašalnik smo razdelili med naključno izbrane pohodnike na vrhu Šmarne gore ter jih prosili za izpolnitev le teh. Z anketnim vprašalnikom smo tako pridobili stopnje pomembnosti posameznega motivacijskega dejavnika za določeno skupino oseb (spol, izobrazba, starost). Nato smo rešene anketne vprašalnike vnesli v Excelovo tabelo in s pomočjo programa SPSS naredili t- test, da smo lahko ugotovili statistično pomembne razlike tako med spoloma kot med različno starimi anketiranci.

3 REZULTATI Z RAZPRAVO

Tabela 3 Primerjava razlik med moškimi in ženskami glede na to, v kolikšni meri je posamezen razlog motiv za hojo na Šmarno goro.

Motiv	Moški		Ženske		t-test	
	AS	SD	AS	SD		X- st pomembnost
1	2,16	1,28	2,18	1,34	0,1	0,92
2	3,67	1,43	3,85	1,43	0,65	0,52
3	3,00	1,30	3,24	1,23	0,93	0,35
4	4,31	1,13	4,44	0,94	0,61	0,55
5	3,78	1,38	3,64	1,25	0,54	0,59
6	3,24	1,57	3,38	1,47	0,45	0,65
7	4,36	0,88	4,53	0,72	1,07	0,29
8	1,67	1,02	1,75	1,02	0,38	0,70
9	1,76	1,07	2,00	1,19	1,07	0,29
10	3,87	1,24	3,76	1,25	0,41	0,68
11	4,51	0,82	4,78	0,69	1,77	0,08
12	2,64	1,48	2,96	1,62	1,02	0,31
13	3,87	1,24	4,22	1,08	1,51	0,13
14	3,11	1,39	3,89	1,15	3,08	0,00
15	1,53	1,04	1,38	0,73	0,83	0,40
16	4,29	0,94	4,45	0,86	0,92	0,36
17	1,78	1,13	2,20	1,24	1,77	0,08
18	1,49	0,92	1,35	0,70	0,89	0,38
19	3,44	1,50	3,51	1,59	0,21	0,84
20	2,07	1,57	1,73	1,31	1,16	0,24
21	2,78	1,49	3,18	1,50	1,34	0,18
22	2,00	1,24	2,85	1,56	3,05	0,00
23	1,11	0,61	1,13	0,47	0,15	0,88
24	1,53	1,06	1,73	0,97	0,96	0,34
25	2,44	1,41	2,04	1,32	1,49	0,14
26	3,80	1,27	4,02	1,06	0,94	0,35
27	2,80	1,34	2,82	1,34	0,07	0,95
28	3,82	1,35	3,65	1,13	0,68	0,50
29	3,11	1,25	2,89	1,24	0,88	0,38
30	4,27	1,18	4,36	0,87	0,47	0,64

Legenda: AS = aritmetična sredina; SD = standardni odklon; X = statistično pomembna razlika ($p < 0,05$); X = tendenca k statistično pomembni razliki ($0,05 < p < 0,10$)

V Tabeli 3 so prikazane razlike med moškimi in ženskami glede na to, v kolikšni meri je posamezen razlog motiv za hojo na Šmarno goro.

Pri dveh motivih smo prišli do ugotovitve, da statistično pomembne razlike med moškimi in ženskami obstajajo. In sicer pri štirinajstem: »To spodbuja mojo kreativnost« in pri dvaindvajsetem: »Ker me pri tem spodbuja partner«. Pri drugih dveh (»Želim slediti starševskemu zgledu« in »Obožujem naravo«) pa lahko rečemo, da obstaja tendenca k statistično pomembni razliki.

Višje vrednosti so se izkazale pri ženskah v obeh trditvah, kjer smo ugotovili tendenco k statistično pomembni razliki, kar pomeni, da so motive z višjimi ocenami rangirale ženske, torej pri trditvi »Obožujem naravo« in »Želim slediti starševskemu zgledu«.

Po relativno visokih ocenah, ki so jih podali pripadniki moškega spola motivu »Želim dobro izkoristiti čas z družino«, lahko sklepamo, da si tudi oni želijo kvalitetno izkoristiti čas s svojimi najdražjimi. Iz tekmovalnega športa lahko prenesemo določene povezave v rekreativni šport, in sicer, da tudi očetje vplivajo na vedenje svojih otrok, še posebej, kadar se sami udeležujejo v kakšnem športu in na ta način predstavljajo športnici ustrezen tekmovalni, borbeni model. Še pogosteje pa so dekleta tekmovalna takrat, ko imajo tekmovalni vzor v starejšem bratu (Tušak in Tušak, 1997).

Pri ženskah so najpopularnejši tisti športi, kateri ne zahtevajo drage opreme, športi v katere se ženske lahko vključujejo skupaj z družinskimi člani. Najpogosteje se ukvarjajo s športom, pri katerih gre za občutenje lastnega telesa in njegovo oblikovanje: aerobika, ples, jutranja gimnastika, hoja, plavanje, planinarjenje, smučanje (Doupona Topič, 2004).

Naslednji dve izjavi se izključujeta: »pomeni mi oddih od partnerja« in »ker me pri tem vzpodbuja partner«, a če pogledamo iz drugega zornega kota dobimo drugačno mnenje. Moški partnerji si navadno želijo, da njihove partnerke ne bi

samo posedale doma ampak, da bi tudi same nekaj naredile za svoje telo in jih pri tem tudi spodbujajo, ker pa je večkrat problem v sami kondicijski pripravljenosti, se vsak po svoje poda na pot in največkrat srečujemo tako posebej skupinice moških in posebej skupinice žensk, ki se odpravijo na pot na Šmarno goro. Tako lahko ti dve trditvi celo povežemo v eno.

Eden izmed ciljev diplomskega dela je tudi predstaviti pomen spodbudne motivacije za ukvarjanje s športom v naravi. Pri trditvi «pri tem me spodbuja partner» lahko razberemo, da so moški navadno pobudniki za aktivnost v naravi, saj so ženske tudi tokrat imele rangirane višje ocene.

Če pogledamo žensko v športu s socialnega vidika, lahko opazimo, da so se ženske večkrat prisiljene pogajati za svoj prosti čas in športno aktivnost, primanjkuje jim pozitivnih modelov, v katerih bi videle svoje vzornice, primanjkuje jim časa, saj jim gospodinjstvo, nega otrok in ostarelih, predstavlja glavno skrb (Doupona Topič, 2004).

Tako lahko hitro prenesemo te smernice tudi k ženski v rekreativnem športu, ki prav tako skrbi najprej za družino in šele nato za svojo sprostitev.

Dejstvo je, da se je vključevanje žensk v športne programe izjemno povečalo v zadnjih letih (Doupona Topič, 2004). K temu so pripomogle tudi zanimivejše športne vsebine, več časa, ki ga ženske namenjajo redni vadbi, pa tudi drugačen pristop k redni športni vzgoji, kjer športne pedagoginje namenjajo posebno pozornost vsebinam, namenjenim dekletom.

Iz samega vzorca anketiranih lahko sklepamo, da je res kaj na tem, da je taka vrsta oddiha –ne tekmovalni šport, bližje ženski populaciji kot moški, saj je bil tudi obisk Šmarne gore v večji meri zastopan s strani nežnejšega spola.

Tabela 4: Primerjava razlik glede na starost in v kolikšni meri je posamezen razlog motiv za hojo na Šmarno goro

MOTIV	starih do 33 let		starih nad 34 let		T-test	
	AS	SD	AS	SD		X- st pomembnost
1	2,24	1,42	2,10	1,18	0,54	0,59
2	3,94	1,22	3,60	1,60	1,19	0,24
3	3,40	1,25	2,86	1,23	2,18	0,03
4	4,42	0,97	4,34	1,08	0,39	0,70
5	3,92	1,09	3,48	1,47	1,70	0,09
6	3,36	1,37	3,28	1,65	0,26	0,79
7	4,34	0,80	4,56	0,79	1,39	0,17
8	1,62	0,90	1,80	1,13	0,88	0,38
9	1,96	1,16	1,82	1,12	0,61	0,54
10	3,88	1,15	3,74	1,32	0,56	0,57
11	4,42	0,95	4,90	0,36	3,34	0,00
12	2,90	1,61	2,74	1,52	0,51	0,61
13	3,86	1,20	4,26	1,10	1,74	0,08
14	3,30	1,40	3,78	1,18	1,85	0,06
15	1,52	0,86	1,38	0,90	0,79	0,43
16	4,18	0,96	4,58	0,79	2,28	0,03
17	2,14	1,23	1,88	1,17	1,08	0,28
18	1,54	0,81	1,28	0,78	1,63	0,11
19	3,40	1,49	3,56	1,61	0,52	0,61
20	1,88	1,39	1,88	1,49	0,00	1,00
21	2,88	1,41	3,12	1,60	0,80	0,43
22	2,28	1,40	2,66	1,55	1,29	0,20
23	1,08	0,34	1,16	0,68	0,74	0,46
24	1,74	0,97	1,54	1,05	0,99	0,33
25	2,36	1,47	2,08	1,26	1,02	0,31
26	3,70	1,18	4,14	1,11	1,92	0,06
27	3,06	1,33	2,56	1,30	1,90	0,06
28	3,80	1,23	3,66	1,24	0,57	0,57
29	3,02	1,20	2,96	1,29	0,24	0,81
30	4,26	0,99	4,38	1,05	0,59	0,56

Opombe: AS = aritmetična sredina; SD = standardni odklon; X= statistično pomembna razlika ($p < 0,05$); X= tendenca k statistično pomembni razliki ($0,05 < p < 0,10$)

Tabela 4 prikazuje dve skupini anketirancev, ločeni glede na starost in sicer skupino starih do 33 let in manj ter drugo skupino, ki jo tvorijo anketiranci stari 34 let in več ter razliko med razlogi teh dveh skupin za motiv hoje na Šmarno goro.

Statistično pomembno razliko med anketiranci, starimi 33 let in manj ter ostalimi, starimi nad 34 let smo ugotovili le pri trditvah »obožujem naravo«, »želim biti s svojimi prijatelji« in »želim, da bi me drugi zaradi tega bolj spoštovali«. Starejši del populacije ima višje rangirane ocene pri prvi trditvi, kar je nekako tudi pričakovati. Mlajši kot si, večjo imaš v sebi željo po tekmovalnosti, po odkrivanju novega, po obiskovanju »dogodkov v velikem blišču«, medtem ko pri višji starosti te stvari niso več tako pomembne kot to, da se nekje lahko umiriš in zadihaš v ritmu narave.

Tendenca k statistično značilni razliki pa se kaže v motivih: »rad spremljam svoj napredek v doseženih rezultatih«, »to je oblika rekreacije, ko nisem vezan na čas«, »želim biti s svojimi prijatelji«, »to spodbuja mojo kreativnost«, »vem, da si s tem izboljšam kvaliteto življenja«, »rad imam pestrost rekreacije«, ter »rad imam skupinsko delo«. Kot smo že prej omenili, je tekmovalnost pri mlajšem delu populacije zelo prisotna, pozitivno pa je, da se tako preko tekmovanja na zdrav način lahko tudi izrazi agresivnost, ki je v nas vseh.

Izvor agresivnosti je eden prvih proučeval Freud (<http://www2.arnes.si/~jcurk/SOCIALNA/agr-esej.html>, 2011) in ugotovil, da poleg težnje v življenju (eros) obstaja v človeku tudi nasprotna težnja - v smrt, to je v stanje popolnega miru in ravnovesja (thanatos). Bil je torej prepričan, da je agresivnost vrojen nagonski impulz oz. oblika energije, ki je ne moremo izničiti, lahko pa jo preusmerjamo iz destruktivnih v konstruktivne oz. socialno sprejemljive oblike izražanja: umetnost, šport, uveljavljanje in samopotrjevanje na kateremkoli področju.

Mark Twain pa pravi nekaj, kar se morda včasih vse premalo zavedamo:« Pravi čar pešačenja ni v hoji ali okolju, ampak v pogovoru.»

Lažje nam je nekako potem razložiti tudi dejstvo, da je skupina mlajših anketirancev svoje višje ocene podala trditvama: «želim biti s svojimi prijatelji in rad imam skupinsko delo». Lahko pa razlagamo to tudi s pomanjkanjem časa zase, saj tako lahko združimo dve stvari naenkrat in sicer smo v družbi s prijatelji in zraven naredimo tudi nekaj za svoje telo.

Pomanjkanje časa pa lahko opišemo samo kot neupošteven argument vseh tistih, ki ne najdejo drugega izgovora za svoj drugačen slog življenja, saj mislim, da je ključen problem pri nas samih in naših navadah.

Kaj pomeni kvaliteta življenja v starosti, smo že omenili. Ne pomeni samo odsotnosti bolezni, pač pa biti kreativen in tako ohranjati tudi duševno ravnovesje.

Na Kalifornijski univerzi so raziskave pokazale, da čim dejavnejši so bili ljudje po 65. letu, tem manj možnosti so imeli, da so postali nesamostojni. Študija je vključila 6000 žensk v starosti nad 65 let. Odkrili so, da čim bolj redno so ženske hodile ali se peš vzpenjale po stopnicah, tem verjetneje so ostale stabilne, tako duševno kot telesno. V nedejavni skupini je 24 odstotkov udeleženk kazalo resno slabitev delovanja možganov, medtem ko je imelo v dejavni skupini podobne simptome samo 17 odstotkov žensk (Bird in Reynolds, 2002).

4 SKLEP

Koliko raziskovanj skozi različna obdobja priča o najbolj priljubljeni in tudi najbolj razširjeni dejavnosti, hoji! Študija Gibalno/ športna dejavnost za zdravje 2004 je ena tistih, ki nam predstavi odstotke udeležbe pri različnih športnih panogah (Pišot in Završnik, 2005). Prvo mesto z 59% zaseda hoja, sledi ji plavanje z 29%, nato kolesarjenje s 26%, smučanje s 16%, planinarjenje s 13% in tek z 12%.

»Zakaj torej potem več ljudi ne »jemlje« preprostega zdravila, imenovanega »rekreacija«, če je tako učinkovito in zastonj »investicija« v nas same,« se sprašuje tudi avtor prispevka v zborniku referatov in razprav mag. Blaž Kavčič (Tratnik Volasko, 2010, str. 9).

Morda zato, ker se vse preveč pehamo za slavo in denarjem. Pomembna je kariera in pomembno je, da imamo vsega v izobilju, a kaj, ko se zgodi, da nas kaj hitro s takim stresnim načinom življenja zapusti najbolj dragocena stvar in to je naše zdravje.

Tako kot otroci potrebujejo igro, ker so tam lahko svobodni v svojem svetu domišljije, tako mi odrasli potrebujemo igro, kjer so prisotna druga pravila, ki jih je potrebno upoštevati in niso v povezavi s pravili življenja.

Še vedno nas namreč lahko straši dejstvo, da je v Sloveniji kar polovica tistih, ki so telesno neaktivni in samo petina tistih, ki se redno gibljejo (Tratnik Volasko, 2010). Zakaj tako radi iščemo vzroke, namesto, da bi iskali dodatne motive, kako vsem prikazati, da športna aktivnost ni nekaj, kar ti jemlje čas in energijo, pač pa nekaj, kar ti čas in energijo podarja? K tej misli sodi tudi stavek Pierra de Coubertina: »Šport je del dediščine vsakega človeka. Pomanjkanja športa se ne da nadomestiti«. Kljub temu mislim, da prav rezultati ankete kažejo manj temno prihodnost, vsaj, če pogledamo hojo v naravi in obisk Šmarne gore. Ta je vedno dobro obiskana, celo ob slabem vremenu in tudi motivacije ljudem ne manjka.

Iz dobljenih rezultatov lahko razberemo, da je najpomembnejši motiv hoje na Šmarno goro tako pri moški kot tudi pri ženski populaciji ta, da obožujejo naravo. Sledijo mu motiv sprostitve, preprečitve bolezni, izboljšanje kvalitete življenja ter pestrost športne aktivnosti po različnih krajih. Omenili smo že pomembnost hedonističnih občutkov pri motivaciji, sedaj pa jih lahko tudi argumentiramo, saj so od petih najpomembnejših motivov kar trije povezani s hedonističnim občutenjem. Zanimiv je tudi podatek, da je pri skupini mlajših anketirancev, se pravi do 33 let, najpomembnejši motiv hoje na Šmarno goro sproščanje napetosti, medtem ko je skupina starejših od 34 let za najmočnejši motiv izbrala enajsto trditev: «Obožujem naravo.»

V raziskovalni nalogi smo postavili ničelni hipotezi, da ni statistično pomembnih razlik med moškimi in ženskami ter njihovimi razlogi za motiv hoje na Šmarno goro ter drugo, da ni statistično pomembnih razlik med različno starimi vadečimi in njihovimi razlogi za motiv hoje na Šmarno goro.

Na podlagi dobljenih rezultatov lahko obe ničelni hipotezi zavrnamo, saj smo ugotovili, da obstajajo tri statistično pomembne razlike.

Zanimivo je bilo prebrati tudi mnenje vrhunškega športnika, nogometaša Jocelyn Blancharda, ki je odigral več kot 600 tekem za svetovno znane klube. Dejal je, da njemu kot športniku razlaga raznih teorij, kot so motivacijska teorija, teorija tekmovalnosti in teorija o doseganju ciljev, ničesar ne pove. Meni, da je razvoj miselnosti pravega športnika v prvi vrsti notranji proces, nekaj, s čimer se rodimo, vendar pa lahko to stopnjo duševnega razvoja dosežemo tudi s postopnim osebostnim napredkom. V njegovih očeh je človekova miselna naravnost največja kvaliteta, ker je to ustvaril sam (Elsner, 2010).

Za vse tiste, ki pa nam včasih manjka motiva, pa podajam še naslednje vrstice vsem poznanega košarkarja Michaela Jordana: «Morda je to moja krivda. Morda sem vas zavajal, zato ste verjeli, kako lahko je vse skupaj, kadar ni bilo. Morda ste zaradi mene pomislili, da so se moji podvigi pričeli na črti za prosti met in ne v

telovadnici. Morda ste zaradi tega verjeli, da so vsi moji meti zmagovalni, da je moja igra kot udarec strele in ne večni ogenj, morda je moja krivda, da niste videli, kako sem iz porazov črpal moč, kako me je motivirala bolečina, morda sem vas zavedel in ste imeli občutek, da je košarka božje darilo in ne nekaj, za kar sem trdo garal vsak dan svojega življenja, morda sem uničil igro ali pa morda le iščete izgovore« (Elsner, 2010).

5 VIRI

Berčič, H., Sila, B., Tušak, M. in Semolič, A. (2007). *Šport v obdobju zrelosti*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Bird, W. in Reynolds, V. (2002). *Hoja za zdravje*. Tržič: Učila international.

Bizjan, M. (2004). *Šport mladim: priročnik za športno vzgojo v srednji šoli s kriteriji ocenjevanja*. Ljubljana: Chatechismus.

Bös, K. (2006). *Hoja in lahkoten tek*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Ciglar, M. (ur.). (1974). *Šmarna gora*. Ljubljana: Planinsko društvo Šmarna gora.

Cortese, D. (2005). *Evropska pešpot E6: Ciglarjeva pot od Drave do Jadrana*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Danks, F. (2007). *Igrišča narave: igre, ročne spretnosti in dejavnosti, ki bodo otroke zvale ven*. Ljubljana: Didakta.

Doupona Topič, M. (2004). *Ženske in šport*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Elsner, L. (2010). *Železna volja*. Ljubljana: Zavod za kulturno in publicistično ustvarjalnost Vladimira Rejc.

Gill, D.L., Gross, J.B. in Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1-14.

Guid, N. (2008). *Planinske obhodnice in pohodi: opredelitev in pregled*. Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.

Jeršič, M. (1998). *Bližnja rekreacija prebivalcev Slovenije*. Ljubljana: Institut za geografijo.

Kajtana, T. in Tušak, M. (2005). *Psihologija športne rekreacije*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Kobal Grum, D. in Musek J. (2009). *Perspektive motivacije*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.

Kompan Erzar, K. (2003). *Skrita moč družine*. Ljubljana: Frančiškanski družinski inštitut.

Kavčič, B. (2010). Šport - gradnik pozitivnih vrednot in blažilec socialnih razlik. V Športna rekreacija danes in jutri (str. 9-10). Ljubljana: Državni svet republike Slovenije.

Krevsel, V. (2008). *Vzgoja mladih športnikov: žoga je najboljša droga*. Ljubljana: Forma 7.

Kunaver, D. (2006). *Pod Šmarno goro nekoč*. Samozaložba, Ljubljana.

Lenarčič, M. in Lah, A. (1998). *Šmarna gora*. Nazarje: Epsi.

Pori, M. in Sila, B. (2010). Priljubljenost športno rekreativnih dejavnosti v povezavi s spolom in izobrazbo. *Šport*, 53. 109-110

Pendl Žalek, M. (2004). *Aktivno življenje-zdravo življenje*. Maribor: Rotis.

Rotovnik Kozjek, N. (2004). *Gibanje je življenje*. Ljubljana: Domus.

Sila, B. (2010). Delež športno dejavnih Slovencev in pogostost njihove športne dejavnosti. *Šport*, 53. 98-99

Starc, G., Strel, J. in Kovač, M. (2010). *Telesni in gibalni razvoj slovenskih otrok in mladine v številkah*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Starc, G. in Sila, B. (2010). Kdo zmore in si zna privoščiti zdravje. *Šport*, 53. 117-123

Škof, B. (ur.). (2007). *Šport po meri otrok in mladostnikov*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Teorija o nastanku agresivnega vedenja in vpliv socializacijskih dejavnikov na razvoj agresivnosti. Pridobljeno 20.04.2011 iz <http://www2.arnes.si/~jcurk/SOCIALNA/agr-esej.html>

Tisoč življenj- tisoč oblik gibanja. (10.05.2010). Pridobljeno 1.3.2011 iz http://www.zzv-kr.si/Content.aspx?page_id=107.

Tušak, M. (2003). *Strategije motiviranja v športu*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Tušak, M. in Tušak, M. (1997). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Uлага, D. (2000). *Športna kultura za vsakogar*. V *Lepota gibanja: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije*.

Uлага, D. (1980). *Telesna vzgoja šport rekreacija*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Završnik, J. in Pišot, R. (2005). *Gibalna /športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov*. Koper: Univerza na Primorskem, znanstveno- raziskovalno središče, inštitut za kineziološke raziskave, Annales.

6 PRILOGA

6.1 ANKETNI VPRAŠALNIK

Spol: M Ž Leto rojstva: _____ Izobrazba: _____

V kolikšni meri je navedena trditev tvoj motiv hoje na Šmarno goro:

1 = sploh ni pomembno... 3 = srednje pomembno... 5 = zelo pomembno

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Želim spoznati nove prijatelje | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Želim ohraniti dobro kondicijsko pripravljenost, zaradi lažjega | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. sodelovanja na treningu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Rad spremljam svoj napredek v doseženih rezultatih | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Želim sprostiti svojo napetost | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Želim biti s svojimi prijatelji | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Želim se znebiti odvečnih kalorij | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Želim ohraniti zdravo telo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Hočem slediti novim trendom | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. K temu me spodbujajo prijatelji | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Rad se zabavam | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Obožujem naravo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Rad se dobro pripravim na tekmo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. To je oblika rekreacije, ko nisem vezan na čas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. To spodbuja mojo kreativnost | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Želim pridobiti družbeni položaj | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Vem, da si s tem izboljšam kvaliteto življenja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Želim slediti starševskemu zgledu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Želim, da bi me drugi zaradi tega bolj spoštovali | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Ker je to brezplačna rekreacija | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Ker sem za to nagrajen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Želim dobro izkoristiti čas z družino | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Ker me pri tem spodbuja partner | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Želim pokazati svoja nova oblačila | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Želim preizkusiti svojo novo opremo (palice, nove čevlje,...) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. Pomeni mi oddih od partnerja, družine | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. Rad imam pestrost rekreacije | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. Rad imam skupinsko delo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. Rad imam izzive | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. V družbi izvem veliko novih stvari | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. Rad se gibam po različnih krajih | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |